**План тренировочных занятий по боксу на дистанционное обучение.**

**Сергеев В.А.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ПН 26.10.2020 | СР 28.10.2020 | ПТ 30.10.2020 |
| **Зарядка 8:00** | **Зарядка 8:00** | **Зарядка 8:00** |
| 1)Разминка | 1)Разминка | 1)Разминка |
| 2)Школа бокса | 2)Школа бокса | 2)Школа бокса |
| 3)Отработка ударов во фронтальной стойке (прямые, боковые) | 3)Совершенствование работы от 26.10.20г + защита от боковых ударов нырком | 3)Работа во фронтальной стойке (защита нырком и нанесение боковых ударов) |
| 4)Бой с тенью с применением прямых и боковых ударов | 4)Бой с тенью с применением защиты, нырок | 4)Бой с тенью с применением защиты, нырок и боковые удары |
| 5)Заключительная часть Растяжка | 5)Заключительная часть  Растяжка | 5)Заключительная часть  Растяжка |
| **Вечерняя тренировка 16:45** | **Вечерняя тренировка**  **16:45** | **Вечерняя тренировка**  **16:45** |
| 1)Разминка | 1)Разминка | 1)Разминка |
| 2)Работы в боевой стойке (атака в голову прямыми и боковыми ударами) | 2)Работы в боевой стойке (атака + защита нырком) | 2)Работа в боевой стойке (защита нырком + контр атака боковыми ударами) |
| 3)Вольный бой с тенью с применением задания (п.2) 3 раунда | 3)Вольный бой с тенью с применением задания (п.2)  3 раунда | 3)Вольный бой с тенью с применением задания (п.2)  3 раунда |
| 4) СФП:  Жим лежа  Пресс живота | 4) СФП:  Работы на скакалке  Жим лежа | 4)Гимнастика |
| 5)Заключительная часть  Растяжка | 5)Заключительная часть  Растяжка | 5)Заключительная часть  Растяжка |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ПН 02.11.2020 | СР 04.11.2020 | ПТ 06.11.2020 |
| **Зарядка 8:00** | **Зарядка 8:00** | **Зарядка 8:00** |
| 1)Разминка | 1)Разминка | 1)Разминка |
| 2)Школа бокса | 2)Школа бокса | 2)Школа бокса |
| 3) Работа во фронтальной стойке (атака боковыми ударами + защита нырком, контр атака боковыми ударами | 3) Работа во фронтальной стойке(защита боковых ударов, подставка блока | 3) Работа во фронтальной стойке (защита от боковых блоком + контр атака |
| 4) Бой с тенью с применением работы (п.3) | 4)Бой с тенью с применением защиты, нырок | 4) Бой с тенью с применением защиты (п.3) |
| 5)Заключительная часть Растяжка | 5)Заключительная часть  Растяжка | 5)Заключительная часть  Растяжка |
| **Вечерняя тренировка 16:45** | **Вечерняя тренировка**  **16:45** | **Вечерняя тренировка**  **16:45** |
| 1)Разминка | 1)Разминка | 1)Разминка |
| 2) Работы в боевой стойке (атака боковыми ударами + нырок и продолжение боковыми ударами) | 2) Работа в боевой стойке (атака + защита блоками) | 2) Работы в боевой стойке (атака защита блоками + контр атака боковыми ударами) |
| 3) Вольный бой с тенью с применением задания (п.2)  3 раунда | 3)Вольный бой с тенью с применением задания (п.2)  3 раунда | 3)Вольный бой с тенью с применением задания (п.2)  3 раунда |
| 4) Кувырки +  гимнастика | 4) СФП:  Жим лежа  Отжимания | 4) СФП:  Работа на скакалке  Пресс живота |
| 5)Заключительная часть  Растяжка | 5)Заключительная часть  Растяжка | 5)Заключительная часть  Растяжка |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ПН 09.11.2020 | СР 11.11.2020 | ПТ 13.11.2020 |
| Зарядка 8:00 | Зарядка 8:00 | Зарядка 8:00 |
| 1) Разминка | 1) Разминка | 1) Разминка |
| 2) Школа бокса | 2) Школа бокса | 2) Школа бокса |
| 3) Прямые удары в голову с передвижением вперед | 3) Работа во фронтальной стойке | 3) Работа во фронтальной стойке с ударами вперед и на отходе |
| 3) Пресс живота | 4) Прямые удары в голову | 4) Вольный бой с тенью |
| 5) Заключительная часть Растяжка | 5) Заключительная часть Растяжка | Заключительная часть Растяжка |
| Вечерняя тренировка 15:00 | Вечерняя тренировка 15:00 | Вечерняя тренировка 15:00 |
| 1) Разминка | 1) Разминка | 1) Разминка |
| 2) Работа в челноке с ударами с переносом тела на переднюю ногу | 2) )Работа в челноке | 2)Работа в боевой стойке в челноке с нанесением прямых ударов в голову с переносом веса тела на переднюю, заднюю нога |
| 2) Совершенствование ударов в боевой стойке в голову с отработкой защиты подставка правой перчаткой, защита левого плеча | 3) Работа в челноке с ударами | 3)Совершенствование ударов в атаке, и на отходе |
| 4) Жим лежа | 4) Отработка в боевой стойке атака прямых ударов в голову | 4) Бой с тенью в атаке, на отходе |
| 5)Заключительная часть Растяжка | 5) Заключительная часть Растяжка | 5)Заключительная  часть  Растяжка |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ПН 16.11.2020 | СР 18.11.2020 | ПТ 20.11.2020 |
| **Зарядка 8:00** | **Зарядка 8:00** | **Зарядка 8:00** |
| 1)Разминка | 1)Разминка | 1)Разминка |
| 2)Школа бокса | 2)Школа бокса | 2)Школа бокса |
| 3) Работа во фронтальной стойке (защита нырком и нанесение боковых ударов) | 3) Отработка ударов во фронтальной стойке (прямые, боковые) | 3)Совершенствование работы от 06.04.20г + защита от боковых ударов нырком |
| 4) Бой с тенью с применением защиты, нырок и боковые удары | 4) Бой с тенью с применением прямых и боковых ударов | 4) Бой с тенью с применением защиты (п.3) |
| 5)Заключительная часть Растяжка | 5)Заключительная часть  Растяжка | 5)Заключительная часть  Растяжка |
| **Вечерняя тренировка 16:45** | **Вечерняя тренировка**  **16:45** | **Вечерняя тренировка**  **16:45** |
| 1)Разминка | 1)Разминка | 1)Разминка |
| 2) Работа в боевой стойке (защита нырком + контр атака боковыми ударами) | 2) Работы в боевой стойке (атака в голову прямыми и боковыми ударами) | 2) Работы в боевой стойке (атака + защита нырком) |
| 3) Вольный бой с тенью с применением задания (п.2)  3 раунда | 3)Вольный бой с тенью с применением задания (п.2)  3 раунда | 3)Вольный бой с тенью с применением задания (п.2)  3 раунда |
| 4) Гимнастика | 4) СФП:  Жим лежа  Пресс живота | 4) СФП:  Работа на скакалке  Жим лежа |
| 5)Заключительная часть  Растяжка | 5)Заключительная часть  Растяжка | 5)Заключительная часть  Растяжка |

Задания передаются по социальной сети Viber

Контролируются по видео отчетам

В.А. Сергеев