|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| План учебно-тренировочной работы по виду спорта «Бокс» на дистанционной основе. Тренер-преподаватель Зимин В.И | | | |
| Группа в соцсети Задание Дата Пояснения к заданию | | | |
| <https://vk.com/spkmedved> | Бой стенью | 01.04 | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение  контрольных упражнений |
| <https://vk.com/spkmedved> | Упражнения на развитие силы - упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. | 03.04 | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение  контрольных упражнений |
| <https://vk.com/spkmedved> | Упражнения с набивными мячами. | 06.04 | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение  контрольных упражнений |
| <https://vk.com/spkmedved> | Упражнения на снарядах. Упражнения с мешком. | 08.04 | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение  контрольных упражнений |
| <https://vk.com/spkmedved> | Упражнения на снарядах. Упражнения с грушей (насыпной и наполненной водой). Нанесение одиночных, двойных и серии ударов. | 10.04 | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Удары по мешку прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном). Выполнение  контрольных упражнений |
| <https://vk.com/spkmedved> | Упражнения на снарядах. Упражнения с мешком. | 13.04 | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение  контрольных упражнений |
| <https://vk.com/spkmedved> | Упражнения на снарядах. Упражнения с грушей (насыпной и наполненной водой). Нанесение одиночных, двойных и серии ударов. | 15.04 | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Удары по мешку прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном). Выполнение контрольных  упражнений |
| <https://vk.com/spkmedved> | Упражнения на снарядах. Упражнения с мешком. | 17.04 | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение  контрольных упражнений |
| <https://vk.com/spkmedved> | Упражнения на снарядах. Упражнения с грушей (насыпной и наполненной водой). Нанесение одиночных, двойных и серии ударов. | 20.04 | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Удары по мешку прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном). Выполнение контрольных  упражнений |
| <https://vk.com/spkmedved> | Упражнения на снарядах. Упражнения с мешком. | 22.04 | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение  контрольных упражнений |
| <https://vk.com/spkmedved> | Упражнения на снарядах. Упражнения с грушей (насыпной и наполненной водой). Нанесение одиночных, двойных и серии ударов. | 24.04 | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Удары по мешку прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).  Выполнение контрольных  упражнений |
| <https://vk.com/spkmedved> | Упражнения на снарядах. Упражнения с настенной подушкой. Прямые удары. | 27.04 | Разминка. Общеразвивающие упражнении. Выполнение  контрольных упражнений |
| <https://vk.com/spkmedved> | Упражнения на снарядах. Упражнения с грушей (насыпной и наполненной водой). Нанесение одиночных, двойных и серии ударов. | 29.04 | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Удары по мешку прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).  Выполнение контрольных  упражнений |