

ПЛАН-КОНСПЕКТ  
индивидуальных тренировочных занятий группы ЭСМ по боксу  
в период карантина и самоизоляции

Понедельник:

Ходьба, бег	30-90 минут
Обще-развивающие упражнения ОРУ	10 минут
Школа бокса ШБ ( переносы веса тела, удары, защиты...) на месте	15-20 минут
Общая физическая подготовка ОФП :	30-40 минут
динамические упражнения	
- отжимания в разных упорах и положениях	
- приседания и выпады	
- упражнения для мышц спины и брюшного пресса	
Специальная физическая подготовка:	10-20 минут
- удары с отягощениями	
Гимнастика, упражнения на гибкость и растягивание мышц	15-30 минут

Вторник:

Ходьба, бег ( ускорения во время бега или ходьбы 5-10 раз по 30-100 метров)	30-90 минут
Обще-развивающие упражнения ОРУ	10 минут
Школа бокса ШБ ( переносы веса тела, удары, защиты...) на месте	15-20 минут
Общая физическая подготовка ОФП :	30-40 минут
статические упражнения	
- стойки на руках в разных упорах и положениях	
- упражнения для мышц спины и брюшного пресса	
Специальная физическая подготовка:	
- удары и движения с резиновым эспандером	10-20 минут
Гимнастика, упражнения на гибкость и растягивание мышц	15-30 минут

Среда:

Ходьба, бег	30-90 минут
Обще-развивающие упражнения ОРУ	10 минут
Школа бокса ШБ ( переносы веса тела, удары, защиты...) на месте	15-20 минут
Общая физическая подготовка ОФП :	30-40 минут
динамические упражнения	
- отжимания в разных упорах и положениях	
- приседания и выпады	
- упражнения для мышц спины и брюшного пресса	
Специальная физическая подготовка:	10-20 минут
- удары с отягощениями	
Гимнастика, упражнения на гибкость и растягивание мышц	15-30 минут

Четверг:

Ходьба, бег ( ускорения во время бега или ходьбы 5-10 раз по 30-100 метров)	30-90 минут
Обще-развивающие упражнения ОРУ	10 минут
Школа бокса ШБ ( переносы веса тела, удары, защиты...) на месте	15-20 минут
Общая физическая подготовка ОФП :	30-40 минут
статические упражнения	
- стойки на руках в разных упорах и положениях	
- упражнения для мышц спины и брюшного пресса	
Специальная физическая подготовка:	
- удары и движения с резиновым эспандером	10-20 минут
Гимнастика, упражнения на гибкость и растягивание мышц	15-30 минут

Пятница:

Ходьба, бег	30-90 минут
Обще-развивающие упражнения ОРУ	10 минут
Школа бокса ШБ ( переносы веса тела, удары, защиты...) на месте	15-20 минут
Общая физическая подготовка ОФП :	30-40 минут
динамические упражнения	
- отжимания в разных упорах и положениях	
- приседания и выпады	
- упражнения для мышц спины и брюшного пресса	
Специальная физическая подготовка:	10-20 минут
- удары с отягощениями	
Гимнастика, упражнения на гибкость и растягивание мышц	15-30 минут

Суббота:

Ходьба, бег ( ускорения во время бега или ходьбы 5-10 раз по 30-100 метров)	30-90 минут
Обще-развивающие упражнения ОРУ	10 минут
Школа бокса ШБ ( переносы веса тела, удары, защиты...) на месте	15-20 минут
Общая физическая подготовка ОФП :	30-40 минут
статические упражнения	
- стойки на руках в разных упорах и положениях	
- упражнения для мышц спины и брюшного пресса	
Специальная физическая подготовка:	
- удары и движения с резиновым эспандером	10-20 минут
Гимнастика, упражнения на гибкость и растягивание мышц	15-30 минут

Организационно-методические рекомендации:

Просьба не нарушать режим карантина и самоизоляции, ходьбу и бег проводить только в безлюдных местах.

Тренер \_\_\_\_\_ Петров В.А.