

ПЛАН-КОНСПЕКТ

индивидуальных тренировочных занятий группы ЭСМ по боксу в период самоизоляции  
13-18.04.2020

Понедельник:

Ходьба с ускорениями по 20-30 метров с интервалом до 1 минуты	30-40 минут
Обще-развивающие упражнения ОРУ	10 минут
Школа бокса ШБ ( переносы веса тела, удары, защиты...) на месте в боевой стойке	15-20 минут
Общая физическая подготовка ОФП : динамические упражнения	30-40 минут
- упражнения с отягощениями(гантели, бутылки с водой) для рук и плечевого пояса	
- приседания и выпады(гантели, бутылки с водой)	
- упражнения для мышц спины и брюшного пресса	
Специальная физическая подготовка:	10-20 минут
- удары с отягощениями(гантели, бутылки с водой)	
Гимнастика, упражнения на гибкость и растягивание мышц	15-20 минут

Вторник:

Бег (в комфортном режиме)	до 45 минут
Обще-развивающие упражнения ОРУ	10 минут
Школа бокса ШБ ( переносы веса тела, удары, защиты...) 1-2 шага	15-20 минут
Общая физическая подготовка ОФП :	30-40 минут
- круговая тренировка( силовая выносливость) 4-6 станций	
Гимнастика, упражнения на гибкость и растягивание мышц	15-30 минут
Просмотр боёв своей и смежных весовых категорий с ЧР, ЧМ, ЧЕ, ОИ....	

Среда:

Ходьба, бег( ускорения во время бега или ходьбы 5-10 раз по 30-100 метров)	30-60 минут
Обще-развивающие упражнения ОРУ	10 минут
Школа бокса ШБ ( переносы веса тела, удары, защиты...) на месте	15-20 минут
Общая физическая подготовка ОФП : динамические упражнения	30-40 минут
- 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:

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( 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
Специальная физическая подготовка:	10-20 минут
- удары с отягощениями и без	
Гимнастика, упражнения на гибкость и растягивание мышц	15-20 минут

Суббота:

Ходьба, бег (произвольно)	30-60 минут
Обще-развивающие упражнения ОРУ	10 минут
Общая физическая подготовка ОФП :	30 минут
- круговая тренировка(6-8 станций для силовой выносливости на разные группы мышц . 1 минута работа- 1 минута отдыха, 3 круга)	
Гимнастика, упражнения на гибкость и расслабление мышц	10 минут
Просмотр боёв своей и смежных весовых категорий с ЧР, ЧМ, ЧЕ, ОИ....	

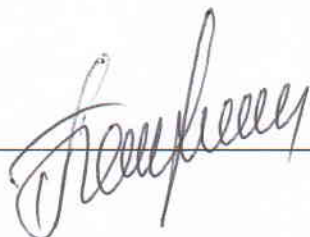
Организационно-методические рекомендации:

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

Образцы:

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

Тренер \_\_\_\_\_



Петров В.А.