Дистанционное планирование по БОКСУ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Группа № | Дата, время расписания | Задание с инструкцией | Обратная связь с тренером |
| ГНП-1г.о. | 12.05.2020  Вторник  17.00-18.30 | Изучить правила вида спорта «Бокс»  Перейти по ссылке <http://rusboxing.ru/upload/iblock/001/001234985d83b9cfe58870a9bded6f05.pdf> Изучить правила с 1 по 9 | Личные сообщения VK, Viber |
| 14.05.2020  Четверг  17.00-18.30 | Изучить правила вида спорта «Бокс»  Перейти по ссылке <http://rusboxing.ru/upload/iblock/001/001234985d83b9cfe58870a9bded6f05.pdf> Изучить правила 13,14,15, 16 | Личные сообщения VK, Viber |
| 17. 05.2020  Воскресение  11.00-12.30 | Перейти по ссылке <https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=Wb_FRSlWVFk&feature=emb_logo> Посмотреть видеоролик, изучить технику встречного удара Разминка в движении, на месте  Отработка ударов( время работы-3мин,отдых-2мин):  1.Левой прямой в голову 2.Левой прямой в корпус  3.Левой прямой сбоку(через руку)  4. Правой прямой в голову 5.Правой прямой в корпус | Личные сообщения VK, Viber |
| 19.05.2020  Вторник  17.00-18.30 | Перейти по ссылке <https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=Wb_FRSlWVFk&feature=emb_logo> Посмотреть видеоролик, повторить технику встречного удара Разминка в движении, на месте  Отработка ударов( время работы-3мин,отдых-2мин):  1.Левой прямой в голову 2.Левой прямой в корпус  3.Левой прямой сбоку(через руку)  4. Правой прямой в голову 5.Правой прямой в корпус | Личные сообщения VK, Viber |
| 21.05.2020  Четверг  17.00-18.30 | Бег-3мин,разминка в движении, разминка на месте, упор присев-упор лежа-15 раз,приседания-10раз. Время работы 3мин(отдых 2мин): Отработка серий ударов5 раундов (двухударные серии правой/левой рукой(боковые) , трехударные серии правой/левой рукой(боковые), отработка защитных действий (нырком), нанесение бокового удара после защитного действия нырком, прямой удар левой/правой-шаг назад-боковой удар прав/лев рукой), Упражнения для мышц пресса-40раз. Заминка-10мин РЕШИТЬ КРОССВОРД https://procrossword.ru/online/102/ (перейти по ссылке,прочитать вопросы,напечатать ответы в клетки,сфотографировать результат) | Личные сообщения VK, Viber |
| 24.05.2020  Воскресение  11.00-12.30 | Бег-5мин,разминка в движении, разминка на месте, приседания-15раз,отжимания от пола-10раз. отбивание теннисного мяча от пола-5мин; Время работы 2мин(отдых 1мин):  Круговая тренировка:  1.Отжимания(сгибания-разгибания рук в упоре лежа) 2.Приседания  3.Планка (положение тела для планки- становимся на локти и пальцы ног)  4.Прыжки ноги врозь-вместе  5.Упр.на пресс(из положения лежа в сед руками обхватить колени)  бой с тенью-2 раунда по 3мин;  отбивание от пола теннисного мяча-5мин.  Заминка-10мин | Личные сообщения VK, Viber |
| 26.05.2020  Вторник  17.00-18.30 | Бег-3мин,разминка в движении, разминка на месте, упор присев-упор лежа-15 раз,приседания-10раз. Время работы 3мин(отдых 2мин):  Отработка серий ударов5 раундов:  Самостоятельно подобрать серии из трех прямых ударов в голову или корпус( во время работы использовать удар на встречу); 3раунда по 2минуты:  бой с тенью против соперника высокого роста  Упражнения для мышц пресса-40раз. Заминка-10мин | Личные сообщения VK, Viber |
| 28.05.2020  Четверг  17.00-18.30 | Бег-5мин,разминка в движении, разминка на месте, приседания15раз,отжимания-10раз. Время работы 3мин(отдых 2мин):  Отработка серий ударов5 раундов  -(двухударные серии правой/левой рукой(прямые) ,  -трехударные серии правой/левой рукой(прямые),  -отработка защитных действий (уклоном),  -нанесение прямого удара после защитного действия уклоном,  -прямой удар левой/правой-шаг назад-сдвоенный удар прав/лев рукой),  4 раунда: бой с тенью;  отбивание от пола теннисного мяча-5мин.  Упражнения для мышц пресса-40раз. Заминка-10мин | Личные сообщения VK, Viber |
| 31.05.2020  Воскресение  11.00-12.30 | Бег-5мин,разминка в движении, разминка на месте, упор присевупор лежа-15 раз,приседания-10раз.  Время работы 3мин(отдых 2мин):  Отработка серий ударов5 раундов  -(двухударные серии правой/левой рукой(боковые) ,  -трехударные серии правой/левой рукой(боковые),  -отработка защитных действий (нырком),  -нанесение бокового удара после защитного действия нырком,  -прямой удар левой/правой-шаг назад-боковой удар прав/лев рукой),  4 раунда: бой с тенью;  ловля теннисного мяча(с имитацией прямых ударов)-5мин. Упражнения для мышц пресса-40раз. Заминка-10мин | Личные сообщения VK, Viber |