|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий дистанционного обучения. Для групп БУ-1. Вид спорта бокс.** | **Дозировка** |
| **Разминка на месте:** |
| - Кисти, шея.- Плечи,локти-Туловище, таз (вращение)-колени, голеностопный сустав.-растяжка, (наклоны вперед в стороны, шпагат поперечный ,продольный)-встать на мостик из положения лежа. | 7 мин. |
| **Общая физическая подготовка**  |
| **Упражнения на месте:**-с высоким подниманием бедра;-с захлестом голени;-с подниманием прямых ног вперед, назад в строны (носки натянуты)-прыжки вверх из положения сидя-склепка (и.п. присед ,прогнуться в спине, выпрыгнуть хлопок над головой)-прыжки коленки до груди -прыжки на левой ноге, на правой ноге- переменно с левой на правую ногу-отжимание средней постановкой рук.(правильно отжимаемся) | - 15 сек.-15сек.- по 10 сек.на каждое упражнение-15 раз-15 раз-15 раз-по 15 раз на каждую ногу- 20 раз-20 раз |
| **Специальная физическая подготовка** |
| **Отработка одиночных ударов на месте:**- левый прямой, правый прямой - левый боковой, правый боковой-левый, правый апперкот**Отработка ударов ног на месте:**-все удары | - каждый удар по 100 раз.-каждый удар по 50 раз |
| **Заключительная часть** |
| -Пресс ( с ударами)- приседание ( с ударами)-отжимание с широкой постановкой. | 5 подходов по 20 раз |
| Упражнение на расслабление (лежа на спине поднять ноги вверх и потрясти.)Растяжка. (бабочка, лодочка и.т.п.) | 5 мин. |
| **КОНТРОЛЬ****ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ** | Фото,видеоотчеты.WhatsApp, Skype, ZOOM,электронная почта, сотовая связь. |

Занятие №1

Тренер преподаватель: Ширкин Д.Ю.

Занятие № 2

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий дистанционного обучения. Для групп БУ-1. Вид спорта бокс.** | **Дозировка** |
| **Разминка на месте:** |
| - Кисти, шея.- Плечи,локти-Туловище, таз (вращение)-колени, голеностопный сустав.-растяжка, (наклоны вперед в стороны, шпагат поперечный ,продольный)-встать на мостик из положения лежа. | 7 мин. |
| **Общая физическая подготовка**  |
| **Упражнения на месте:**-с высоким подниманием бедра;-с захлестом голени;-с подниманием прямых ног вперед, назад в строны (носки натянуты)-прыжки вверх из положения сидя-склепка (и.п. присед ,прогнуться в спине, выпрыгнуть хлопок над головой)-прыжки коленки до груди -прыжки на левой ноге, на правой ноге- переменно с левой на правую ногу-отжимание средней постановкой рук.(правильно отжимаемся) | - 15 сек.-15сек.- по 10 сек.на каждое упражнение-15 раз-15 раз-15 раз-по 15 раз на каждую ногу- 20 раз-20 раз |
| **Специальная физическая подготовка** |
| **Отработка одиночных ударов в челноке рук и ног:**- левый прямой, правый прямой (фронт кик) - левый боковой, правый боковой(боковой с ноги)-левый, правый апперкот (сайт кик)**Отработка защитный действий в челноке:**-уклон,нырок,отклон.- защита ногами шагом в сторону влево,вправо. | - каждый удар по 100 раз.-каждое защитное действие по 50 раз |
| **Заключительная часть** |
| -Пресс ( с ударами)- приседание ( с ударами)-отжимание с широкой постановкой. | 5 подходов по 20 раз |
| Упражнение на расслабление (лежа на спине поднять ноги вверх и потрясти.)Растяжка. (бабочка, лодочка и.т.п.) | 5 мин. |
| **КОНТРОЛЬ****ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ** | Фото,видеоотчеты.WhatsApp, Skype, ZOOM,электронная почта, сотовая связь. |

Тренер преподаватель: Ширкин Д.Ю.

Занятие №3

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий дистанционного обучения. Для групп БУ-1. Вид спорта бокс.** | **Дозировка** |
| **Разминка на месте:** |
| - Кисти, шея.- Плечи,локти-Туловище, таз (вращение)-колени, голеностопный сустав.-растяжка, (наклоны вперед в стороны, шпагат поперечный ,продольный)-встать на мостик из положения лежа. | 7 мин. |
| **Общая физическая подготовка**  |
| **Упражнения на месте:**-с высоким подниманием бедра;-с захлестом голени;-с подниманием прямых ног вперед, назад в строны (носки натянуты)-прыжки вверх из положения сидя-склепка (и.п. присед ,прогнуться в спине, выпрыгнуть хлопок над головой)-прыжки коленки до груди -прыжки на левой ноге, на правой ноге- переменно с левой на правую ногу-отжимание средней постановкой рук.(правильно отжимаемся) | - 15 сек.-15сек.- по 10 сек.на каждое упражнение-15 раз-15 раз-15 раз-по 15 раз на каждую ногу- 20 раз-20 раз |
| **Специальная физическая подготовка** |
| **Отработка серийных ударов в челноке:**- «двоечка» прямых ударов -«двоечка» Левый прямой , правый боковой-сдвоенный левый прямой.**Отработка защитный действий в челноке:**-уклон,нырок,отклон.- защита ногами шагом в сторону влево,вправо. | - каждая серия ударов по 100 раз.-каждое защитное действие по 50 раз |
| **Заключительная часть** |
| -Пресс ( с ударами)- приседание ( с ударами)-отжимание с широкой постановкой. | 5 подходов по 20 раз |
| Упражнение на расслабление (лежа на спине поднять ноги вверх и потрясти.)Растяжка. (бабочка, лодочка и.т.п.) | 5 мин. |
| **КОНТРОЛЬ****ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ** | Фото,видеоотчеты.WhatsApp, Skype, ZOOM,электронная почта, сотовая связь. |

Тренер преподаватель: Ширкин Д.Ю.

Занятие № 4

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий дистанционного обучения. Для групп БУ-1. Вид спорта бокс** | **Дозировка** |
| **Разминка на месте:** |
| - Кисти, шея.- Плечи,локти-Туловище, таз (вращение)-колени, голеностопный сустав.-растяжка, (наклоны вперед в стороны, шпагат поперечный ,продольный)-встать на мостик из положения лежа. | 7 мин. |
| **Общая физическая подготовка**  |
| **Упражнения на месте:**-с высоким подниманием бедра;-с захлестом голени;-с подниманием прямых ног вперед, назад в строны (носки натянуты)-прыжки вверх из положения сидя-склепка (и.п. присед ,прогнуться в спине, выпрыгнуть хлопок над головой)-прыжки коленки до груди -прыжки на левой ноге, на правой ноге- переменно с левой на правую ногу-отжимание средней постановкой рук.(правильно отжимаемся) | - 15 сек.-15сек.- по 10 сек.на каждое упражнение-15 раз-15 раз-15 раз-по 15 раз на каждую ногу- 20 раз-20 раз |
| **Специальная физическая подготовка** |
| **Отработка боксерского шага в стойке:**-вперед ,назад, влево ,вправо.**Блоки:**-Боксерский шаг вперед,назад, влево, вправо, с ударами одиночными.-тоже, с защитными действиями с добавлением ударов ног.**Отработка защитный действий в челноке:**-уклон,нырок,отклон.- защита ногами шагом в сторону влево,вправо. | - 3 раза по 1,5 минуты.Каждый блок 3 раза по 1,5 мин.-каждое защитное действие по 50 раз |
| **Заключительная часть** |
| -Пресс ( с ударами)- приседание ( с ударами)-отжимание с широкой постановкой. | 5 подходов по 20 раз |
| Упражнение на расслабление (лежа на спине поднять ноги вверх и потрясти.)Растяжка. (бабочка, лодочка и.т.п.) | 5 мин. |
| **КОНТРОЛЬ****ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ** | Фото,видеоотчеты.WhatsApp, Skype, ZOOM,электронная почта, сотовая связь. |

Тренер преподаватель: Ширкин Д.Ю.

Занятие №5

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий дистанционного обучения. Для групп БУ-1. Вид спорта бокс.** | **Дозировка** |
| **Разминка на месте:** |
| - Кисти, шея.- Плечи,локти-Туловище, таз (вращение)-колени, голеностопный сустав.-растяжка, (наклоны вперед в стороны, шпагат поперечный ,продольный)-встать на мостик из положения лежа. | 7 мин. |
| **Общая физическая подготовка**  |
| **Упражнения на месте:**-с высоким подниманием бедра;-с захлестом голени;-с подниманием прямых ног вперед, назад в строны (носки натянуты)-прыжки вверх из положения сидя-склепка (и.п. присед ,прогнуться в спине, выпрыгнуть хлопок над головой)-прыжки коленки до груди -прыжки на левой ноге, на правой ноге- переменно с левой на правую ногу-отжимание средней постановкой рук.(правильно отжимаемся) | - 15 сек.-15сек.- по 10 сек.на каждое упражнение-15 раз-15 раз-15 раз-по 15 раз на каждую ногу- 20 раз-20 раз |
| **Специальная физическая подготовка** |
| **Отработка боксерского шага в стойке(вперед,назад,влево,вправо)** Тоже с ударами, и защитным действиями.Тоже в челноке.**Отработка защитный действий в челноке: с добавлением ударов рук и ног.**-уклон,нырок,отклон.- защита ногами шагом в сторону влево, вправо. | - 3 раза по 1,5 минуты.- 3 раза по 1,5 минуты-каждое защитное действие по 50 раз |
| **Заключительная часть** |
| -Пресс ( с ударами)- приседание ( с ударами)-отжимание с широкой постановкой. | 5 подходов по 20 раз |
| Упражнение на расслабление (лежа на спине поднять ноги вверх и потрясти.)Растяжка. (бабочка, лодочка и.т.п.) | 5 мин. |
| **КОНТРОЛЬ****ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ** | Фото,видеоотчеты.WhatsApp, Skype, ZOOM,электронная почта, сотовая связь. |

Тренер преподаватель: Ширкин Д.Ю.

Занятие № 6

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий дистанционного обучения. Для групп БУ-1. Вид спорта бокс.** | **Дозировка** |
| **Разминка на месте:** |
| - Кисти, шея.- Плечи,локти-Туловище, таз (вращение)-колени, голеностопный сустав.-растяжка, (наклоны вперед в стороны, шпагат поперечный ,продольный)-встать на мостик из положения лежа. | 7 мин. |
| **Общая физическая подготовка**  |
| **Упражнения на месте:**-с высоким подниманием бедра;-с захлестом голени;-с подниманием прямых ног вперед, назад в стороны (носки натянуты)-прыжки вверх из положения сидя-склепка (и.п. присед ,прогнуться в спине, выпрыгнуть хлопок над головой)-прыжки коленки до груди -прыжки на левой ноге, на правой ноге- переменно с левой на правую ногу-отжимание средней постановкой рук.(правильно отжимаемся) | - 15 сек.-15сек.- по 10 сек.на каждое упражнение-15 раз-15 раз-15 раз-по 15 раз на каждую ногу- 20 раз-20 раз |
| **Специальная физическая подготовка** |
| **Бой с тенью по заданию:**-левой рукой с защитными действиями-правой рукой с защитными действиями-вольный бой-Упражнение «Цемент»Работа с теннисным мячом на координацию.-взрывная работа на месте с сериями ударов. | - 3 раза по 1,5 минуты.- 3 раза по 1,5 минуты-3 раза по 1,5 мин.- 3 раза- каждое упражнение по 1 мин.- 3 раза |
| **Заключительная часть** |
| -Пресс ( с ударами)- приседание ( с ударами)-отжимание с широкой постановкой. | 5 подходов по 20 раз |
| Упражнение на расслабление (лежа на спине поднять ноги вверх и потрясти.)Растяжка. (бабочка, лодочка и.т.п.) | 5 мин. |
| **КОНТРОЛЬ****ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ** | Фото,видеоотчеты.WhatsApp, Skype, ZOOM,электронная почта, сотовая связь. |

Тренер преподаватель: Ширкин Д.Ю.

Занятие №7

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий дистанционного обучения. Для групп БУ-1. Вид спорта бокс.** | **Дозировка** |
| **Разминка на месте:** |
| - Кисти, шея.- Плечи,локти-Туловище, таз (вращение)-колени, голеностопный сустав.-растяжка, (наклоны вперед в стороны, шпагат поперечный ,продольный)-встать на мостик из положения лежа. | 7 мин. |
| **Общая физическая подготовка**  |
| **Упражнения на месте:**-с высоким подниманием бедра;-с захлестом голени;-с подниманием прямых ног вперед, назад в строны (носки натянуты)-прыжки вверх из положения сидя-склепка (и.п. присед ,прогнуться в спине, выпрыгнуть хлопок над головой)-прыжки коленки до груди -прыжки на левой ноге, на правой ноге- переменно с левой на правую ногу-отжимание средней постановкой рук.(правильно отжимаемся) | - 15 сек.-15сек.- по 10 сек.на каждое упражнение-15 раз-15 раз-15 раз-по 15 раз на каждую ногу- 20 раз-20 раз |
| **Специальная физическая подготовка** |
| **Бой с тенью по заданию:**-левой рукой с защитными действиями-правой рукой с защитными действиями-вольный бой-Упражнение «Цемент»Работа с теннисным мячом на коордиацию.-взрывная работа на месте с сериями ударов. | - 3 раза по 1,5 минуты.- 3 раза по 1,5 минуты-3 раза по 1,5 мин.- 3 раза- каждое упражнение по 1 мин.- 3 раза |
| **Заключительная часть** |
| -Пресс ( с ударами)- приседание ( с ударами)-отжимание с широкой постановкой. | 5 подходов по 20 раз |
| Упражнение на расслабление (лежа на спине поднять ноги вверх и потрясти.)Растяжка. (бабочка, лодочка и.т.п.) | 5 мин. |
| **КОНТРОЛЬ****ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ** | Фото,видеоотчеты.WhatsApp, Skype, ZOOM,электронная почта, сотовая связь. |

Тренер преподаватель: Ширкин Д.Ю.

Занятия №8

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий дистанционного обучения. Для групп БУ-1. Вид спорта бокс.** | **Дозировка** |
| **Разминка на месте:** |
| - Кисти, шея.- Плечи,локти-Туловище, таз (вращение)-колени, голеностопный сустав.-растяжка, (наклоны вперед в стороны, шпагат поперечный ,продольный)-встать на мостик из положения лежа. | 7 мин. |
| **Общая физическая подготовка**  |
| **Упражнения на месте:**-с высоким подниманием бедра;-с захлестом голени;-с подниманием прямых ног вперед, назад в строны (носки натянуты)-прыжки вверх из положения сидя-склепка (и.п. присед ,прогнуться в спине, выпрыгнуть хлопок над головой)-прыжки коленки до груди -прыжки на левой ноге, на правой ноге- переменно с левой на правую ногу-отжимание средней постановкой рук.(правильно отжимаемся) | - 15 сек.-15сек.- по 10 сек.на каждое упражнение-15 раз-15 раз-15 раз-по 15 раз на каждую ногу- 20 раз-20 раз |
| **Специальная физическая подготовка** |
| **Бой с тенью по заданию:**-левой рукой с защитными действиями-правой рукой с защитными действиями-вольный бой-Упражнение «Цемент»Работа с теннисным мячом на коордиацию.-взрывная работа на месте с сериями ударов. | - 3 раза по 1,5 минуты.- 3 раза по 1,5 минуты-3 раза по 1,5 мин.- 3 раза- каждое упражнение по 1 мин.- 3 раза |
| **Заключительная часть** |
| -Пресс ( с ударами)- приседание ( с ударами)-отжимание с широкой постановкой. | 5 подходов по 20 раз |
| Упражнение на расслабление (лежа на спине поднять ноги вверх и потрясти.)Растяжка. (бабочка, лодочка и.т.п.) | 5 мин. |
| **КОНТРОЛЬ****ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ** | Фото,видеоотчеты.WhatsApp, Skype, ZOOM,электронная почта, сотовая связь. |

Тренер преподаватель: Ширкин Д.Ю.

Занятие №9

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий дистанционного обучения. Для групп БУ-1. Вид спорта бокс.** | **Дозировка** |
| **Разминка на месте:** |
| - Кисти, шея.- Плечи,локти-Туловище, таз (вращение)-колени, голеностопный сустав.-растяжка, (наклоны вперед в стороны, шпагат поперечный ,продольный)-встать на мостик из положения лежа. | 7 мин. |
| **Общая физическая подготовка**  |
| **Упражнения на месте:**-с высоким подниманием бедра;-с захлестом голени;-с подниманием прямых ног вперед, назад в строны (носки натянуты)-прыжки вверх из положения сидя-склепка (и.п. присед ,прогнуться в спине, выпрыгнуть хлопок над головой)-прыжки коленки до груди -прыжки на левой ноге, на правой ноге- переменно с левой на правую ногу-отжимание средней постановкой рук.(правильно отжимаемся) | - 15 сек.-15сек.- по 10 сек.на каждое упражнение-15 раз-15 раз-15 раз-по 15 раз на каждую ногу- 20 раз-20 раз |
| **Специальная физическая подготовка** |
| **Бой с тенью по заданию:**-левой рукой с защитными действиями-правой рукой с защитными действиями-вольный бой-Упражнение «Цемент»Работа с теннисным мячом на коордиацию.-взрывная работа на месте с сериями ударов. | - 3 раза по 1,5 минуты.- 3 раза по 1,5 минуты-3 раза по 1,5 мин.- 3 раза- каждое упражнение по 1 мин.- 3 раза |
| **Заключительная часть** |
| -Пресс ( с ударами)- приседание ( с ударами)-отжимание с широкой постановкой. | 5 подходов по 20 раз |
| Упражнение на расслабление (лежа на спине поднять ноги вверх и потрясти.)Растяжка. (бабочка, лодочка и.т.п.) | 5 мин. |
| **КОНТРОЛЬ****ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ** | Фото,видеоотчеты.WhatsApp, Skype, ZOOM,электронная почта, сотовая связь. |

Тренер преподаватель: Ширкин Д.Ю.

Занятие №10

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий дистанционного обучения. Для групп БУ-1. Вид спорта бокс.** | **Дозировка** |
| **Разминка на месте:** |
| - Кисти, шея.- Плечи,локти-Туловище, таз (вращение)-колени, голеностопный сустав.-растяжка, (наклоны вперед в стороны, шпагат поперечный ,продольный)-встать на мостик из положения лежа. | 7 мин. |
| **Общая физическая подготовка**  |
| **Упражнения на месте:**-с высоким подниманием бедра;-с захлестом голени;-с подниманием прямых ног вперед, назад в строны (носки натянуты)-прыжки вверх из положения сидя-склепка (и.п. присед ,прогнуться в спине, выпрыгнуть хлопок над головой)-прыжки коленки до груди -прыжки на левой ноге, на правой ноге- переменно с левой на правую ногу-отжимание средней постановкой рук.(правильно отжимаемся) | - 15 сек.-15сек.- по 10 сек.на каждое упражнение-15 раз-15 раз-15 раз-по 15 раз на каждую ногу- 20 раз-20 раз |
| **Специальная физическая подготовка** |
| **Бой с тенью по заданию:**-левой рукой с защитными действиями-правой рукой с защитными действиями-вольный бой-Упражнение «Цемент»Работа с теннисным мячом на коордиацию.-взрывная работа на месте с сериями ударов. | - 3 раза по 1,5 минуты.- 3 раза по 1,5 минуты-3 раза по 1,5 мин.- 3 раза- каждое упражнение по 1 мин.- 3 раза |
| **Заключительная часть** |
| -Пресс ( с ударами)- приседание ( с ударами)-отжимание с широкой постановкой. | 5 подходов по 20 раз |
| Упражнение на расслабление (лежа на спине поднять ноги вверх и потрясти.)Растяжка. (бабочка, лодочка и.т.п.) | 5 мин. |
| **КОНТРОЛЬ****ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ** | Фото,видеоотчеты.WhatsApp, Skype, ZOOM,электронная почта, сотовая связь. |

Тренер преподаватель: Ширкин Д.Ю.