

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
МБ ФСУ СШ «Сибиряк»

ПО ВИДУ СПОРТА **БОКС**

На период: с 27 апреля по 10 мая 2020 года

в связи с карантином
(причина отсутствия тренера)

Группа этапа спортивной подготовки: **НП до года**

Задачи спортивной подготовки: 1. Сохранение уровня возможностей функциональных систем организма;
2. Поддержание двигательных качеств и работоспособности через комплекс упражнений

№ п/п	Наименование занятий спортивной подготовки	Дозировка	Организационно-методические указания
1	Разминка всех звеньев тела.	15 мин.	Следить за ритмом дыхания
2	Бой с тенью используя прямые, боковые и нижние удары левой и правой рукой.	2 x 1.5 мин.	Следить за ритмом дыхания и расслабленностью всех звеньев тела. Чередовать 1 раунд работа перед зеркалом и 1 раунд бой с тенью
3	Работа перед зеркалом, совершенствованием боксерской стойки: боевой и защитной	1 x 1.5	
4	Работа перед зеркалом, совершенствованием прямых ударов левой и правой рукой в голову и совершенствование серии прямых ударов в голову	2 x 1.5 мин.	Следить за правильностью выполнения ударов, серии не более 5-6 ударов. Чередовать 1 раунд работа перед зеркалом и 1 раунд бой с тенью
5	Совершенствование защитных действий, уклоны корпусом влево в право.	2 x 1.5 мин.	Следить за правильностью выполнения ударов, серии не более 5-6 ударов. Чередовать 1 раунд работа перед зеркалом и 1 раунд бой с тенью
6	Работа перед зеркалом, совершенствование уклона влево, после выполнение бокового удара левой рукой в голову.	2 x 1.5 мин.	Следить за правильностью выполнения ударов, серии не более 5-6 ударов. Чередовать 1 раунд работа перед зеркалом и 1 раунд бой с тенью

7	Бой с тенью, совершенствование уклона влево, после выполнение бокового удара левой рукой в голову.	2 x 1.5 мин.	Следить за правильностью выполнения ударов, серии не более 5-6 ударов. Чередовать 1 раунд работа перед зеркалом и 1 раунд бой с тенью
8	Работа перед зеркалом, совершенствование уклона вправо, после выполнение бокового удара правой рукой в голову.	2 x 1.5 мин.	Следить за правильностью выполнения ударов, серии не более 5-6 ударов. Чередовать 1 раунд работа перед зеркалом и 1 раунд бой с тенью
9	Бой с тенью, совершенствование уклона вправо, после выполнение бокового удара правой рукой в голову.	2 x 1.5 мин.	Следить за правильностью выполнения ударов, серии не более 5-6 ударов. Чередовать 1 раунд работа перед зеркалом и 1 раунд бой с тенью
10	Работа перед зеркалом, совершенствование уклона влево ,вправо .Выполнение правого левого бокового удара в голову.	2 x 1.5 мин.	Следить за правильностью выполнения ударов, серии не более 5-6 ударов. Чередовать 1 раунд работа перед зеркалом и 1 раунд бой с тенью
11	Бой с тенью, совершенствование боковых ударов в голову и выполнение защиты блоками и контратаки прямыми ударами в голову в ответ на прямые удары в голову.	2 x 1.5 мин.	Следить за правильностью выполнения ударов, серии не более 5-6 ударов. Чередовать 1 раунд работа перед зеркалом и 1 раунд бой с тенью
12	Серия прямых, боковых и нижних ударов в голову и туловище	2 x 1.5 мин.	Следить за правильностью выполнения ударов, серии не более 5-6 ударов. Чередовать 1 раунд работа перед зеркалом и 1 раунд бой с тенью
13	Отжимание в упоре лежа: (от стены, возвышения, пола)	3 x 30	
14	Приседание на двух ногах: (ноги вместе, ноги на ширине плеч)	3 x 30	
15	Поднимание туловища лежа на полу, ноги закреплены	3 x 50	
16	Стоя наклоны туловища: (вперед, назад, в сторону) Ноги вместе, ноги на ширине плеч	3 x 15	
Между подходами отдых не более 30-40 сек!			