План – задания дистанционного обучения по боксу с 1 по 31 декабря 2020г.

тренера-преподавателя ДЮСШ № 1 г. Якутска

Слепцова Аркадия Семеновича

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнение | Количество | Группы | | |
| ГБУС-2 г. об.9ч | ГБУС-2 г. об.9ч | ГБУС-4 г. об.12ч+ |
| **Разминка. ОРУ.** | 15-20 | + | + | + |
| Прыжки на скакалке | 3 р. × 2 | + | + | + |
| Бой с тенью с гантелями | 3 р. × 1,2,3 | + | + | + |
| Бой с тенью без гантелей | 3 р. × 1,2,3 | + | + | + |
| **Школа бокса** | | | | |
| Одиночные удары | 3 р. × 1,2,3 | + | + | + |
| 2 – ударные серии | 3 р. × 1,2,3 | + | + | + |
| 3 – ударные серии | 3 р. × 1,2,3 |  | + | + |
| Уклоны. Нырки | 3 р. × 1,2,3 |  | + | + |
| Встречные удары | 3 р. × 1,2,3 |  | + | + |
| Атака I номером | 3 р. × 1,2,3 |  | + | + |
| Защита и контратаки | 3 р. × 1,2,3 |  | + | + |
| Работа на лапах | 3 р. × 1,2,3 |  | + | + |
| Работа на мешках | 3 р. × 1,2,3 | + | + | + |
| Отжимание | 30-50 р. | + | + | + |
| Подтягивание | 5-10 р. |  | + | + |
| Приседания | 30-50 р. | + | + | + |
| Пресс. Поднимание туловища | 30-50 р. | + | + | + |
| Планка. Шпагаты | 1,2,3 | + | + | + |
| Гимнастика на расслабление | 5-10 м. | + | + | + |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_