

**ПЛАН ЗАДАНИЙ В ФОРМЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ  
С 23 ПО 29 НОЯБРЯ 2020 ГОДА**

<b>Наименование учебной группы</b>	<u>базовый уровень 6 года обучения</u>
<b>Тренер-преподаватель</b>	Корюкин Д.А.
<b>Дата выполнения</b>	23, 24, 25, 26, 27.11. 2020 года

<b>Задания/Упражнения</b>	<b>Количество (раз)</b>	<b>Подходы (раз)</b>	<b>Время (мин.)</b>
<b>1. Теория</b>			
Основы здорового питания <a href="http://vsudu-sport.ru/sport-pitanie/dobavki/sportivnoe-pitanie">http://vsudu-sport.ru/sport-pitanie/dobavki/sportivnoe-pitanie</a>			15
<b>2. ОФП (разминка)</b>			
Бег на месте с высоким подниманием бедра и активной работой рук		1	3
Исходное положение (И.П.) - ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 - наклон головы влево, 2- И.П, 3 - наклон головы вправо, 4 – И.П.	8	1	
И.П. - ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 - наклон в перед, 2- И.П, 3 - наклон назад, 4 – И.П.	8	1	
И.П. - ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – наклон туловища вправо левая рука вверх 2 – И.П. 3 – наклон туловища влево правая рука вверх, 4 – И.П.	8	1	
И.П. – основная стойка (ОС) 1-4 – вращение прямых рук вперед, 5-8 – вращение прямых рук назад.	8	1	
И.П. – руки в сторону 1-4 – вращение в локтевых суставах внутрь, 5-8 вращение в локтевых суставах в обратную сторону.	8	1	
И.П. – (ОС) 1 – упор присев, 2 - упор лежа, 3 – упор присев, 4 – И.П.	8	1	

И.П. – сед на правой левая в сторону, руки на пояс 1 – перекат на правую (перенос тела) 2 – И.П.	8	1	
И.П. - ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1-3 прыжки на месте, 4 – прыжок с поворотом на 180 <sup>0</sup>	8	1	
На месте шагом марш (восстановление дыхания)		1	1
<b>3. СФП</b>			
- отжимания (сгибания и разгибания рук) с хлопками	10	5	
- упражнения на пресс (складка)	10	5	
- планка		5	0,5
<b>4. БОКС</b>			
- перемещение в стойке		1	2
- бой с тенью (тактика работы боксера на большой дистанции)		1	2
- бой с тенью (тактика работы боксера в ближнем бою)		1	2
- бой с тенью (свободно)		1	2
<b>5. СПОРТИВНОЕ И СПЕЦИАЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ</b>			
Размеры и оборудование ринга <a href="https://boxingblog.ru/avtorskie-stati/ring-size.html">https://boxingblog.ru/avtorskie-stati/ring-size.html</a>			5