

**План занятий на дистанционном обучении
секции бокса с 28.01. по 18.02.2022гг.
тренер-преподаватель Видинеев.Е.Н.**

**План тренировок по боксу для дистанционного обучения первой группы
подготовки.**

28.01.2022г.

ТРЕНИРОВКА

- Разминка всего тела. От шеи до голеностоп.
- Прыжки на скакалке 3 раунда по 3 минуты. Перерывы между раундами 1 мин. Если у вас нет скакалки или низкий потолок, то прыгайте просто без нее в таком же стиле.
- Челночные прыжки в своей стойке с ударами джебом передней рукой. 3 минуты. Это упражнение желательно делать с гантелями 0,5-1 кг.
- Челночные прыжки в противоположной стойке с ударами джебом передней рукой. 3 минуты
- 3 минуты прямые удары на месте с гантелями в руках из фронтальной стойки. Начинать упражнение медленно, соблюдая правильную технику ударов и не забывая о защите. Постепенно увеличивая темп и силу ударов.
- Минута отдыха
- 3 минуты уклоны в своей стойке. Минута отдыха
- 3 минуты боковые удары на месте с гантелями в руках из фронтальной стойки. Начинать упражнение медленно, соблюдая правильную технику ударов и не забывая о защите. Постепенно увеличивая темп и силу ударов.
- Минута отдыха
- 3 минуты нырки в своей стойке. Минута отдыха
- 3 минуты апперкоты на месте с гантелями в руках из фронтальной стойки. Начинать упражнение медленно, соблюдая правильную технику ударов и не забывая о защите. Постепенно увеличивая темп и силу ударов. Минута отдыха
- Бой с тенью с гантелями в руках. 3 раунда, с перерывами по 1-ой минуте.
- Отжимания от пола с хлопками
- Отжимания стоя у стенки вверх ногами. Это упражнение стоит выполнять осторожно так как оно достаточно травмоопасное, но эффективное.
- Укрепление шеи. Лежа на диване или кровати свесить голову и поднимать голову 50 раз лежа на спине и 50 раз лежа на животе
- Вращение вокруг своей оси для развития вестибулярного аппарата
- Пресс
- Растяжка

Дополнительное занятие

https://ru.wikipedia.org/wiki/Коронавирусная_инфекция_COVID-19

31.01.2022г.

ТРЕНИРОВКА

- Разминка всего тела. От шеи до голеностоп.
 - Прыжки на скакалке 3 раунда по 3 минуты. Перерывы между раундами 1 мин.
 - Пресс
 - Подъем на носочек стоя на одной ноге. Желательно на возвышенности. Делать до отказа.потом меняем ногу.
 - Вращение вокруг своей оси для развития вестибулярного аппарата
- Уклон** – это защитное действие, но основная смысловая нагрузка — **сокращение дистанции**, в отличие оттого, что все представляют «уйти уклоном от удара». Уйти от летящего кулака на средней дистанции в принципе невозможно, скорость полёта кулака 0,15-0,17 м/с, вы даже качнуть плечами не успеете. Вы должны среагировать либо на плечо, либо шаг, тогда увидите, что пойдёт кулак и предугадаете. Но всё равно основное действие уклона — не голову убрать, а дистанцию сократить. Вы делаете уклон не от удара, а пытаетесь уклоном сократить дистанцию, заставляя противника реагировать на ваши уклонные действия. Пытаясь вас остановить, он бросает удары и в итоге промахивается. То есть уклон – это основное действие для сокращения дистанции, для входа в дистанцию. Ни в коем случае не стоять, не ждать удара.

ТЕХНИКА УКЛОНА

Не «отвернуться» от удара, а пойти на кулак, бросив плечо вниз, то есть в сторону и вперёд (плечо накрыло носок ноги). **Первично в уклон идёт не нога, а плечо**, то есть падение плечом вниз, сокращая дистанцию уклоном. Безусловно, в уклоне присутствует шаг, но шаг вторичен, потому что в первую очередь плечами уходят падая вниз, появляется свободное падение и нога сама выходит под ваше тело.

- Уклоны 3 минуты. Минута перерыв.
- Уклоны 3 минуты. Минута перерыв.
- Растяжка

Дополнительное занятие

https://ru.wikipedia.org/wiki/Коронавирусная_инфекция_COVID-19

02.02.2022г. ТРЕНИРОВКА

- Вольные движения — 10 минут.
- Боевые удары (изучение техники) – 15.
- Отжимание с хлопками — 30 раз.
- Комбинации – 10.
- Бой с тенью – 3.
- Повторение ударов с гантелями – 1.
- Отжимание на кулаках — 30 раз.
- Ходьба с дыхательными упражнениями – 1.
- Толчки – 3.

- Ходьба с дыхательными упражнениями – 3.
 - Отжимание на кулаках — 30 раз.
 - Отработка нырков и уклонов – 3.
- Завершающие: пресс, растяжка, скакалка, приседания.

Дополнительное занятие

https://ru.wikipedia.org/wiki/Коронавирусная_инфекция_COVID-19

04.02.2022г. ТРЕНИРОВКА

- Разминка.
- Прыжки на скакалке – 3 х 3.
- Бой с тенью — 3 раунда.
- Разножка (продольные скрестные прыжки на месте на величину ширины плеч) — 3 минуты.
- Разножка (поперечные скрестные прыжки на месте на величину ширины плеч) — 3 минуты.
- Упражнение «скалолаз» (в упоре лежа попеременные подъемы колен как можно выше к груди) — 30 секунд.
- Приседания с выпрыгиванием вверх – 30 секунд, минута отдых, и снова 30 секунд.
- 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.
- Пресс.
- Подъем на носочек стоя на одной ноге, желательно на возвышенности. Делать до отказа, потом меняем ногу.
- Вращения для развития вестибулярного аппарата.
- Растяжка.

Дополнительное занятие

https://ru.wikipedia.org/wiki/Кармазин,_Роман_Александрович

07.02.2022г. ТРЕНИРОВКА

- Разминка.
- Прыжки на скакалке — 3 х 3.
- Бой с тенью — 2 раунда по 3 минуты.
- Челночные прыжки в своей стойке с джебом передней рукой — 3 минуты. Желательно делать с гантелями 0,5-1 кг.
- Челночные прыжки в противоположной стойке с джебом передней рукой — 3 минуты.
- Уклоны — 3 минуты.
- Нырки — 3 минуты.
- Уклоны — 3 минуты.
- Нырки — 3 минуты.
- Бой с тенью.
- Вращение вокруг своей оси для развития вестибулярного аппарата.

- Пресс.
- Растяжка.

Дополнительное занятие «История бокса» <https://your-revolution1905.ru/istoriya-boksa/>

План тренировок по боксу для дистанционного обучения второй группы **ПОДГОТОВКИ.**

09.02.2022г.

ТРЕНИРОВКА

- Разминка всего тела. От шеи до голеностоп.
- Прыжки на скакалке 3 раунда по 3 минуты. Перерывы между раундами 1 мин.
- Бой с тенью. 3 раунда.
- Продольные скрестные прыжки на месте на величину ширины плеч(Разножка). 3 минуты.
- Поперечные скрестные прыжки на месте на величину ширины плеч(Разножка). 3 минуты.
- Упражнение "скалолаз". В упоре лежа попеременные подъёмы колен как можно выше к груди. 30 секунд
- Приседания с выпрыгивания вверх. 30 секунд. Минута отдых. И снова 30 секунд.
- Бег на месте с упором в стену. Для этого упражнения подходим к любой доступной стенке, упираемся в нее вытянутыми руками и поднимаем поочередно колени как можно выше к груди стараясь "сдвинуть" стену. Выполнять 30 секунд. Минута отдых и снова повторить упражнение.
- Пресс
- Подъем на носочек стоя на одной ноге. Желательно на возвышенности. Делать до отказа.потом меняем ногу.
- Вращение вокруг своей оси для развития вестибулярного аппарата
- Растяжка

Дополнительное занятие

[https://ru.wikipedia.org/wiki/Кармазин, Роман Александрович](https://ru.wikipedia.org/wiki/Кармазин,_Роман_Александрович)

11.02.2022г.

ТРЕНИРОВКА

Одиночный нокаутирующий удар

Разминка. После общей разминки, надо размять кисти, подготовить руки к работе. Затем голый рукой начинать отрабатывать удары, очень медленно, скорость ниже средней, менять дистанцию, наносить прямые, нижние и боковые удары. Работать 2-3 раунда.

Основная работа. Для отработки тяжёлых ударов нужна защита рук (лёгкие накладки, либо боксёрский бинт). Каждый должен иметь свой коронный удар, для его наработки не нужно спешить, а работать размеренно, следить за постановкой кулака и вектором силы. Один удар отрабатывать 5-7 минут, до боли в кистях, в локтях, тогда будет результат. Удар отрабатывается как в поединке: на уклоне, на выходе с нырка, на входе в нырок.

Отработка комбинаций

Комбинация максимум 2-3 удара, не нужно мудрить 5-6 ударов, потому что на улице это неэффективно. Каждая комбинация отрабатывается 4-5 минут.

Первая комбинация. Левый боковой в голову, левый боковой в печень. Удар в голову нужно лишь обозначить кулаком или ладонью, и затем акцентированный удар в печень.

Вторая комбинация. Левый прямой в голову, левый боковой в печень. Первый удар ложный, просто выброс руки вперёд, затем акцентированный удар в печень.

Третья комбинация. Правый кросс, левый в печень.

Четвёртая комбинация. Два прямых (левый, правый) и левый боковой в голову. Это базовая боксёрская комбинация. Для отработки нужно встать на дистанции вытянутой руки, пробить два прямых и затем под левый боковой обязательно сделать шаг или маленький прыжок, чтобы вкрутить весь корпус в удар. Ни в коем случае нельзя бить первые два удара жёстко, потому что если они будут жёсткие, третьим ударом уже не достанешь соперника.

Дополнительное занятие

https://ru.wikipedia.org/wiki/Коронавирусная_инфекция_COVID-19

14.02.2022г.

- Ходьба и бег — 5 минут.
- Комбинации – 10.
- Отжимание на кулаках — 30 раз.
- Бой с тенью – 3.
- Ходьба с дыхательными упражнениями – 1.
- Бой с тенью – 3.
- Ходьба с дыхательными упражнениями – 1.
- Повторение ударов с гантелями – 10.
- Вольный бой (изучение) – 19.
- Отжимание на кулаках — 30 раз.

Завершающие: пресс, растяжка, скакалка, приседания.

Дополнительное занятие как я стал боксером Дмитрий Пирог
<https://www.youtube.com/watch?v=hxP80Zj8gm4>

16.02.2022г.

ТРЕНИРОВКА

РАЗМИНКА

1 РАУНД (2 круга)

Прыжки звездочки

(30 секунд)

Боковые удары

(30 секунд)

Прыжки лыжника

(30 секунд)

2 РАУНД

2-х Джеб – Правой

(45 секунд)

2-х Джеб – Правой +левой-Правой

(45 секунд)

Велосипед- бег с высоким подниманием колен и прямыми ударами

(30 секунд)

Отжимания (60 секунд)

3 РАУНД

4 апперкота (45 секунд)

4 апперкота+2 правых (45 секунд)

Апперкоты (30 секунд)

Подъем с планки (60 секунд)

4 РАУНД

Правый+нырок (45 секунд)

Правый+нырок+нырок+левый боковой (45 секунд)

Боковые (30 секунд)

Вращения руками с отклонением корпуса (60 секунд)

Упражнение на пресс. Сидим на попе, туловище отклонено назад, ноги оторваны от пола. Руки вытянуты под углом 90% к туловищу. Держим ноги и туловище, совершаем прямыми руками круговые движения.

5 РАУНД

3 джеба+уклон (45 секунд)

3 джеба+уклон+правой (45 секунд)

Джебы (левый прямой) (30 секунд)

Разворот корпуса на одной руке в упоре лежа (60 секунд)

6 РАУНД (НОКАУТ)

Правый прямой (30 секунд)

Хлопки по плечам (30 секунд)

Левый боковой (30 секунд)

Заступы к рукам в упоре лежа (30 секунд)

Упор лежа, поочередно заступаем правой ногой к правой ладони и наоборот.

Правый апперкот (30 секунд)

ЗАМИНКА

Дополнительное занятие

[https://ru.wikipedia.org/wiki/Коронавирусная инфекция COVID-19](https://ru.wikipedia.org/wiki/Коронавирусная_инфекция_COVID-19)

18.02.2022г.

ТРЕНИРОВКА

(между упражнениями отдых 1 минута).

- Разминка от шеи до голеностоп.
- Прыжки на скакалке 3 раунда по 3 минуты, перерывы между раундами 1 мин. Если нет скакалки, то прыгайте просто без нее в таком же стиле.
- Челночные прыжки в своей стойке с ударами джебом передней рукой — 3 минуты. Это упражнение желательно делать с гантелями 0,5-1 кг.
- Челночные прыжки в противоположной стойке с ударами джебом передней рукой — 3 минуты
- Прямые удары из фронтальной стойки с гантелями — 3 минуты. Начинать упражнение медленно, соблюдая правильную технику ударов и не забывая о защите. Постепенно увеличивая темп и силу ударов.
- Уклоны в своей стойке – 3 минуты.
- Боковые удары из фронтальной стойки с гантелями – 3 минуты. Начинать упражнение медленно, соблюдая правильную технику ударов и не забывая о защите. Постепенно увеличивая темп и силу ударов.
- Нырки в своей стойке – 3 минуты.
- Апперкоты из фронтальной стойки с гантелями – 3 минуты. Начинать упражнение медленно, соблюдая правильную технику ударов и не забывая о защите. Постепенно увеличивая темп и силу ударов.
- Бой с тенью с гантелями в руках — 3 раунда.
- Отжимания от пола с хлопками.
- Отжимания стоя у стенки вверх ногами. Выполнять осторожно, так как оно достаточно травмоопасное, но эффективное.
- Укрепление шеи. Лежа на кровати свесить голову и поднимать голову 50 раз, затем лежа на животе 50 раз.
- Вращение вокруг своей оси для развития вестибулярного аппарата
- Пресс.
- Растяжка.

Дополнительное занятие

[https://ru.wikipedia.org/wiki/Коронавирусная инфекция COVID-19](https://ru.wikipedia.org/wiki/Коронавирусная_инфекция_COVID-19)