Гончаренко Александр Александрович

План подготовки боксеров МБУ ДО ДЮСШ № 2 города Крымска в условиях дистанционного обучения с 1 по 30 июня 2020 года

Цели и задачи:

1) Подержание спортивной формы в домашних условиях
2) Развитие и совершенствование физических качеств
3) Теоретическая подготовка (Просмотр соревнований и т.д)

Дата проведения тренировки	ТЭ-1	ТЭ-3	ТЭ-5
01.06.2020	---	Зарядка ОФП: 1) Отжимания 3 подхода по 30 раз 2) Приседания 3 подхода по 35 раз 3) Пресс 3 подхода по 40 раз 4) Приседания на одной ноге (пистолет) 3 подхода по 20 раз на каждой 5) Отжимания от скамьи на трицепс упором со спины 3 подхода по 25 раз 6) Прыжки вверх колени к животу 3 подхода по 30 раз. При возможности: 7) Турник 3 по 10 раз 8) Брусья 3 по 15 раз 9) «Бой с тенью» - 3 мин. Теория: Просмотр игр по боксу (интернет) Чемпионат России, Чемпионат мира, Чемпионат Европы.	Зарядка ОФП: 1) Отжимания 3 подхода по 30 раз 2) Приседания 3 подхода по 35 раз 3) Пресс 3 подхода по 40 раз 4) Приседания на одной ноге (пистолет) 3 подхода по 20 раз на каждой 5) Отжимания от скамьи на трицепс упором со спины 3 подхода по 25 раз 6) Прыжки вверх колени к животу 3 подхода по 30 раз. При возможности: 7) Турник 3 по 10 раз 8) Брусья 3 по 15 раз 9) «Бой с тенью» - 3 мин. Теория: Просмотр игр по боксу (интернет) Чемпионат России, Чемпионат мира, Чемпионат Европы.
02.06.2020	Зарядка ОФП: 1) Отжимания 3 подхода по 20 раз 2) Приседания 3 подхода по 20 раз 3) Пресс 3 подхода по 20 раз 4) Приседания на одной ноге (пистолет) 3 подхода по 10 раз на каждой 5) Отжимания от скамьи на трицепс упором со спины 3 подхода по 20 раз 6) Прыжки вверх колени к животу 3 подхода по 20 раз. При возможности: 7) Турник 3 по10 раз 8) Брусья 3 по 15 раз 9)«Бой с тенью» - 3 мин. Теория: Просмотр игр по боксу (интернет) Чемпионат России, Чемпионат мира, 3) Чемпионат Европы.	-----	Упр. Статика: 1) Планка (упор локти и носки ног) 4 по 1 мин. Планка спиной к полу(упор локти и пятки) 4 по 1 мин. 3) Уголок (колени 90 градусов опора спиной к стене) 4) Выпады на месте 4 по 30 раз 5) Перекаты с ноги на ногу 4 по 30 раз 6) Подъем с пятки на носок 4 по 30 раз 7) Прыжки на скакалке: а) на двух ногах 4 по 140 пр. б) на одной ноге (4 по 20 на левой, правой) 2) «Бой с тенью» - 3 мин. Теория: история бокса

03.06.2020	-----	Упр. Статика: 1) Планка (упор локти и носки ног) 4 по 1 мин. 2) Планка спиной к полу (упор локти и пятки) 4 по 1 мин. 3) Уголок (колени 90 градусов опора спиной к стене) 4) Выпады на месте 4 по 30 раз 5) Перекаты с ноги на ногу 4 по 30 раз 6) Подъем с пятки на носок 4 по 30 раз 7) Прыжки на скакалке: а) на двух ногах 4 по 140 пр. б) на одной ноге (4 по 20 на левой, правой) 8) «Бой с тенью» - 3 мин. Теория: история бокса	Зарядка ОФП: 1) Отжимания 3 подхода по 30 раз 2) Приседания 3 подхода по 35 раз 3) Пресс 3 подхода по 40 раз 4) Приседания на одной ноге (пистолет) 3 подхода по 20 раз на каждой 5) Отжимания от скамьи на трицепс упором со спины 3 подхода по 25 раз 6) Прыжки вверх колени к животу 3 подхода по 30 раз. При возможности: 7) Турник 3 по 10 раз 8) Брусья 3 по 15 раз 9) «Бой с тенью» - 3 мин. Теория: Просмотр игр по боксу (интернет) Чемпионат России, Чемпионат мира, Чемпионат Европы.
04.06.2020	Упр. Статика: 1) Планка (упор локти и носки ног) 3 по 1 мин. 2) Планка спиной к полу (упор локти и пятки) 3 по 30 сек. 3) Уголок (колени 90 градусов опора спиной к стене) 4) Выпады на месте 3 по 15 раз 5) Перекаты с ноги на ногу 3 по 15 раз 6) Подъем с пятки на носок 3 по 20 раз 7) Прыжки на скакалке: а) на двух ногах 3 по 30 пр. б) на одной ноге (3 по 15 на левой, правой) Теория: история бокса	-----	Круговая тренировка (5 кругов): 1) выпрыгивание вверх из полуприседа (20 повт.) 2) боковые прыжки с ноги на ногу с подниманием бедра и паузой при приземлении (30 повт.) 3) прыжки колени к груди с междускоком (20 повт.) 4) прыжки пятки к ягодице через скакалку лежащую на полу (20 повт.) 5) запрыгивание на тумбу, (кресло, диван ступеньку) колени к груди (20 повт.) выпрыгивание на одной ноге можно с опорой на руку (на каждую ногу 20 повт.) 7) прыжки через скакалку или имитация (2 мин)
05.06.2020	----	Круговая тренировка (5 кругов): 1) выпрыгивание вверх из полуприседа (20 повт.) 2) боковые прыжки с ноги на ногу с подниманием бедра и паузой при приземлении (30 повт.) 3) прыжки колени к груди с междускоком (20 повт.) 4) прыжки пятки к ягодице через скакалку лежащую на полу (20 повт.) 5) запрыгивание на тумбу, (кресло, диван ступеньку) колени к груди (20 повт.) 6) выпрыгивание на одной ноге можно с опорой на руку	------

		(на каждую ногу 20 повт.) 7) прыжки через скакалку или имитация (2 мин)	
06.06.2020	Круговая тренировка (4 круга): 1) выпрыгивание вверх из полуприседа (18 повт.) 2) боковые прыжки с ноги на ногу с подниманием бедра и паузой при приземлении (18 повт.) 3) прыжки колени к груди с междускоком (15 повт.) 4) прыжки пятки к ягодице через скакалку лежащую на полу (18 повт.) 5) запрыгивание на тумбу, (кресло, диван ступеньку) колени к груди (18 повт.) 6) выпрыгивание на одной ноге можно с опорой на руку (на каждую ногу 15 повт.) 7) прыжки через скакалку или имитация (1 мин или 120 прыжков)	Упражнения на баланс и на координацию (5 кругов по 40 сек.): 1) баланс на одной ноге (вторая согнута в колене) - со сменой ног 2) ласточка - со сменой ног 3) ласточка с подниманием туловища и касанием фишек, которые расположены в метре спереди 4) с прыжком с ноги на ногу и касанием фишки разноимённой руки 5) стоя на одной ноге, вторая на скамейке или диване, перепрыгивая на опорной ноге через скакалку Скоростная выносливость (5 кругов по 1 мин.): 1) подъём бедра 2) Бёрпи (упор сед, упор лёжа, упор сед, прыжок) 3) перешагивание через скакалку в сторону с высоким подниманием бедра 4) прыжки через скакалку 5) степ (зашагивание на скамейку или лестницу) 6)«Бой с тенью» - 3 мин. Теория: Просмотр игр по боксу (интернет) Чемпионат России, Чемпионат мира, Чемпионат Европы.	Упражнения на баланс и на координацию (5 кругов по 40 сек.): 1) баланс на одной ноге (вторая согнута в колене) - со сменой ног 2) ласточка - со сменой ног 3) ласточка с подниманием туловища и касанием фишек, которые расположены в метре спереди 4) с прыжком с ноги на ногу и касанием фишки разноимённой руки 5) стоя на одной ноге, вторая на скамейке или диване, перепрыгивая на опорной ноге через скакалку Скоростная выносливость (5 кругов по 1 мин.): 1) подъём бедра 2) Бёрпи (упор сед, упор лёжа, упор сед, прыжок) 3) перешагивание через скакалку в сторону с высоким подниманием бедра 4) прыжки через скакалку 5) степ (зашагивание на скамейку или лестницу) 6)«Бой с тенью» - 3 мин. Теория: Просмотр игр по боксу (интернет) Чемпионат России, Чемпионат мира, Чемпионат Европы.
07.06.2020	Упражнения на баланс и на координацию (4 круга по 40 сек.): 1) баланс на одной ноге (вторая согнута в колене) - со сменой ног 2) ласточка - со сменой ног 3) ласточка с подниманием туловища и касанием фишек, которые расположены в метре спереди 4) с прыжком с ноги на ногу и касанием фишки разноимённой руки 5) стоя на одной ноге, вторая на скамейке или диване, перепрыгивая на опорной ноге через скакалку Скоростная выносливость (3 круга по 1 мин.): 1) подъём бедра 2) Бёрпи (упор сед, упор лёжа, упор сед, прыжок)	------	------

	3) перешагивание через скакалку в сторону с высоким подниманием бедра 4) прыжки через скакалку 5) степ (зашагивание на скамейку или лестницу) 6)«Бой с тенью» - 3 мин. Теория: Просмотр игр по боксу (интернет) Чемпионат России, Чемпионат мира, Чемпионат Европы.		
08.06.2020	---	Зарядка ОФП: 1)Отжимания 3 подхода по 30 раз 2) Приседания 3 подхода по 35 раз 3) Пресс 3 подхода по 40 раз 4) Приседания на одной ноге (пистолет) 3 подхода по 20 раз на каждой 5) Отжимания от скамьи на трицепс упором со спины 3 подхода по 25 раз 6) Прыжки вверх колени к животу 3 подхода по 30 раз. При возможности: 7) Турник 3 по 10 раз 8) Брусья 3 по 15 раз 9) «Бой с тенью» - 3 мин. Теория: Просмотр игр по боксу (интернет) Чемпионат России, Чемпионат мира, Чемпионат Европы.	Зарядка ОФП: 1) Отжимания 3 подхода по 30 раз 2) Приседания 3 подхода по 35 раз 3) Пресс 3 подхода по 40 раз 4) Приседания на одной ноге (пистолет) 3 подхода по 20 раз на каждой 5) Отжимания от скамьи на трицепс упором со спины 3 подхода по 25 раз 6) Прыжки вверх колени к животу 3 подхода по 30 раз. При возможности: 7) Турник 3 по 10 раз 8) Брусья 3 по 15 раз 9) «Бой с тенью» - 3 мин. Теория: Просмотр игр по боксу (интернет) Чемпионат России, Чемпионат мира, Чемпионат Европы.
09.06.2020	Зарядка ОФП: 1) Отжимания 3 подхода по 20 раз 2) Приседания 3 подхода по 20 раз 3) Пресс 3 подхода по 20 раз 4) Приседания на одной ноге (пистолет) 3 подхода по 10 раз на каждой 5) Отжимания от скамьи на трицепс упором со спины 3 подхода по 20 раз 6) Прыжки вверх колени к животу 3 подхода по 20 раз. При возможности: 7) Турник 3 по10 раз 8) Брусья 3 по 15 раз 9)«Бой с тенью» - 3 мин. Теория: Просмотр игр по боксу (интернет) Чемпионат России, Чемпионат мира, Чемпионат Европы.	-----	Упр. Статика: 1) Планка (упор локти и носки ног) 4 по 1 мин. Планка спиной к полу(упор локти и пятки) 4 по 1 мин. 3) Уголок (колени 90 градусов опора спиной к стене) 4) Выпады на месте 4 по 30 раз 5) Перекаты с ноги на ногу 4 по 30 раз 6) Подъем с пятки на носок 4 по 30 раз 7) Прыжки на скакалке: а) на двух ногах 4 по 140 пр. б) на одной ноге (4 по 20 на левой, правой) 8) «Бой с тенью» - 3 мин. Теория: история бокса
10.06.2020	-----	Упр. Статика: 1)Планка (упор локти и носки ног) 4 по 1 мин. 2) Планка спиной к полу	Зарядка ОФП: 1) Отжимания 3 подхода по 30 раз 2) Приседания 3 подхода по

		(упор локти и пятки) 4 по 1 мин. 3) Уголок (колени 90 градусов опора спиной к стене) 4) Выпады на месте 4 по 30 раз 5) Перекаты с ноги на ногу 4 по 30 раз 6) Подъем с пятки на носок 4 по 30 раз 7) Прыжки на скакалке: а) на двух ногах 4 по 140 пр. б) на одной ноге (4 по 20 на левой, правой) 8) «Бой с тенью» - 3 мин. Теория: история бокса	35 раз 3) Пресс 3 подхода по 40 раз 4) Приседания на одной ноге (пистолет) 3 подхода по 20 раз на каждой 5) Отжимания от скамьи на трицепс упором со спины 3 подхода по 25 раз 6) Прыжки вверх колени к животу 3 подхода по 30 раз. При возможности: 7) Турник 3 по 10 раз 8) Брусья 3 по 15 раз 9) «Бой с тенью» - 3 мин. Теория: Просмотр игр по боксу (интернет) Чемпионат России, Чемпионат мира, Чемпионат Европы.
11.06.2020	Упр. Статика: 1) Планка (упор локти и носки ног) 3 по 1 мин. 2) Планка спиной к полу (упор локти и пятки) 3 по 30 сек. 3) Уголок (колени 90 градусов опора спиной к стене) 4) Выпады на месте 3 по 15 раз 5) Перекаты с ноги на ногу 3 по 15 раз 6) Подъем с пятки на носок 3 по 20 раз 7) Прыжки на скакалке: а) на двух ногах 3 по 30 пр. б) на одной ноге (3 по 15 на левой, правой) Теория: история бокса	-----	Круговая тренировка (5 кругов): 1) выпрыгивание вверх из полуприседа (20 повт.) 2) боковые прыжки с ноги на ногу с подниманием бедра и паузой при приземлении (30 повт.) 3) прыжки колени к груди с междускоком (20 повт.) 4) прыжки пятки к ягодице через скакалку лежащую на полу (20 повт.) 5) запрыгивание на тумбу, (кресло, диван ступеньку) колени к груди (20 повт.) выпрыгивание на одной ноге можно с опорой на руку (на каждую ногу 20 повт.) 7) прыжки через скакалку или имитация (2 мин)
12.06.2020	----	Круговая тренировка (5 кругов): 1)выпрыгивание вверх из полуприседа (20 повт.) 2) боковые прыжки с ноги на ногу с подниманием бедра и паузой при приземлении (30 повт.) 3) прыжки колени к груди с междускоком (20 повт.) 4) прыжки пятки к ягодице через скакалку лежащую на полу (20 повт.) 5) запрыгивание на тумбу, (кресло, диван ступеньку) колени к груди (20 повт.) 6) выпрыгивание на одной ноге можно с опорой на руку (на каждую ногу 20 повт.) 7) прыжки через скакалку или имитация (2 мин)	------

13.06.2020	Круговая тренировка (4 круга):) выпрыгивание вверх из полуприседа (18 повт.) 2) боковые прыжки с ноги на ногу с подниманием бедра и паузой при приземлении (18 повт.) 3) прыжки колени к груди с междускоком (15 повт.) 4) прыжки пятки к ягодице через скакалку лежащую на полу (18 повт.) 5) запрыгивание на тумбу, (кресло, диван ступеньку) колени к груди (18 повт.) 6) выпрыгивание на одной ноге можно с опорой на руку (на каждую ногу 15 повт.) 7) прыжки через скакалку или имитация (1 мин или 120 прыжков)	Упражнения на баланс и на координацию (5 кругов по 40 сек.): 6) баланс на одной ноге (вторая согнута в колене) - со сменой ног ласточка - со сменой ног 1) ласточка с подниманием туловища и касанием фишек, которые расположены в метре спереди 2) с прыжком с ноги на ногу и касанием фишки разноимённой руки 3) стоя на одной ноге, вторая на скамейке или диване, перепрыгивая на опорной ноге через скакалку Скоростная выносливость (5 кругов по 1 мин.): 6) подъём бедра 7) Бёрпи (упор сед, упор лёжа, упор сед, прыжок) 8) перешагивание через скакалку в сторону с высоким подниманием бедра 9) прыжки через скакалку 10) степ (зашагивание на скамейку или лестницу) 6)«Бой с тенью» - 3 мин. Теория: Просмотр игр по боксу (интернет) Чемпионат России, Чемпионат мира, Чемпионат Европы.	Упражнения на баланс и на координацию (5 кругов по 40 сек.): 6) баланс на одной ноге (вторая согнута в колене) - со сменой ног) ласточка - со сменой ног 2) ласточка с подниманием туловища и касанием фишек, которые расположены в метре спереди 3) с прыжком с ноги на ногу и касанием фишки разноимённой руки 4) стоя на одной ноге, вторая на скамейке или диване, перепрыгивая на опорной ноге через скакалку Скоростная выносливость (5 кругов по 1 мин.): 6) подъём бедра 7) Бёрпи (упор сед, упор лёжа, упор сед, прыжок) 8) перешагивание через скакалку в сторону с высоким подниманием бедра 9) прыжки через скакалку 10) степ (зашагивание на скамейку или лестницу) 6)«Бой с тенью» - 3 мин. Теория: Просмотр игр по боксу (интернет) Чемпионат России, Чемпионат мира, Чемпионат Европы.
14.06.2020	Упражнения на баланс и на координацию (4 круга по 40 сек.): 6) баланс на одной ноге (вторая согнута в колене) - со сменой ног) ласточка - со сменой ног 2) ласточка с подниманием туловища и касанием фишек, которые расположены в метре спереди 3) с прыжком с ноги на ногу и касанием фишки разноимённой руки 4) стоя на одной ноге, вторая на скамейке или диване, перепрыгивая на опорной ноге через скакалку Скоростная выносливость (3 круга по 1 мин.): 6) подъём бедра 7) Бёрпи (упор сед, упор лёжа, упор сед, прыжок) 8) перешагивание через скакалку в сторону с	------	------

	высоким подниманием бедра 9) прыжки через скакалку 10) степ (зашагивание на скамейку или лестницу) 6)«Бой с тенью» - 3 мин. Теория: Просмотр игр по боксу (интернет) Чемпионат России, Чемпионат мира, Чемпионат Европы.		
15.06.2020	---	Зарядка ОФП:) Отжимания 3 подхода по 30 раз 2) Приседания 3 подхода по 35 раз 3) Пресс 3 подхода по 40 раз 4) Приседания на одной ноге (пистолет) 3 подхода по 20 раз на каждой 5) Отжимания от скамьи на трицепс упором со спины 3 подхода по 25 раз 6) Прыжки вверх колени к животу 3 подхода по 30 раз. При возможности: 7) Турник 3 по 10 раз 8) Брусья 3 по 15 раз 9) «Бой с тенью» - 3 мин. Теория: Просмотр игр по боксу (интернет) Чемпионат России, Чемпионат мира, Чемпионат Европы.	Зарядка ОФП:) Отжимания 3 подхода по 30 раз 2) Приседания 3 подхода по 35 раз 3) Пресс 3 подхода по 40 раз 4) Приседания на одной ноге (пистолет) 3 подхода по 20 раз на каждой 5) Отжимания от скамьи на трицепс упором со спины 3 подхода по 25 раз 6) Прыжки вверх колени к животу 3 подхода по 30 раз. При возможности: 7) Турник 3 по 10 раз 8) Брусья 3 по 15 раз 9) «Бой с тенью» - 3 мин. Теория: Просмотр игр по боксу (интернет) Чемпионат России, Чемпионат мира, Чемпионат Европы.
16.06.2020	Зарядка ОФП:) Отжимания 3 подхода по 20 раз 2) Приседания 3 подхода по 20 раз 3) Пресс 3 подхода по 20 раз 4) Приседания на одной ноге (пистолет) 3 подхода по 10 раз на каждой 5) Отжимания от скамьи на трицепс упором со спины 3 подхода по 20 раз 6) Прыжки вверх колени к животу 3 подхода по 20 раз. При возможности: 7) Турник 3 по10 раз 8) Брусья 3 по 15 раз 9)«Бой с тенью» - 3 мин. Теория: Просмотр игр по боксу (интернет) Чемпионат России, Чемпионат мира, Чемпионат Европы.	-----	Упр. Статика:) Планка (упор локти и носки ног) 4 по 1 мин. Планка спиной к полу(упор локти и пятки) 4 по 1 мин.) Уголок (колени 90 градусов опора спиной к стене) 4) Выпады на месте 4 по 30 раз 5) Перекаты с ноги на ногу 4 по 30 раз 6) Подъем с пятки на носок 4 по 30 раз 7) Прыжки на скакалке: а) на двух ногах 4 по 140 пр. б) на одной ноге (4 по 20 на левой, правой) 8) «Бой с тенью» - 3 мин. Теория: история бокса
17.06.2020	-----	Упр. Статика:) Планка (упор локти и носки ног) 4 по 1 мин. 2) Планка спиной к полу (упор локти и пятки) 4 по 1	Зарядка ОФП:) Отжимания 3 подхода по 30 раз 2) Приседания 3 подхода по 35 раз

		мин. 3) Уголок (колени 90 градусов опора спиной к стене) 4) Выпады на месте 4 по 30 раз 5) Перекаты с ноги на ногу 4 по 30 раз 6) Подъем с пятки на носок 4 по 30 раз 7) Прыжки на скакалке: а) на двух ногах 4 по 140 пр. б) на одной ноге (4 по 20 на левой, правой) 8) «Бой с тенью» - 3 мин. Теория: история бокса	3) Пресс 3 подхода по 40 раз 4) Приседания на одной ноге (пистолет) 3 подхода по 20 раз на каждой 5) Отжимания от скамьи на трицепс упором со спины 3 подхода по 25 раз 6) Прыжки вверх колени к животу 3 подхода по 30 раз. При возможности: 7) Турник 3 по 10 раз 8) Брусья 3 по 15 раз 9) «Бой с тенью» - 3 мин. Теория: Просмотр игр по боксу (интернет) Чемпионат России, Чемпионат мира, Чемпионат Европы.
18.06.2020	----	Круговая тренировка (5 кругов):) выпрыгивание вверх из полуприседа (20 повт.) 2) боковые прыжки с ноги на ногу с подниманием бедра и паузой при приземлении (30 повт.) 3) прыжки колени к груди с междускоком (20 повт.) 4) прыжки пятки к ягодице через скакалку лежащую на полу (20 повт.) 5) запрыгивание на тумбу, (кресло, диван ступеньку) колени к груди (20 повт.) 6) выпрыгивание на одной ноге можно с опорой на руку (на каждую ногу 20 повт.) 7) прыжки через скакалку или имитация (2 мин)	------
19.06.2020	----	Круговая тренировка (5 кругов):) выпрыгивание вверх из полуприседа (20 повт.) 2) боковые прыжки с ноги на ногу с подниманием бедра и паузой при приземлении (30 повт.) 3) прыжки колени к груди с междускоком (20 повт.) 4) прыжки пятки к ягодице через скакалку лежащую на полу (20 повт.) 5) запрыгивание на тумбу, (кресло, диван ступеньку) колени к груди (20 повт.) 6) выпрыгивание на одной ноге можно с опорой на руку (на каждую ногу 20 повт.) 7) прыжки через скакалку или имитация (2 мин)	------

20.06.2020	Круговая тренировка (4 круга):) выпрыгивание вверх из полуприседа (18 повт.) 2) боковые прыжки с ноги на ногу с подниманием бедра и паузой при приземлении (18 повт.) 3) прыжки колени к груди с междускоком (15 повт.) 4) прыжки пятки к ягодице через скакалку лежащую на полу (18 повт.) 5) запрыгивание на тумбу, (кресло, диван ступеньку) колени к груди (18 повт.) 6) выпрыгивание на одной ноге можно с опорой на руку (на каждую ногу 15 повт.) 7) прыжки через скакалку или имитация (1 мин или 120 прыжков)	Упражнения на баланс и на координацию (5 кругов по 40 сек.):) баланс на одной ноге (вторая согнута в колене) - со сменой ног ласточка - со сменой ног 4) ласточка с подниманием туловища и касанием фишек, которые расположены в метре спереди 5) с прыжком с ноги на ногу и касанием фишки разноимённой руки 6) стоя на одной ноге, вторая на скамейке или диване, перепрыгивая на опорной ноге через скакалку Скоростная выносливость (5 кругов по 1 мин.): 11) подъём бедра 12) Бёрпи (упор сед, упор лёжа, упор сед, прыжок) 13) перешагивание через скакалку в сторону с высоким подниманием бедра 14) прыжки через скакалку 15) степ (зашагивание на скамейку или лестницу) 6)«Бой с тенью» - 3 мин. Теория: Просмотр игр по боксу (интернет) Чемпионат России, Чемпионат мира, Чемпионат Европы.	Упражнения на баланс и на координацию (5 кругов по 40 сек.):) баланс на одной ноге (вторая согнута в колене) - со сменой ног) ласточка - со сменой ног 6) ласточка с подниманием туловища и касанием фишек, которые расположены в метре спереди 7) с прыжком с ноги на ногу и касанием фишки разноимённой руки 8) стоя на одной ноге, вторая на скамейке или диване, перепрыгивая на опорной ноге через скакалку Скоростная выносливость (5 кругов по 1 мин.): 11) подъём бедра 12) Бёрпи (упор сед, упор лёжа, упор сед, прыжок) 13) перешагивание через скакалку в сторону с высоким подниманием бедра 14) прыжки через скакалку 15) степ (зашагивание на скамейку или лестницу) 6)«Бой с тенью» - 3 мин. Теория: Просмотр игр по боксу (интернет) Чемпионат России, Чемпионат мира, Чемпионат Европы.
21.06.2020	Упражнения на баланс и на координацию (4 круга по 40 сек.):) баланс на одной ноге (вторая согнута в колене) - со сменой ног) ласточка - со сменой ног 6) ласточка с подниманием туловища и касанием фишек, которые расположены в метре спереди 7) с прыжком с ноги на ногу и касанием фишки разноимённой руки 8) стоя на одной ноге, вторая на скамейке или диване, перепрыгивая на опорной ноге через скакалку Скоростная выносливость (3 круга по 1 мин.): 11) подъём бедра 12) Бёрпи (упор сед, упор лёжа, упор сед, прыжок)	------	------

	13) перешагивание через скакалку в сторону с высоким подниманием бедра 14) прыжки через скакалку 15) степ (зашагивание на скамейку или лестницу) 6)«Бой с тенью» - 3 мин. Теория: Просмотр игр по боксу (интернет) Чемпионат России, Чемпионат мира, Чемпионат Европы.		
22.06.2020	---	Зарядка ОФП:) Отжимания 3 подхода по 30 раз 2) Приседания 3 подхода по 35 раз 3) Пресс 3 подхода по 40 раз 4) Приседания на одной ноге (пистолет) 3 подхода по 20 раз на каждой 5) Отжимания от скамьи на трицепс упором со спины 3 подхода по 25 раз 6) Прыжки вверх колени к животу 3 подхода по 30 раз. При возможности: 7) Турник 3 по 10 раз 8) Брусья 3 по 15 раз 9) «Бой с тенью» - 3 мин. Теория: Просмотр игр по боксу (интернет) Чемпионат России, Чемпионат мира, Чемпионат Европы.	Зарядка ОФП:) Отжимания 3 подхода по 30 раз 2) Приседания 3 подхода по 35 раз 3) Пресс 3 подхода по 40 раз 4) Приседания на одной ноге (пистолет) 3 подхода по 20 раз на каждой 5) Отжимания от скамьи на трицепс упором со спины 3 подхода по 25 раз 6) Прыжки вверх колени к животу 3 подхода по 30 раз. При возможности: 7) Турник 3 по 10 раз 8) Брусья 3 по 15 раз 9) «Бой с тенью» - 3 мин. Теория: Просмотр игр по боксу (интернет) Чемпионат России, Чемпионат мира, Чемпионат Европы.
23.06.2020	Зарядка ОФП:) Отжимания 3 подхода по 20 раз 2) Приседания 3 подхода по 20 раз 9) Пресс 3 подхода по 20 раз 10) Приседания на одной ноге (пистолет) 3 подхода по 10 раз на каждой 11) Отжимания от скамьи на трицепс упором со спины 3 подхода по 20 раз 12) Прыжки вверх колени к животу 3 подхода по 20 раз. При возможности: 13) Турник 3 по10 раз 14) Брусья 3 по 15 раз 9)«Бой с тенью» - 3 мин. Теория: Просмотр игр по боксу (интернет) Чемпионат России, Чемпионат мира, Чемпионат Европы.	-----	Упр. Статика:) Планка (упор локти и носки ног) 4 по 1 мин. Планка спиной к полу(упор локти и пятки) 4 по 1 мин.) Уголок (колени 90 градусов опора спиной к стене) 9) Выпады на месте 4 по 30 раз 10) Перекаты с ноги на ногу 4 по 30 раз 11) Подъем с пятки на носок 4 по 30 раз 12) Прыжки на скакалке: а) на двух ногах 4 по 140 пр. б) на одной ноге (4 по 20 на левой, правой) 8) «Бой с тенью» - 3 мин. Теория: история бокса

24.06.2020	-----	Упр. Статика:) Планка (упор локти и носки ног) 4 по 1 мин. 2) Планка спиной к полу (упор локти и пятки) 4 по 1 мин. 3) Уголок (колени 90 градусов опора спиной к стене) 4) Выпады на месте 4 по 30 раз 5) Перекаты с ноги на ногу 4 по 30 раз 6) Подъем с пятки на носок 4 по 30 раз 7) Прыжки на скакалке: а) на двух ногах 4 по 140 пр. б) на одной ноге (4 по 20 на левой, правой) 8) «Бой с тенью» - 3 мин. Теория: история бокса	Зарядка ОФП:) Отжимания 3 подхода по 30 раз 2) Приседания 3 подхода по 35 раз 3) Пресс 3 подхода по 40 раз 4) Приседания на одной ноге (пистолет) 3 подхода по 20 раз на каждой 5) Отжимания от скамьи на трицепс упором со спины 3 подхода по 25 раз 6) Прыжки вверх колени к животу 3 подхода по 30 раз. При возможности: 7) Турник 3 по 10 раз 8) Брусья 3 по 15 раз 9) «Бой с тенью» - 3 мин. Теория: Просмотр игр по боксу (интернет) Чемпионат России, Чемпионат мира, Чемпионат Европы.
25.06.2020	----	Круговая тренировка (5 кругов):) выпрыгивание вверх из полуприседа (20 повт.) 2) боковые прыжки с ноги на ногу с подниманием бедра и паузой при приземлении (30 повт.) 3) прыжки колени к груди с междускоком (20 повт.) 4) прыжки пятки к ягодице через скакалку лежащую на полу (20 повт.) 5) запрыгивание на тумбу, (кресло, диван ступеньку) колени к груди (20 повт.) 6) выпрыгивание на одной ноге можно с опорой на руку (на каждую ногу 20 повт.) 7) прыжки через скакалку или имитация (2 мин)	------
26.06.2020	----	Круговая тренировка (5 кругов):) выпрыгивание вверх из полуприседа (20 повт.) 2) боковые прыжки с ноги на ногу с подниманием бедра и паузой при приземлении (30 повт.) 3) прыжки колени к груди с междускоком (20 повт.) 4) прыжки пятки к ягодице через скакалку лежащую на полу (20 повт.) 5) запрыгивание на тумбу, (кресло, диван ступеньку) колени к груди (20 повт.) 6) выпрыгивание на одной ноге можно с опорой на руку	------

		(на каждую ногу 20 повт.) 7) прыжки через скакалку или имитация (2 мин)	
27.06.2020	Круговая тренировка (4 круга):) выпрыгивание вверх из полуприседа (18 повт.) 2) боковые прыжки с ноги на ногу с подниманием бедра и паузой при приземлении (18 повт.) 3) прыжки колени к груди с междускоком (15 повт.) 4) прыжки пятки к ягодице через скакалку лежащую на полу (18 повт.) 5) запрыгивание на тумбу, (кресло, диван ступеньку) колени к груди (18 повт.) 6) выпрыгивание на одной ноге можно с опорой на руку (на каждую ногу 15 повт.) 7) прыжки через скакалку или имитация (1 мин или 120 прыжков)	Упражнения на баланс и на координацию (5 кругов по 40 сек.):) баланс на одной ноге (вторая согнута в колене) - со сменой ног ласточка - со сменой ног 2) ласточка с подниманием туловища и касанием фишек, которые расположены в метре спереди 3) с прыжком с ноги на ногу и касанием фишки разноимённой руки 4) стоя на одной ноге, вторая на скамейке или диване, перепрыгивая на опорной ноге через скакалку Скоростная выносливость (5 кругов по 1 мин.): 5) подъём бедра 6) Бёрпи (упор сед, упор лёжа, упор сед, прыжок) 7) перешагивание через скакалку в сторону с высоким подниманием бедра 8) прыжки через скакалку 9) степ (зашагивание на скамейку или лестницу) 6)«Бой с тенью» - 3 мин. Теория: Просмотр игр по боксу (интернет) Чемпионат России, Чемпионат мира, Чемпионат Европы.	Упражнения на баланс и на координацию (5 кругов по 40 сек.):) баланс на одной ноге (вторая согнута в колене) - со сменой ног) ласточка - со сменой ног) ласточка с подниманием туловища и касанием фишек, которые расположены в метре спереди 2) с прыжком с ноги на ногу и касанием фишки разноимённой руки 3) стоя на одной ноге, вторая на скамейке или диване, перепрыгивая на опорной ноге через скакалку Скоростная выносливость (5 кругов по 1 мин.): 4) подъём бедра 5) Бёрпи (упор сед, упор лёжа, упор сед, прыжок) 6) перешагивание через скакалку в сторону с высоким подниманием бедра 7) прыжки через скакалку 8) степ (зашагивание на скамейку или лестницу) 6)«Бой с тенью» - 3 мин. Теория: Просмотр игр по боксу (интернет) Чемпионат России, Чемпионат мира, Чемпионат Европы.
28.06.2020	Упражнения на баланс и на координацию (4 круга по 40 сек.):) баланс на одной ноге (вторая согнута в колене) - со сменой ног 0) ласточка - со сменой ног) ласточка с подниманием туловища и касанием фишек, которые расположены в метре спереди 2) с прыжком с ноги на ногу и касанием фишки разноимённой руки 3) стоя на одной ноге, вторая на скамейке или диване, перепрыгивая на опорной ноге через скакалку Скоростная выносливость (3 круга по 1 мин.): 4) подъём бедра 5) Бёрпи (упор сед, упор лёжа, упор сед, прыжок)	------	------

	6) перешагивание через скакалку в сторону с высоким подниманием бедра 7) прыжки через скакалку 8) степ (зашагивание на скамейку или лестницу) 6)«Бой с тенью» - 3 мин. Теория: Просмотр игр по боксу (интернет) Чемпионат России, Чемпионат мира, Чемпионат Европы.		
29.06.2020	---	Зарядка ОФП:) Отжимания 3 подхода по 30 раз 2) Приседания 3 подхода по 35 раз 3) Пресс 3 подхода по 40 раз 4) Приседания на одной ноге (пистолет) 3 подхода по 20 раз на каждой 5) Отжимания от скамьи на трицепс упором со спины 3 подхода по 25 раз 6) Прыжки вверх колени к животу 3 подхода по 30 раз. При возможности: 7) Турник 3 по 10 раз 8) Брусья 3 по 15 раз 9) «Бой с тенью» - 3 мин. Теория: Просмотр игр по боксу (интернет) Чемпионат России, Чемпионат мира, Чемпионат Европы.	Зарядка ОФП:) Отжимания 3 подхода по 30 раз 2) Приседания 3 подхода по 35 раз 3) Пресс 3 подхода по 40 раз 4) Приседания на одной ноге (пистолет) 3 подхода по 20 раз на каждой 5) Отжимания от скамьи на трицепс упором со спины 3 подхода по 25 раз 6) Прыжки вверх колени к животу 3 подхода по 30 раз. При возможности: 7) Турник 3 по 10 раз 8) Брусья 3 по 15 раз 9) «Бой с тенью» - 3 мин. Теория: Просмотр игр по боксу (интернет) Чемпионат России, Чемпионат мира, Чемпионат Европы.
30.06.2020	Зарядка ОФП:) Отжимания 3 подхода по 20 раз 2) Приседания 3 подхода по 20 раз 3) Пресс 3 подхода по 20 раз 4) Приседания на одной ноге (пистолет) 3 подхода по 10 раз на каждой 5) Отжимания от скамьи на трицепс упором со спины 3 подхода по 20 раз 6) Прыжки вверх колени к животу 3 подхода по 20 раз. При возможности: 7) Турник 3 по10 раз 8) Брусья 3 по 15 раз 9)«Бой с тенью» - 3 мин. Теория: Просмотр игр по боксу (интернет) Чемпионат России, Чемпионат мира, Чемпионат Европы.	-----	Упр. Статика:) Планка (упор локти и носки ног) 4 по 1 мин. Планка спиной к полу(упор локти и пятки) 4 по 1 мин.) Уголок (колени 90 градусов опора спиной к стене) 4) Выпады на месте 4 по 30 раз 5) Перекаты с ноги на ногу 4 по 30 раз 6) Подъем с пятки на носок 4 по 30 раз 7) Прыжки на скакалке: а) на двух ногах 4 по 140 пр. б) на одной ноге (4 по 20 на левой, правой) 8) «Бой с тенью» - 3 мин. Теория: история бокса