ПРОГРАММА ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Тренер- преподаватель : Никонов М.С.

**ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА**

**( 2-х лет обучения).**

**26 января 2022 г.**

1. **РАЗМИНКА – не менее 10 минут.** Выполнение общеразвивающих упражнений: наклоны, повороты, махи, вращательные движения - для разогрева всех групп мышц (шеи, плечевого пояса, рук, груди, спины, поясницы, тазового пояса, ног), чтобы улучшить их эластичность, расширить кровеносные сосуды, а также, самое главное, снизить риск травм и растяжений.

Хорошая разминка перед тренировкой – это залог эффективных и безопасных занятий спортом!

1. **ГИМНАСТИКА (РАСТЯЖКА) – не менее 5 минут.** После разогрева мышц, бережно подготавливаем связочно-суставную систему вашего тела к предстоящим нагрузкам.

1. **БОЙ С ТЕНЬЮ – 2 раунда по 2 минуты** (2р. Х 2мин.). Отдых между раундами –

2 минуты.

**3.1. Отдых – 3-5 минут.**

**4. ОТРАБОТКА** **ПРЯМЫХ УДАРОВ** перед зеркалом – 4 раунда по 2 минуты, отдых между раундами – 2 минуты.

4.1. **1 раунд** – одиночные прямые удары руками в голову (выполнять поочерѐдно обеими руками: удар правой рукой, удар левой рукой, удар правой рукой и так далее).

4.2. **2 раунд** – «двойка» (выполнять поочерѐдно с обеих рук: первая «двойка» - начинаем бить с левой руки, следующая «двойка» - начинаем бить с правой руки, следующая «двойка» снова с левой руки и так далее).

4.3. **3 раунд** – трѐхударные комбинации (выполнять поочерѐдно с обеих рук:

«тройка» с левой руки, «тройка» с правой руки, «тройка» с левой руки и так далее).

4.4. **4 раунд** – вольный бой.

**4.5. Отдых – 3-5 минут.**

**5. ОФП - 3 раунда.** Отдых между раундами – 2-3 минуты.

5.1. **1 раунд**. Отжимание – 15 раз; приседания – 15 раз; подъѐм туловища (пресс) – 15 раз.

5.2. **2 раунд**. Отжимание – 20 раз; приседания – 20 раз; подъѐм туловища (пресс) – 20 раз.

5.3. **3 раунд**. Отжимание – 25 раз; приседания – 25 раз; подъѐм туловища (пресс) – 25 раз.

**5.4. Отдых – 3-5 минут.**

**6. ГИМНАСТИКА (ЗАМИНКА) – не менее 5 минут.** Это завершающая часть тренировки, которая состоит из последовательности расслабляющих упражнений на гибкость, для ускорения выведение молочной кислоты из мышц, а также способствования нормализации кровотока после хорошей тренировки.

**ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА**

**(2-х лет обучения).**

**28 января 2022 г.**

1. **РАЗМИНКА – не менее 10 минут.** Выполнение общеразвивающих упражнений:

наклоны, повороты, махи, вращательные движения.

1. **ГИМНАСТИКА (РАСТЯЖКА) – не менее 5 минут.** После разогрева мышц, бережно подготавливаем связочно-суставную систему вашего тела к предстоящим нагрузкам.

1. **РАБОТА С ОТЯГОЩЕНИЯМИ (гантели)**, 1-2 кг. (Гантели весом 2кг для ребят, собственных вес которых не менее 60-70кг. Если ваш собственный вес менее 30-40кг, то гантели – по 0,5кг каждая). Отдых между раундами – 2-3 минуты.
   1. **1 раунд** – одиночные прямые удары руками в голову (выполнять поочерѐдно обеими руками: прямой удар правой рукой, прямой удар левой рукой, прямой удар правой рукой и так далее).
   2. **2 раунд** – одиночные боковые удары руками в голову (выполнять поочерѐдно обеими руками: боковой удар правой рукой, боковой удар левой рукой, боковой удар правой рукой и так далее).
   3. **3 раунд** – одиночные удары руками снизу в голову (выполнять поочерѐдно обеими руками: апперкот правой рукой, апперкот левой рукой, апперкот правой рукой и так далее).
   4. **4 раунд** – одиночные удары руками снизу в корпус (выполнять поочерѐдно обеими руками: апперкот правой рукой, апперкот левой рукой, апперкот правой рукой и так далее).
   5. **5 раунд** – двух-, трѐхударные произвольные комбинации, состоящие только из прямых и боковых ударов и в корпус, и в голову).
   6. **6 раунд** – двух-, трѐхударные произвольные комбинации, состоящие только из апперкотов (ударов снизу) и боковых ударов и в корпус, и в голову).

* 1. **Отдых – 3-5 минут.**

1. **ОФП - 3 раунда.** Отдых между раундами – 2-3 минуты.
   1. **1 раунд**. Упражнение «планка» - 30 секунд.
   2. **2 раунд**. Упражнение «планка» - 45 секунд.
   3. **3 раунд**. Упражнение «планка» - 60 секунд.

* 1. **Отдых – 3-5 минут.**

1. **ГИМНАСТИКА (УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ) – не менее 5 минут.**

**ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА ( 2-х лет обучения)**

# 31 января 2022 г.

1. **РАЗМИНКА – не менее 10 минут**. Выполнение общеразвивающих упражнений:

наклоны, повороты, махи, вращательные движения.

1. **ГИМНАСТИКА (РАСТЯЖКА) – не менее 5 минут**. После разогрева мышц, бережно подготавливаем связочно-суставную систему вашего тела к предстоящим нагрузкам.

1. **БОЙ С ТЕНЬЮ – 2 раунда по 2 минуты** (2р. Х 2мин.). Отдых между раундами –

2 минуты.

**3.1. Отдых – 3-5 минут.**

**4. ОТРАБОТКА** **БОКОВЫХ УДАРОВ** перед зеркалом – 4 раунда по 2 минуты, отдых между раундами – 2 минуты.

4.1. **1 раунд** – одиночные боковые удары руками в голову (выполнять поочерѐдно обеими руками: боковой удар правой рукой, боковой удар левой рукой, боковой удар правой рукой и так далее).

4.2. **2 раунд** – двухударные комбинации (выполнять поочерѐдно с обеих рук: первая «двойка» - начинаем бить с левой руки, следующая «двойка» - начинаем бить с правой руки, следующая «двойка» - снова с левой руки и так далее).

4.3. **3 раунд** – трѐхударные комбинации (выполнять поочерѐдно с обеих рук: «тройка» с левой руки, следующая «тройка» - с правой руки, следующая «тройка» - с левой руки и так далее).

4.4. **4 раунд** – вольный бой.

**4.5. Отдых – 3-5 минут.**

**5. ОФП - 3 раунда**. Отдых между раундами – 2-3 минуты.

5.1. **1 раунд**. Отжимание – 15 раз; приседания – 15 раз; подъѐм туловища (пресс) – 15 раз.

5.2. **2 раунд**. Отжимание – 20 раз; приседания – 20 раз; подъѐм туловища (пресс) – 20 раз.

5.3. **3 раунд**. Отжимание – 25 раз; приседания – 25 раз; подъѐм туловища (пресс) – 25 раз.

**5.4. Отдых – 3-5 минут.**

**6. ГИМНАСТИКА (УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ) – не менее 5 минут**.

**ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА**

**( 2-х лет обучения)**

**02 февраля 2022 г.**

1. **РАЗМИНКА – не менее 10 минут.** Выполнение общеразвивающих упражнений:

наклоны, повороты, махи, вращательные движения.

1. **ГИМНАСТИКА (РАСТЯЖКА) – не менее 5 минут**. После разогрева мышц, бережно подготавливаем связочно-суставную систему вашего тела к предстоящим нагрузкам.

1. **РАБОТА С ОТЯГОЩЕНИЯМИ (гантели)**, 1-2 кг. (Гантели весом 2кг для ребят, собственных вес которых не менее 60-70кг. Если ваш собственный вес менее 30-40кг, то гантели – по 0,5кг каждая). Отдых между раундами – 2-3 минуты.
   1. **1 раунд** – одиночные прямые удары руками в голову (выполнять поочерѐдно обеими руками: прямой удар правой рукой, прямой удар левой рукой, прямой удар правой рукой и так далее).
   2. **2 раунд** – одиночные боковые удары руками в голову (выполнять поочерѐдно обеими руками: боковой удар правой рукой, боковой удар левой рукой, боковой удар правой рукой и так далее).
   3. **3 раунд** – одиночные удары руками снизу в голову (выполнять поочерѐдно обеими руками: апперкот правой рукой, апперкот левой рукой, апперкот правой рукой и так далее).
   4. **4 раунд** – одиночные удары руками снизу в корпус (выполнять поочерѐдно обеими руками: апперкот правой рукой, апперкот левой рукой, апперкот правой рукой и так далее).
   5. **5 раунд** – двух-, трѐхударные произвольные комбинации, состоящие только из прямых и боковых ударов и в корпус, и в голову).
   6. **6 раунд** – двух-, трѐхударные произвольные комбинации, состоящие только из апперкотов (ударов снизу) и боковых ударов и в корпус, и в голову).

1. **Отдых – 3-5 минут.**

1. **ОФП - 3 раунда**. Отдых между раундами – 2-3 минуты.
   1. **1 раунд**. Упражнение «планка» - 60 секунд.
   2. **2 раунд**. Упражнение «планка» - 90 секунд.
   3. **3 раунд**. Упражнение «планка» - 120 секунд.

* 1. **Отдых – 3-5 минут.**

1. **ГИМНАСТИКА (УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ) – не менее 5 минут.**

**ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА (свыше 2-х лет обучения)**

# 04 февраля 2022 г.

1. **РАЗМИНКА – не менее 10 минут.** Выполнение общеразвивающих упражнений: наклоны, повороты, махи, вращательные движения.

1. **ГИМНАСТИКА (РАСТЯЖКА) – не менее 5 минут**. После разогрева мышц, бережно подготавливаем связочно-суставную систему вашего тела к предстоящим нагрузкам.

1. **БОЙ С ТЕНЬЮ – 2 раунда по 2 минуты** (2р. Х 2мин.). Отдых между раундами –

2 минуты.

**3.1. Отдых – 3-5 минут.**

**4. ОТРАБОТКА** **УДАРОВ СНИЗУ** перед зеркалом – 4 раунда по 2 минуты, отдых между раундами – 2 минуты.

4.1. **1 раунд** – одиночные удары руками снизу в голову (выполнять поочерѐдно обеими руками: апперкот правой рукой, апперкот левой рукой, апперкот правой рукой и так далее).

4.2. **2 раунд** – двухударные комбинации (выполнять поочерѐдно с обеих рук: первая «двойка» - начинаем бить апперкот с левой руки, следующая «двойка» - начинаем бить апперкот с правой руки, следующая «двойка» - снова начинаем бить апперкот с левой руки и так далее).

4.3. **3 раунд** – трѐхударные комбинации (выполнять поочерѐдно с обеих рук: «тройка» с левой руки, следующая «тройка» - с правой руки, следующая «тройка» - с левой руки и так далее).

4.4. **4 раунд** – вольный бой.

**4.5. Отдых – 3-5 минут.**

**5. ОФП - 3 раунда.** Отдых между раундами – 2-3 минуты.

5.1. **1 раунд**. Отжимание – 15 раз; приседания – 15 раз; подъѐм туловища (пресс) – 15 раз.

5.2. **2 раунд**. Отжимание – 20 раз; приседания – 20 раз; подъѐм туловища (пресс) – 20 раз.

5.3. **3 раунд**. Отжимание – 25 раз; приседания – 25 раз; подъѐм туловища (пресс) – 25 раз.

**5.4. Отдых – 3-5 минут.**

**6. ГИМНАСТИКА (УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ) – не менее 5 минут.**

**ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА**

**( 2-х лет обучения).**

**07 февраля 2022 г.**

1. **РАЗМИНКА – не менее 10 минут**. Выполнение общеразвивающих упражнений:

наклоны, повороты, махи, вращательные движения.

1. **ГИМНАСТИКА (РАСТЯЖКА) – не менее 5 минут**. После разогрева мышц, бережно подготавливаем связочно-суставную систему вашего тела к предстоящим нагрузкам.

1. **БОЙ С ТЕНЬЮ – 2 раунда по 2 минуты** (2р. Х 2мин.). Отдых между раундами –

2 минуты.

**3.1. Отдых – 3-5 минут.**

**4. ОТРАБОТКА** **УДАРОВ СНИЗУ** перед зеркалом – 4 раунда по 2 минуты, отдых между раундами – 2 минуты.

4.1. **1 раунд** – одиночные удары руками снизу в голову (выполнять поочерѐдно обеими руками: апперкот правой рукой, апперкот левой рукой, апперкот правой рукой и так далее).

4.2. **2 раунд** – двухударные комбинации (выполнять поочерѐдно с обеих рук: первая «двойка» - начинаем бить апперкот с левой руки, следующая «двойка» - начинаем бить апперкот с правой руки, следующая «двойка» - снова начинаем бить апперкот с левой руки и так далее).

4.3. **3 раунд** – трѐхударные комбинации (выполнять поочерѐдно с обеих рук: «тройка» с левой руки, следующая «тройка» - с правой руки, следующая «тройка» - с левой руки и так далее).

4.4. **4 раунд** – вольный бой.

**4.5. Отдых – 3-5 минут.**

**5. ОФП - 3 раунда**. Отдых между раундами – 2-3 минуты.

5.1. **1 раунд**. Отжимание – 15 раз; приседания – 15 раз; подъѐм туловища (пресс) – 15 раз.

5.2. **2 раунд**. Отжимание – 20 раз; приседания – 20 раз; подъѐм туловища (пресс) – 20 раз.

5.3. **3 раунд**. Отжимание – 25 раз; приседания – 25 раз; подъѐм туловища (пресс) – 25 раз.

**5.4. Отдых – 3-5 минут.**

**6. ГИМНАСТИКА (УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ) – не менее 5 минут**.