ПРОГРАММА ДИСТАЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ. БОКС УТЭ-1

МОУ ДО «ИЛЬИНСКАЯ ДЮСШ».

Тренер-преподаватель Семёнов Сергей Михайлович

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Дата. | №Группы. | Название темы. |
| 1 | 01.06.2020. | УТЭ-1 | **тренировка** (между упражнениями отдых 1 минута).1. Разминка от шеи до голеностоп.2. Прыжки на скакалке 3 раунда по 3 минуты, перерывы между раундами 1 мин. Если нет скакалки, то прыгайте просто без нее в таком же стиле.3. Челночные прыжки в своей стойке с ударами джебом передней рукой — 3 минуты. Это упражнение желательно делать с гантелями 0,5-1 кг.4. Челночные прыжки в противоположной стойке с ударами джебом передней рукой — 3 минуты5. [Прямые удары](https://fizrazvitie.ru/pryamoj-udar) из [фронтальной стойки](https://fizrazvitie.ru/frontalnaya-stojka-boxing) с гантелями — 3 минуты. Начинать упражнение медленно, соблюдая правильную технику ударов и не забывая о защите. Постепенно увеличивая темп и силу ударов.6. Уклоны в своей стойке – 3 минуты.7. [Боковые удары](https://fizrazvitie.ru/boxing-bokovoj-udar) из фронтальной стойки с гантелями – 3 минуты. Начинать упражнение медленно, соблюдая правильную технику ударов и не забывая о защите. Постепенно увеличивая темп и силу ударов.8. Нырки в своей стойке – 3 минуты.9. [Апперкоты](https://fizrazvitie.ru/boxing-udar-snizu) из фронтальной стойки с гантелями – 3 минуты. Начинать упражнение медленно, соблюдая правильную технику ударов и не забывая о защите. Постепенно увеличивая темп и силу ударов.10. Бой с тенью с гантелями в руках — 3 раунда.11. Отжимания от пола с хлопками.12. Отжимания стоя у стенки вверх ногами. Выполнять осторожно, так как оно достаточно травмоопасное, но эффективное.13. Укрепление шеи. Лежа на кровати свесить голову и поднимать голову 50 раз, затем лежа на животе 50 раз.14. Вращение вокруг своей оси для развития вестибулярного аппарата15. Пресс.16. Растяжка. |
| 2 | 03.06.2020. | УТЭ-1 | **тренировка**1. Разминка.2. Прыжки на скакалке – 3 х 3.3. Бой с тенью — 3 раунда.4. Разножка (продольные скрестные прыжки на месте на величину ширины плеч) — 3 минуты.5. Разножка (поперечные скрестные прыжки на месте на величину ширины плеч) — 3 минуты.6. Упражнение «скалолаз» (в упоре лежа попеременные подъемы колен как можно выше к груди) — 30 секунд.7. Приседания с выпрыгиванием вверх – 30 секунд, минута отдых, и снова 30 секунд.8. Бег на месте с упором в стену (поднимаем поочередно колени как можно выше к груди стараясь сдвинуть стену) — 30 секунд, минута отдых, и повторить упражнение.9. Пресс.10. Подъем на носочек стоя на одной ноге, желательно на возвышенности. Делать до отказа, потом меняем ногу.11. Вращения для развития вестибулярного аппарата.12. Растяжка. |
| 3 | 05.06.2020. | УТЭ-1 | **тренировка**1. Разминка.2. Прыжки на скакалке — 3 х 3.3. Бой с тенью — 2 раунда по 3 минуты.4. Челночные прыжки в своей стойке с джебом передней рукой — 3 минуты. Желательно делать с гантелями 0,5-1 кг.5. Челночные прыжки в противоположной стойке с джебом передней рукой — 3 минуты.6. Уклоны — 3 минуты.7. Нырки — 3 минуты.8. Уклоны — 3 минуты.9. Нырки — 3 минуты.10. Бой с тенью.11. Вращение вокруг своей оси для развития вестибулярного аппарата.12. Пресс.13. Растяжка. |
| 4 | 08.06.2020. | УТЭ-1 | **тренировка** (между упражнениями отдых 1 минута).1. Разминка от шеи до голеностоп.2. Прыжки на скакалке 3 раунда по 3 минуты, перерывы между раундами 1 мин. Если нет скакалки, то прыгайте просто без нее в таком же стиле.3. Челночные прыжки в своей стойке с ударами джебом передней рукой — 3 минуты. Это упражнение желательно делать с гантелями 0,5-1 кг.4. Челночные прыжки в противоположной стойке с ударами джебом передней рукой — 3 минуты5. [Прямые удары](https://fizrazvitie.ru/pryamoj-udar) из [фронтальной стойки](https://fizrazvitie.ru/frontalnaya-stojka-boxing) с гантелями — 3 минуты. Начинать упражнение медленно, соблюдая правильную технику ударов и не забывая о защите. Постепенно увеличивая темп и силу ударов.6. Уклоны в своей стойке – 3 минуты.7. [Боковые удары](https://fizrazvitie.ru/boxing-bokovoj-udar) из фронтальной стойки с гантелями – 3 минуты. Начинать упражнение медленно, соблюдая правильную технику ударов и не забывая о защите. Постепенно увеличивая темп и силу ударов.8. Нырки в своей стойке – 3 минуты.9. [Апперкоты](https://fizrazvitie.ru/boxing-udar-snizu) из фронтальной стойки с гантелями – 3 минуты. Начинать упражнение медленно, соблюдая правильную технику ударов и не забывая о защите. Постепенно увеличивая темп и силу ударов.10. Бой с тенью с гантелями в руках — 3 раунда.11. Отжимания от пола с хлопками.12. Отжимания стоя у стенки вверх ногами. Выполнять осторожно, так как оно достаточно травмоопасное, но эффективное.13. Укрепление шеи. Лежа на кровати свесить голову и поднимать голову 50 раз, затем лежа на животе 50 раз.14. Вращение вокруг своей оси для развития вестибулярного аппарата15. Пресс.16. Растяжка. |
| 5 | 10.06.2020. | УТЭ-1 | **тренировка**1. Разминка.2. Прыжки на скакалке – 3 х 3.3. Бой с тенью — 3 раунда.4. Разножка (продольные скрестные прыжки на месте на величину ширины плеч) — 3 минуты.5. Разножка (поперечные скрестные прыжки на месте на величину ширины плеч) — 3 минуты.6. Упражнение «скалолаз» (в упоре лежа попеременные подъемы колен как можно выше к груди) — 30 секунд.7. Приседания с выпрыгиванием вверх – 30 секунд, минута отдых, и снова 30 секунд.8. Бег на месте с упором в стену (поднимаем поочередно колени как можно выше к груди стараясь сдвинуть стену) — 30 секунд, минута отдых, и повторить упражнение.9. Пресс.10. Подъем на носочек стоя на одной ноге, желательно на возвышенности. Делать до отказа, потом меняем ногу.11. Вращения для развития вестибулярного аппарата.12. Растяжка. |
| 6 | 15.06.2020. | УТЭ-1 | **тренировка**1. Разминка.2. Прыжки на скакалке — 3 х 3.3. Бой с тенью — 2 раунда по 3 минуты.4. Челночные прыжки в своей стойке с джебом передней рукой — 3 минуты. Желательно делать с гантелями 0,5-1 кг.5. Челночные прыжки в противоположной стойке с джебом передней рукой — 3 минуты.6. Уклоны — 3 минуты.7. Нырки — 3 минуты.8. Уклоны — 3 минуты.9. Нырки — 3 минуты.10. Бой с тенью.11. Вращение вокруг своей оси для развития вестибулярного аппарата.12. Пресс.13. Растяжка. |
| 7 | 17.06.2020. | УТЭ-1 | **тренировка** (между упражнениями отдых 1 минута).1. Разминка от шеи до голеностоп.2. Прыжки на скакалке 3 раунда по 3 минуты, перерывы между раундами 1 мин. Если нет скакалки, то прыгайте просто без нее в таком же стиле.3. Челночные прыжки в своей стойке с ударами джебом передней рукой — 3 минуты. Это упражнение желательно делать с гантелями 0,5-1 кг.4. Челночные прыжки в противоположной стойке с ударами джебом передней рукой — 3 минуты5. [Прямые удары](https://fizrazvitie.ru/pryamoj-udar) из [фронтальной стойки](https://fizrazvitie.ru/frontalnaya-stojka-boxing) с гантелями — 3 минуты. Начинать упражнение медленно, соблюдая правильную технику ударов и не забывая о защите. Постепенно увеличивая темп и силу ударов.6. Уклоны в своей стойке – 3 минуты.7. [Боковые удары](https://fizrazvitie.ru/boxing-bokovoj-udar) из фронтальной стойки с гантелями – 3 минуты. Начинать упражнение медленно, соблюдая правильную технику ударов и не забывая о защите. Постепенно увеличивая темп и силу ударов.8. Нырки в своей стойке – 3 минуты.9. [Апперкоты](https://fizrazvitie.ru/boxing-udar-snizu) из фронтальной стойки с гантелями – 3 минуты. Начинать упражнение медленно, соблюдая правильную технику ударов и не забывая о защите. Постепенно увеличивая темп и силу ударов.10. Бой с тенью с гантелями в руках — 3 раунда.11. Отжимания от пола с хлопками.12. Отжимания стоя у стенки вверх ногами. Выполнять осторожно, так как оно достаточно травмоопасное, но эффективное.13. Укрепление шеи. Лежа на кровати свесить голову и поднимать голову 50 раз, затем лежа на животе 50 раз.14. Вращение вокруг своей оси для развития вестибулярного аппарата15. Пресс.16. Растяжка. |
| 8 | 19.06.2020. | УТЭ-1 | **тренировка**1. Разминка.2. Прыжки на скакалке – 3 х 3.3. Бой с тенью — 3 раунда.4. Разножка (продольные скрестные прыжки на месте на величину ширины плеч) — 3 минуты.5. Разножка (поперечные скрестные прыжки на месте на величину ширины плеч) — 3 минуты.6. Упражнение «скалолаз» (в упоре лежа попеременные подъемы колен как можно выше к груди) — 30 секунд.7. Приседания с выпрыгиванием вверх – 30 секунд, минута отдых, и снова 30 секунд.8. Бег на месте с упором в стену (поднимаем поочередно колени как можно выше к груди стараясь сдвинуть стену) — 30 секунд, минута отдых, и повторить упражнение.9. Пресс.10. Подъем на носочек стоя на одной ноге, желательно на возвышенности. Делать до отказа, потом меняем ногу.11. Вращения для развития вестибулярного аппарата.12. Растяжка. |
| 9 | 22.06.2020 | УТЭ-1 | **тренировка** (между упражнениями отдых 1 минута).1. Разминка от шеи до голеностоп.2. Прыжки на скакалке 3 раунда по 3 минуты, перерывы между раундами 1 мин. Если нет скакалки, то прыгайте просто без нее в таком же стиле.3. Челночные прыжки в своей стойке с ударами джебом передней рукой — 3 минуты. Это упражнение желательно делать с гантелями 0,5-1 кг.4. Челночные прыжки в противоположной стойке с ударами джебом передней рукой — 3 минуты5. [Прямые удары](https://fizrazvitie.ru/pryamoj-udar) из [фронтальной стойки](https://fizrazvitie.ru/frontalnaya-stojka-boxing) с гантелями — 3 минуты. Начинать упражнение медленно, соблюдая правильную технику ударов и не забывая о защите. Постепенно увеличивая темп и силу ударов.6. Уклоны в своей стойке – 3 минуты.7. [Боковые удары](https://fizrazvitie.ru/boxing-bokovoj-udar) из фронтальной стойки с гантелями – 3 минуты. Начинать упражнение медленно, соблюдая правильную технику ударов и не забывая о защите. Постепенно увеличивая темп и силу ударов.8. Нырки в своей стойке – 3 минуты.9. [Апперкоты](https://fizrazvitie.ru/boxing-udar-snizu) из фронтальной стойки с гантелями – 3 минуты. Начинать упражнение медленно, соблюдая правильную технику ударов и не забывая о защите. Постепенно увеличивая темп и силу ударов.10. Бой с тенью с гантелями в руках — 3 раунда.11. Отжимания от пола с хлопками.12. Отжимания стоя у стенки вверх ногами. Выполнять осторожно, так как оно достаточно травмоопасное, но эффективное.13. Укрепление шеи. Лежа на кровати свесить голову и поднимать голову 50 раз, затем лежа на животе 50 раз.14. Вращение вокруг своей оси для развития вестибулярного аппарата15. Пресс.16. Растяжка. |
| 10 | 24.06.2020 | УТЭ-1 | **тренировка**1. Разминка.2. Прыжки на скакалке – 3 х 3.3. Бой с тенью — 3 раунда.4. Разножка (продольные скрестные прыжки на месте на величину ширины плеч) — 3 минуты.5. Разножка (поперечные скрестные прыжки на месте на величину ширины плеч) — 3 минуты.6. Упражнение «скалолаз» (в упоре лежа попеременные подъемы колен как можно выше к груди) — 30 секунд.7. Приседания с выпрыгиванием вверх – 30 секунд, минута отдых, и снова 30 секунд.8. Бег на месте с упором в стену (поднимаем поочередно колени как можно выше к груди стараясь сдвинуть стену) — 30 секунд, минута отдых, и повторить упражнение.9. Пресс. |
| 11 | 26.06.2020 | УТЭ-1 | **тренировка**1. Разминка.2. Прыжки на скакалке — 3 х 3.3. Бой с тенью — 2 раунда по 3 минуты.4. Челночные прыжки в своей стойке с джебом передней рукой — 3 минуты. Желательно делать с гантелями 0,5-1 кг.5. Челночные прыжки в противоположной стойке с джебом передней рукой — 3 минуты.6. Уклоны — 3 минуты.7. Нырки — 3 минуты.8. Уклоны — 3 минуты.9. Нырки — 3 минуты.10. Бой с тенью.11. Вращение вокруг своей оси для развития вестибулярного аппарата.12. Пресс.13. Растяжка. |
| 12 | 29.06.2020 | УТЭ-1 | **тренировка** (между упражнениями отдых 1 минута).1. Разминка от шеи до голеностоп.2. Прыжки на скакалке 3 раунда по 3 минуты, перерывы между раундами 1 мин. Если нет скакалки, то прыгайте просто без нее в таком же стиле.3. Челночные прыжки в своей стойке с ударами джебом передней рукой — 3 минуты. Это упражнение желательно делать с гантелями 0,5-1 кг.4. Челночные прыжки в противоположной стойке с ударами джебом передней рукой — 3 минуты5. [Прямые удары](https://fizrazvitie.ru/pryamoj-udar) из [фронтальной стойки](https://fizrazvitie.ru/frontalnaya-stojka-boxing) с гантелями — 3 минуты. Начинать упражнение медленно, соблюдая правильную технику ударов и не забывая о защите. Постепенно увеличивая темп и силу ударов.6. Уклоны в своей стойке – 3 минуты.7. [Боковые удары](https://fizrazvitie.ru/boxing-bokovoj-udar) из фронтальной стойки с гантелями – 3 минуты. Начинать упражнение медленно, соблюдая правильную технику ударов и не забывая о защите. Постепенно увеличивая темп и силу ударов.8. Нырки в своей стойке – 3 минуты.9. [Апперкоты](https://fizrazvitie.ru/boxing-udar-snizu) из фронтальной стойки с гантелями – 3 минуты. Начинать упражнение медленно, соблюдая правильную технику ударов и не забывая о защите. Постепенно увеличивая темп и силу ударов.10. Бой с тенью с гантелями в руках — 3 раунда.11. Отжимания от пола с хлопками.12. Отжимания стоя у стенки вверх ногами. Выполнять осторожно, так как оно достаточно травмоопасное, но эффективное.13. Укрепление шеи. Лежа на кровати свесить голову и поднимать голову 50 раз, затем лежа на животе 50 раз.14. Вращение вокруг своей оси для развития вестибулярного аппарата15. Пресс.16. Растяжка. |