Дистанционное планирование по БОКСУ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Группа №  | Дата, время расписания | Задание с инструкцией | Обратная связь с тренером |
| ГНП-1г.о. | 12.05.2020Вторник17.00-18.30 | 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 |
| 14.05.2020Четверг17.00-18.30 | 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. 05.2020Воскресение11.00-12.30 | Перейти по ссылке <https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=Wb_FRSlWVFk&feature=emb_logo>Посмотреть видеоролик, изучить технику встречного удараРазминка в движении, на местеОтработка ударов( время работы-3мин,отдых-2мин):1.Левой прямой в голову2.Левой прямой в корпус3.Левой прямой сбоку(через руку)4. Правой прямой в голову5.Правой прямой в корпус | Личные сообщения VK, Viber |
| 19.05.2020Вторник17.00-18.30 | Перейти по ссылке <https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=Wb_FRSlWVFk&feature=emb_logo>Посмотреть видеоролик, повторить технику встречного удараРазминка в движении, на местеОтработка ударов( время работы-3мин,отдых-2мин):1.Левой прямой в голову2.Левой прямой в корпус3.Левой прямой сбоку(через руку)4. Правой прямой в голову5.Правой прямой в корпус | Личные сообщения VK, Viber |
| 21.05.2020Четверг17.00-18.30 | 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 |
| 24.05.2020Воскресение11.00-12.30 | 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 |
| 26.05.2020Вторник17.00-18.30 | 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 |
| 28.05.2020Четверг17.00-18.30 | 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 |
| 31.05.2020Воскресение11.00-12.30 | 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 |