Учебный материал дистанционного обучения

Тренер преподаватель: Иванов Иван Васильевич

1. Разминка.

1) Разминка 1 перед тренировкой:

<https://www.youtube.com/watch?v=Nh98By0Lb_Q>

2) Разминка перед тренировкой:

<https://www.youtube.com/watch?v=A_RFYSsqZCo&vl=ru>

2. Основная часть

1) Защита в боксе - это самое важное, ведь без защиты боксер будет пропускать сильные удары и не сможет продолжать бой. Основные защитные действия в боксе - это подставка, шаг назад, уклон и нырок

<https://www.youtube.com/watch?v=Fvyyv-sIWmw>

2) Прямой удар передней рукой. Основные ошибки

<https://www.youtube.com/watch?v=TKdm9adAr2s>

3) Наноси удар правильно. Техника школы бокса

<https://www.youtube.com/watch?v=hU6Sdd9BAyQ>

3. СФП, ОФП

1) Тренировка плечевого пояса. Техника и СФП бокса.

<https://www.youtube.com/watch?v=zcSj3-bJwms>

2) Тренировка взрывной силы и анаэробной выносливости. Техника и СФП бокса.

<https://www.youtube.com/watch?v=V6LsIb3mmKo>

3) Как правильно укреплять кисти рук.

<https://www.youtube.com/watch?v=YpTbXVGU2zw>

4) ОФП дома

<https://www.youtube.com/watch?v=ithjDDD7wKQ>

4. Заключительная часть.

Упражнения на растяжку после тренировки

<https://www.youtube.com/watch?v=Lx-hBfeSUw0>

Растяжка после тренировки

<https://www.youtube.com/watch?v=ZiFoaFIWkos>