

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

МБ ФСУ СШ «Сибиряк»

ПО ВИДУ СПОРТА БОКС

На период: с 25.05.2020г. по 07.06.2020 года в связи с карантином
(причина отсутствия тренера)

Группа этапа спортивной подготовки: НП свыше 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	Прыжки на скакалке	6 мин	
2	Отжимания	2 x 30 раз	
3	Поднимание туловища из положения лежа на полу	2 x 50 раз	
4	Стоя наклоны туловища: (вперед, назад, в сторону) Ноги вместе, ноги врозь	4 x 15 раз	Руками касаемся пола
5	Перекаты с ноги на ногу из положения сидя правая нога в сторону	4 x 15 раз	Выполнять не спеша
6	Выпад вперед	2-3 x 15 раз	Корпус прямо
7	Удары сбоку в движении из боевой стойки – уклон, нырок. (лев.рук / прав. рук)	2 x 3 мин	Следить за техникой
8	Уклоны, нырки; на месте в движении (эмитацией прямого или бокового удара)	2 x 3 мин	Следить за техникой
9	Прямой левой-правой в голову отшаг боковой удар в корпус (с утяжелителями)	2 x 3 мин	Держать руки
10	Имитация боя с тенью в стойке	2 x 3 мин	Следить за работой ног
11	Имитация связки ударов прямой, боковой – уклон, боковой, аперкот	2 x 3 мин	Следить за техникой
12	Растяжка	10 мин	
13	Дыхательные упражнения:	3-4 раза	Вдох через нос, выдох ртом
	Между подходами отдых не более 1 мин!		
	Между упражнениями 2 минуты!		