

Программа тренировок по боксу на июнь

Понедельник (15, 22, 29 июня)

Общеразвивающие упражнения в движении шагом:

1. Ходьба. Ходьба ускоренная. Бег. Ходьба.
2. Исходное положение-руки за голову. Упражнение-поднимание рук вверх.
3. И.п.- руки к плечам пальцы сжаты в кулаки. Наклоны туловища вправо и влево в сторону выставляемой вперед ноги(левая нога вперед-наклон влево, правая нога вперед-наклон вправо).
4. И.п.- руки перед грудью. Рывкообразные отведения рук назад.
5. И.п.-руки перед грудью. Повороты туловища право и влево в сторону выставляемой ноги.
6. И.п.- наклониться вперед, взяться руками за голеностопный сустав у ладьевидных костей. Ходьба в согнутом положении.
7. И.п.-руки вверх. Выдвигая левую ногу, наклониться вперед, правую выпрямить.
8. И.п.-руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки. Передвижение слитными скользящими шагами, попеременно правым и левым боком.

Вторник (16, 23, 30 июня)

Общеразвивающие упражнения стоя на месте:

1. И.п.-ноги расставлены на ширину плеч, пальцы сжаты в кулаки, руки согнуты в локтях(Прямая позиция).Координация ударов.
2. И.п.-ноги расставлены на ширину плеч, руки вдоль тела. Приседать на всей ступне, вытягивая руки вперед.
3. И.п.- ноги расставлены на ширину плеч, руки согнуты в локтях. Отклонять туловище назад и наклонять вперед, стараясь руками достать пол и не сгибая ног в коленях.
4. И.п.-ноги вместе, руки вдоль тела, пальцы сжаты в кулаки. Наклонять туловище в стороны, поднимая противоположную руку до подмышки.
5. И.п.-ноги расставлены на ширину плеч, руки на пояс. Делать повороты туловищем влево и вправо разводя руки в стороны.

Среда (17, 24 июня)

Общеразвивающие упражнения сидя:

1. И.п.-ноги вместе, вытянуты вперед, руками опереться сзади туловища. Поочередное поднятие ног вверх.
2. И.п.-ноги в сторону, руки за голову. Наклонять туловище вперед, стараясь руками достать пол как можно дальше перед собой.

Общеразвивающие упражнения стоя на коленях:

1. И.п.-стать на колени, руками опереться о пол. Сгибать и разгибать руки стараясь грудью коснуться пола.

Общеразвивающие упражнения лежа:

1. И.п.-лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуть за голову. Подниматься и наклоняться вперед, стараясь руками достать носки ног.
2. И.п.-лечь на живот, руки на голову. Поднимать туловище и ноги, прогибаясь в пояснице.
3. И.п.-лежа на спине, руки вытянуть за голову. Сгибая ноги в коленях и приподнимая голову, группироваться и касаться лбом коленей.

Четверг (11,18, 25 июня)

Общеразвивающие упражнения во время передвижений:

1. И.п.- руки на пояс. Ходьба на носках. Бег.
2. И.п.- руки за голову, разведение рук в сторону.
3. И.п.- руки за голову. Наклоны туловища влево и вправо, в сторону выставляемой вперед ноги.
4. И.п.- руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки. Сводить руки вперед, скрещивая их.
5. И.п.- руки за голову. Повороты туловища влево и вправо, в сторону выставляемой вперед ноги.
6. И.п.- руки на пояс, глубокое приседание. Ходьба руки на колени-«гусиный шаг».

Пятница (19, 26 июня)

1. И.п.- руки перед грудью. Наклоны туловища вперед: на счет «раз» попеременно(через три счета) одной и другой рукой доставать носок противоположной ноги. На счет «два» и «три» выпрямлять туловище.
2. И.п.- руки согнутые в локтях, пальцы сжаты в кулаки. Передвижение приставными шагами по диагонали левым и правым боком.

Общеразвивающие упражнения стоя на месте:

1. И.п.- ноги расставлены на ширину плеч, ступни параллельно, руки вверх. Приседать, обхватывая руками колени.
2. И.п.- ноги вместе, руки за голову. Наклонять туловище вперед, не сгибая коленей и стараясь руками достать пол у носков ног.
3. И.п.- ноги на ширине плеч, руки за голову. Наклоны туловища влево, вправо.
4. И.п.- ноги на ширине плеч, руки за голову. Делать повороты туловища влево и вправо, разводя руки в стороны.

Суббота (13, 20, 27 июня)

Общеразвивающие упражнения сидя:

1. И.п.- ноги вместе, вытянуты вперед, руки на пояс. Поочередно поднимать ноги вверх.
2. И.п.- ноги вместе, руки на пояс. Наклонять туловище вперед, стараясь руками достать носки ног.

Общеразвивающие упражнения стоя на коленях:

1. И.п.- сесть на пятки, руки за голову. Наклоны туловища влево и вправо.

Общеразвивающие упражнения лежа:

1. И.п.- лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль тела. Забрасывание ног за голову.
2. И.п.- лежа на спине. Быстро выполнять команды «Встать», «Лечь».
3. И.п.- лежа на груди, руки вдоль тела. Сгибая ноги в коленях и обхватив руками подъемы ступней, подтягивать их к себе, прогибаясь в пояснице.