

ПЛАН-КОНСПЕКТ

индивидуальных тренировочных занятий группы ЭСМ по боксу в период самоизоляции
20-25.04.2020

Понедельник:

Бег (в комфортном режиме)	30-40 минут
Обще-развивающие упражнения ОРУ	10 минут
Школа бокса ШБ (переносы веса тела, удары, защиты...) фронтально	15 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 минут
динамические упражнения	
- упражнения с отягощениями(гантели, бутылки с водой) для рук и плечевого пояса ,10-12 повторений в подходе	
- упражнения для мышц спины и брюшного пресса	
Специальная физическая подготовка:	10-15 минут
- удары с отягощениями(гантели, бутылки с водой) 1-2 удара(2 мин.нагрузка+1 мин. без)	
Гимнастика, упражнения на гибкость и растягивание мышц	8-15 минут

Вторник:

Ходьба с ускорениями по 20-30 метров с интервалом до 1 минуты	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(сила и силовая выносливость) 4-6 станций(1 мин.работы+1 мин.отдых, 3 круга)	
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...) серийно	15-20 минут
Общая физическая подготовка ОФП :	30-40 минут
динамические упражнения	
- отжимания в разных упорах и положениях	
- 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 1-2 удара)	
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) на месте	15-20 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 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 3-4 удара , 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.

