ПРОГРАММА ДИСТАЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ. БОКС ЭНП-3

МОУ ДО «ИЛЬИНСКАЯ ДЮСШ».

Тренер-преподаватель Семёнов Сергей Михайлович

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Дата. | №  Группы. | Название темы. |
| 1 | 01.06.2020. | ЭНП-3 | **тренировка** 1. Вольные движения — 15 минут. 2. Перекачка – 2. 3. Игра ног (шаги) – 3. 4. Учебные удары (изучение техники) – 15. 5. Веревочка (изучение техники) – 5. 6. Бой с тенью – 5. 7. Отжимание с хлопками — 30 раз. 8. Ходьба с дыхательными упражнениями – 1. 9. Отжимание на кулаках — 30 раз. 10. Ходьба с дыхательными упражнениями – 3. Завершающие: пресс, растяжка, скакалка, приседания. |
| 2 | 03.06.2020. | ЭНП-3 | **тренировка** 1. Вольные движения — 10 минут. 2. Боевые удары (изучение техники) – 15. 3. Отжимание с хлопками — 30 раз. 4. Комбинации – 10. 5. Бой с тенью – 3. 6. Повторение ударов с гантелями – 1. 7. Отжимание на кулаках — 30 раз. 8. Ходьба с дыхательными упражнениями – 1. 9. Толчки – 3. 10. Ходьба с дыхательными упражнениями – 3. 11. Отжимание на кулаках — 30 раз. 12. Отработка нырков и уклонов – 3. Завершающие: пресс, растяжка, скакалка, приседания. |
| 3 | 05.06.2020. | ЭНП-3 | **тренировка** 1. Ходьба и бег — 5 минут. 2. Комбинации – 10. 3. Отжимание на кулаках — 30 раз. 4. Бой с тенью – 3. 5. Ходьба с дыхательными упражнениями – 1. 6. Бой с тенью – 3. 7. Ходьба с дыхательными упражнениями – 1. 8. Повторение ударов с гантелями – 10. 9. Вольный бой (изучение) – 19. 10. Отжимание на кулаках — 30 раз. Завершающие: пресс, растяжка, скакалка, приседания. |
| 4 | 08.06.2020. | ЭНП-3 | **тренировка** 1. Вольные движения — 15 минут. 2. Перекачка – 2. 3. Игра ног (шаги) – 3. 4. Учебные удары (изучение техники) – 15. 5. Веревочка (изучение техники) – 5. 6. Бой с тенью – 5. 7. Отжимание с хлопками — 30 раз. 8. Ходьба с дыхательными упражнениями – 1. 9. Отжимание на кулаках — 30 раз. 10. Ходьба с дыхательными упражнениями – 3. Завершающие: пресс, растяжка, скакалка, приседания. |
| 5 | 10.06.2020. | ЭНП-3 | **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. | ЭНП-3 | **тренировка** 1. Ходьба и бег — 5 минут. 2. Комбинации – 10. 3. Отжимание на кулаках — 30 раз. 4. Бой с тенью – 3. 5. Ходьба с дыхательными упражнениями – 1. 6. Бой с тенью – 3. 7. Ходьба с дыхательными упражнениями – 1. 8. Повторение ударов с гантелями – 10. 9. Вольный бой (изучение) – 19. 10. Отжимание на кулаках — 30 раз. Завершающие: пресс, растяжка, скакалка, приседания. |
| 7 | 17.06.2020. | ЭНП-3 | **тренировка** 1. Вольные движения — 15 минут. 2. Перекачка – 2. 3. Игра ног (шаги) – 3. 4. Учебные удары (изучение техники) – 15. 5. Веревочка (изучение техники) – 5. 6. Бой с тенью – 5. 7. Отжимание с хлопками — 30 раз. 8. Ходьба с дыхательными упражнениями – 1. 9. Отжимание на кулаках — 30 раз. 10. Ходьба с дыхательными упражнениями – 3. Завершающие: пресс, растяжка, скакалка, приседания. |
| 8 | 19.06.2020. | ЭНП-3 | **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 | ЭНП-3 | **тренировка** 1. Вольные движения — 15 минут. 2. Перекачка – 2. 3. Игра ног (шаги) – 3. 4. Учебные удары (изучение техники) – 15. 5. Веревочка (изучение техники) – 5. 6. Бой с тенью – 5. 7. Отжимание с хлопками — 30 раз. 8. Ходьба с дыхательными упражнениями – 1. 9. Отжимание на кулаках — 30 раз. 10. Ходьба с дыхательными упражнениями – 3. Завершающие: пресс, растяжка, скакалка, приседания. |
| 10 | 24.06.2020 | ЭНП-3 | **тренировка** 1. Вольные движения — 10 минут. 2. Боевые удары (изучение техники) – 15. 3. Отжимание с хлопками — 30 раз. 4. Комбинации – 10. 5. Бой с тенью – 3. 6. Повторение ударов с гантелями – 1. 7. Отжимание на кулаках — 30 раз. 8. Ходьба с дыхательными упражнениями – 1. 9. Толчки – 3. 10. Ходьба с дыхательными упражнениями – 3. 11. Отжимание на кулаках — 30 раз. 12. Отработка нырков и уклонов – 3. Завершающие: пресс, растяжка, скакалка, приседания. |
| 11 | 26.06.2020 | ЭНП-3 | **тренировка** 1. Ходьба и бег — 5 минут. 2. Комбинации – 10. 3. Отжимание на кулаках — 30 раз. 4. Бой с тенью – 3. 5. Ходьба с дыхательными упражнениями – 1. 6. Бой с тенью – 3. 7. Ходьба с дыхательными упражнениями – 1. 8. Повторение ударов с гантелями – 10. 9. Вольный бой (изучение) – 19. 10. Отжимание на кулаках — 30 раз. Завершающие: пресс, растяжка, скакалка, приседания. |
| 12 | 29.06.2020 | ЭНП-3 | **тренировка** 1. Вольные движения — 15 минут. 2. Перекачка – 2. 3. Игра ног (шаги) – 3. 4. Учебные удары (изучение техники) – 15. 5. Веревочка (изучение техники) – 5. 6. Бой с тенью – 5. 7. Отжимание с хлопками — 30 раз. 8. Ходьба с дыхательными упражнениями – 1. 9. Отжимание на кулаках — 30 раз. 10. Ходьба с дыхательными упражнениями – 3. Завершающие: пресс, растяжка, скакалка, приседания. |