

## ПЛАН-КОНСПЕКТ

индивидуальных тренировочных занятий группы ЭСМ по боксу в период самоизоляции  
04.05-09.05.2020

### Понедельник:

Бег (в комфортном режиме)	30-40 минут
Обще-развивающие упражнения ОРУ	10 минут
Общая физическая подготовка ОФП : статические упражнения:	40 минут
- упражнения с отягощениями(гантели, бутылки с водой) для рук и плечевого пояса. Стоя 1 минуту(руки в сторону, вперёд, вверх) в подходе, отдых 30 секунд. 3 минуты - школа бокса ШБ ( переносы веса тела, удары, защиты...) – 3 круга.	
- упражнения для мышц спины и брюшного пресса	
Специальная подготовка:	10-15 минут
- комбинации по 2-4 удара до 15 ударов	
Гимнастика, упражнения на гибкость и растягивание мышц	10-15 минут

### Вторник:

Бег трусой с ускорениями по 20-30 метров с интервалом до 2 минуты	до 45 минут
Обще-развивающие упражнения ОРУ	10 минут
Школа бокса ШБ ( переносы веса тела, удары, защиты...) в боевой стойке	15-20 минут
- защита-2 удара, защита-4 удара, защита-6 удара	
- 2 защиты-1 удар, 2 защиты-3 удара, 2 защиты-5 ударов	
Общая физическая подготовка ОФП :	30-40 минут
- круговая тренировка «Комплекс 4 минуты»	
Гимнастика, упражнения на гибкость и растягивание мышц	15-30 минут
Просмотр боёв своей и смежных весовых категорий с ЧР, ЧМ, ЧЕ, ОИ....	

### Среда:

Бег ( ускорения во время бега 5-10 раз по 30-100 метров)	30-45 минут
Обще-развивающие упражнения ОРУ	10 минут
Школа бокса ШБ ( переносы веса тела, удары, защиты...) серийно	15-20 минут
Общая физическая подготовка ОФП :	30-40 минут
статические упражнения	
- стойки в разных упорах и положениях (кулаки, запястья, пальцы, локти, на трёх опорах)	
- выпады с отягощениями (гантели или 5-ти литровые бут.) вперед, назад, в стороны.	
- упражнения для мышц спины и брюшного пресса	
Специальная подготовка:	10-20 минут
- удары в ближнем бою ( защиты, комбинации по 1-4 удара до 15 ударов)	
Гимнастика, упражнения на гибкость и растягивание мышц	15-30 минут

Четверг:

Бег ( в комфортном темпе)	30 минут
Обще-развивающие упражнения ОРУ	10 минут
Гимнастика, упражнения на гибкость и растягивание мышц	15-20 минут
Просмотр боёв своей и смежных весовых категорий с ЧР, ЧМ, ЧЕ, ОИ....	

Пятница:

Ходьба, бег	30-90 минут
Обще-развивающие упражнения ОРУ	10 минут
Школа бокса ШБ (защиты и комбинации серийно в бл. бою) 1-3 шага	15-20 минут
Общая физическая подготовка ОФП :	30 минут
- круговая тренировка( сила и силовая выносливость) 4-6 станций(1 мин.работы+1 мин.отдых, 3 круга)	
Гимнастика, упражнения на гибкость и растягивание мышц	15-20 минут

Суббота:

Ходьба, бег (произвольно)	30-60 минут
Обще-развивающие упражнения ОРУ	10 минут
Специальная физическая подготовка:	30 минут
- удары с отягощениями и без (серии 2-5 ударов , 2 мин.+ 1 мин.)	
Гимнастика, упражнения на гибкость и расслабление мышц	10 минут
Просмотр боёв своей и смежных весовых категорий с ЧР, ЧМ, ЧЕ, ОИ....	

Организационно-методические рекомендации:

Просьба не нарушать режим самоизоляции, ходьбу и бег проводить только в безлюдных местах. Беговые упражнения лучше делать утром или в первой половине дня.

Образцы:

[fitnessdomaonline.ru>fitness-doma-uprazhnenija/](https://fitnessdomaonline.ru/fitness-doma-uprazhnenija/) , [zozhnik.ru>universalnaya-domashnyaya-silovaya...](https://zozhnik.ru/universalnaya-domashnyaya-silovaya...) [FitnessMir.ru>trenirovki/silovye/silovye...doma...upr/](https://fitnessmir.ru/trenirovki/silovye/silovye...doma...upr/) <https://sportkuznica.com/Programs/Levels/20/?yclid>

Тренер \_\_\_\_\_



Петров В.А.