

ПЛАН-КОНСПЕКТ

индивидуальных тренировочных занятий группы ЭСМ по боксу в период самоизоляции
11.05-16.05.2020

Понедельник:

Бег трусцой с ускорениями по 20-30 метров с интервалом до 2 минуты	30-40 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.)	
- 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 с ускорением в гору – 3 забега по 1 минуте, 3 забега по 3 минуты	до 60 минут
Обще-развивающие упражнения ОРУ	10 минут
Школа бокса ШБ (переносы веса тела, удары, защиты...)	15-20 минут
Гимнастика, упражнения на гибкость и растягивание мышц	15-30 минут
Просмотр боёв своей и смежных весовых категорий с ЧР, ЧМ, ЧЕ, ОИ....	

Среда:

Бег (произвольно)	30-45 минут
Обще-развивающие упражнения ОРУ	10 минут
Школа бокса ШБ (переносы веса тела, удары, защиты...) серийно	15 минут
Совершенствование технико-тактического мастерства(СТТМ) :	60 минут
С партнером отработка: атака 1-2 удара - контратака 1 удар(6 раундов)	
атака 1-2 удара - контратака 1 удар – повтор атаки 1-2 удара(6 раундов)	
Гимнастика, упражнения на гибкость и растягивание мышц	10-20 минут

Четверг:

Бег (в комфортном темпе)	20-30 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	30-40 минут
Обще-развивающие упражнения ОРУ	10 минут
Упражнения на снарядах(мешок) (СН) по заданию	15 минут
Совершенствование технико-тактического мастерства(СТТМ) :	60 минут
С партнером отработка: атака 1-2 удара - контратака 1 удар(6 раундов)	
атака 1-2 удара - контратака 1 удар – повтор атаки 1-2 удара(6 раундов)	
Гимнастика, упражнения на гибкость и растягивание мышц	15-20 минут

Суббота:

Ходьба, бег (произвольно) с отжиманиями по 5-10 раз 30-60 минут

Обще-развивающие упражнения ОРУ 10 минут

Общая физическая подготовка ОФП : 40 минут

статические упражнения:

- 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.

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](https://fitnessdomaonline.ru/fitnes-doma-uprazhnenija/)>fitnes-doma-uprazhnenija/ , [zozhnik.ru](https://zozhnik.ru/universalnaya-domashnyaya-silovaya)>universalnaya-domashnyaya-

silovaya ...[FitnessMir.ru](https://fitnessmir.ru/trenirovki/silovye/silovye...doma...upr/)>trenirovki/silovye/silovye...doma...upr/ <https://sportkuznica.com/Programs/Levels/20/?yclid>

Тренер



Петров В.А.