

ПЛАН-КОНСПЕКТ  
индивидуальных тренировочных занятий группы ЭСМ по боксу в период самоизоляции  
08.06-14.06.2020

Понедельник:

Бег с ускорениями	30 минут
Обще-развивающие упражнения ОРУ	20 минут
Бой с тенью 3 раунда	15 минут
ОФП:	30 минут
Круговая тренировка 7 станций по 3 минуты	
Специальная подготовка:	
СН – вольный бой 3 р. по 4 минуты	15 минут
Гимнастика, упражнения на гибкость и растягивание мышц	10-15 минут

Вторник:

Бег с ускорением в гору – 3 забега в одну сторону, 3 забега в другую сторону по кругу (12 минут, отдых 3 минуты, 12 минут)	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) :	60 минут
С партнером отработка: атака 1-2 удара - контратака 1 удар – повтор атаки 3-5 ударов(12 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:

Бег с ускорениями по 20-30 метров с интервалом до 2 минуты	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 удара (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 :

40 минут

динамические упражнения:

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.