ПРОГРАММА ДИСТАЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ. БОКС УТЭ-1 с 1 июня по 30 июня 2020 год

МОУ ДО «ИЛЬИНСКАЯ ДЮСШ».

Тренер-преподаватель Плотников Алексей Леонидович

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | 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 минуты 5. [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 аппарата 15. 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 минуты 5. [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 аппарата 15. 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 минуты 5. [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 аппарата 15. 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 минуты 5. [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 аппарата 15. 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. 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. |
| 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 минуты 5. [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 аппарата 15. Пресс. 16. Растяжка. |