

## ПЛАН-КОНСПЕКТ

индивидуальных тренировочных занятий группы ЭСМ по боксу в период самоизоляции  
25.05-31.05.2020

### Понедельник:

Бег с ускорениями по 20-30 метров с интервалом до 2 минуты	30-40 минут
Обще-развивающие упражнения ОРУ	20 минут
Бой с тенью 3 раунда	15 минут
ОФП:	30 минут
Круговая тренировка с отягощением 10 кг Зр. по 3 минуты	
Специальная подготовка:	
СН - комбинации по 2-4 удара до 15 ударов	25 минут
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 ( комбинации в ближнем бою)	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	15 минут
Школа бокса ШБ ( переносы веса тела, удары, защиты...) серийно	15 минут
Бой с тенью 3 раунда	15 минут
Совершенствование технико-тактического мастерства(СТТМ) :	50 минут
С партнером отработка: атака 1-2 удара - контратака 1 удар – повтор атаки 1-2 удара(10 раундов)	
Упражнения на снарядах(СН): 3 раунда	15 минут
Гимнастика, упражнения на гибкость и растягивание мышц	10 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....	

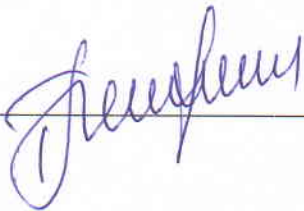
### Пятница:

Ходьба, бег	30-40 минут
Обще-развивающие упражнения ОРУ	15 минут
Бой с тенью 3 раунда	15 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 2 удар(6 раундов)	
атака 1-2 удара - контратака 1 удар – повтор атаки 3-5 ударов(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	15 минут
Общая физическая подготовка ОФП : динамические упражнения:	40 минут
комплекс «4 минуты»или круговая 6 станций	
Гимнастика, упражнения на гибкость и расслабление мышц	15 минут
Просмотр боёв своей и смежных весовых категорий с ЧР, ЧМ, ЧЕ, ОИ....	

Тренер



Петров В.А.