|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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.