|  |
| --- |
| 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>  | Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое.  | 01.05 | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного - на бег спиной вперед, боком приставным шагом, прыжками и т.д.). Выполнение контрольных упражнений |
| <https://vk.com/spkmedved>  | Бег с изменением направления (до 180°). | 04.05 | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| <https://vk.com/spkmedved>  | Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т.п.). | 06.05 | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| <https://vk.com/spkmedved>  | «Челночный» бег: 2x10, 4x5 | 08.05 | Разминка. Общеразвивающие упражнении. Выполнение контрольных упражнени |
| <https://vk.com/spkmedved>  | Упражнения на снарядах. Упражнения с грушей (насыпной и наполненной водой). Нанесение одиночных, двойных и серии ударов.  | 11.05 | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Удары по мешку прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном). Выполнениеконтрольных упражнений |
| <https://vk.com/spkmedved>  | Бег с «тенью» (повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления).  | 13.05 | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| <https://vk.com/spkmedved>  | «Челночный» бег:4x10, 2x15 м.  | 15.05 | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| <https://vk.com/spkmedved>  | Упражнения на развитие ловкости - разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках.  | 18.05 | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| <https://vk.com/spkmedved>  | Бег с «тенью» (повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). То же с ведением мяча.  | 20.05 | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| <https://vk.com/spkmedved>  | Упражнения на развитие ловкости Упражнения в равновесии. | 22.05 | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений. Подготовка к сдачи норм ГТО |
| <https://vk.com/spkmedved>  | Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема, бедром).(насыпной и наполненной водой). Нанесение одиночных, двойных и серии ударов.  | 25.05 | 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. | 27.05  | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений. Подгтовка к сдачи норм ГТО |
| <https://vk.com/spkmedved>  | Упражнения на снарядах. Упражнения с мешком.  | 29.05 | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Удары по мешку прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном). Выполнение контрольныхупражнений |