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. |