

**Расписание занятий объединения «Бокс» с 06 по 30 апреля 2020 года
педагог Долгошев Александр Валентинович**

Дни недели	Время	Способ обучения	Объединение	Тема занятия	Ресурс
Понедельник Среда Пятница	с 18.00	С помощью ЭОР Самостоятельная работа Он-лайн	«Бокс»	Круговая тренировка	https://vk.com/boxingudarnikischool - обучение боксу онлайн https://vk.com/club85445121 - Бокс в Усть- Кинельском https://www.youtube.com/playlist?list=PL5U XRBrFqw4PKI3dPIM1m2OT1e0vjvE6j - Уроки Бокса youtube

Дорогие ребята!

вам предлагается комплекс упражнений для общефизической и специальной физической подготовки боксеров методом круговой тренировки в домашних условиях. Для тренировок необходимо иметь: секундомер, гантели 0,3 – 0,5 кг или бутылочки с водой 0,33 – 0,5 литров, удобную экипировку. Эффект от таких тренировок (улучшение физических кондиций, увеличение мышечной массы) будет очевиден уже через месяц. Так что после прекращения карантинных мероприятий и возобновления наших групповых занятий, мы сможем воочию наблюдать результаты.

Круговая тренировка - этот тренинг по боксу давно заслужила репутацию очень эффективной для подготовки спортсменов к физическим испытаниям на соревнованиях.

В комплекс задач круговой тренировки боксёров входит, в основном развитие скоростно-силовых качеств и выносливости.

Суть круговой тренировки состоит в следующем: круговая тренировка строится из нескольких кругов (циклов, раундов). Каждый круг состоит из ряда упражнений, выполняемых в заранее определённом порядке. Количество таких упражнений может варьироваться от 6 до 10. Упражнения, включённые в круг, выполняются по одному подходу. Для них могут быть заданы либо точное количество повторений, либо определённый временной отрезок и темп. Паузы между кругами составляют порядка 2–3 минут. Количество кругов в одной тренировке варьируется от 2 до 6. Продолжительность таких занятий может быть, как невысокой: около 30 минут, так и значительной — вплоть до полутора часов. Перед круговой тренировкой проводится стандартная разминка. Боксёрскую круговую тренировку отличает рост интенсивности от начала к концу. Заминка после круговых тренировок в боксе длится 5–10 минут и включает лёгкие упражнения для плавного возвращения спортсменов в режим спокойного сердцебиения. Для поддержания гибкости и скорейшего восстановления мышц обязательно проводится растяжка. Источник: <https://sportyfi.ru/fitnes/krugovie-trenirovki/dlya-bokserov/>

Содержание занятий

1. Разминка (5 мин.)

№	Упражнения	Объем	Особенности выполнения
1.	Круговые махи руками	По 10 раз вперед и назад	Необходимо выдерживать максимальную подвижность плечевого сустава
2.	Упражнение «мельница»	10 раз	Обратить внимание на неподвижность ног при максимальном скручивании туловища
3.	Растяжка сидя на полу	10 раз	Достать руками носков прямых ног, постепенное нарастание интенсивности выполнения упражнения
4.	Прогиб спины назад на полу	15 сек.	Опирается на прямые руки
5.	Запрокидывание ног за голову лежа на спине	10 раз	Коснутся пола пальцами ног, «прокатится» по всей длине спины

2.Содержание круговой тренировки (понедельник, вторник – 3круга; пятница – 4 круга. Между кругами отдых – 3мин.)

№	Упражнения	Объем	Особенности выполнения
1.	Отжимания от пола на ладонях	12 раз	Следить за амплитудой и прямым положением тела, форсированное дыхание разгибание на выдохе
2.	Серии прямых ударов из боевой стойки	15 сек.	Темп - 25-30 ударов, обязательное движение ног и прямое положение рук в конце удара, форсированное дыхание удар производить на выдохе
3.	Серии прямых ударов из боевой стойки с гантелями	15 сек.	Темп - 20-25 ударов, обязательное движение ног и прямое положение рук в конце удара, форсированное дыхание удар производить на выдохе
4.	Отжимания от пола на кулаках	12 раз	Следить за амплитудой и прямым положением тела, форсированное дыхание разгибание на выдохе
5.	Серии боковых ударов из боевой стойки	15 сек.	Темп - 20-25 ударов, обязательное движение ног и следить за положением локтевого сустава в конце удара (на уровне плечевого сустава), форсированное дыхание удар производить на выдохе
6.	Серии боковых ударов из боевой стойки с гантелями	15 сек.	Темп - 20-25 ударов, обязательное движение ног и следить за положением локтевого сустава в конце удара (на уровне плечевого сустава), форсированное дыхание удар производить на выдохе
7.	Отжимания от пола с отрыванием ладоней	12 раз	В зависимости от подготовки различные варианты: с простым отрыванием рук; с хлопком под собой; с хлопком над головой
8.	Бёрпи	10 раз	Поставить ноги на ширине плеч, присесть, ладони на пол; зафиксировать руки, а ноги резко выбросить назад; отжаться от пола; подтянуть ноги к груди, выпрямить корпус и прыгнуть вверх, вернувшись в исходную позицию. В облегченном варианте исключаете отжимание.

3.Заминка

№	Упражнения	Объем	Особенности выполнения
1.	Упражнение «лодочка»	7-10 сек.	Лежа на животе производим одновременное поднятие ног и рук
2.	Бег на месте	30 сек.	Темп - 25-30 ударов, обязательное движение ног и прямое положение рук в конце удара

Видеозапись тренировки размещено в сети «ВКонтакте» в открытой группе «Бокс в Усть-Кинельском».