

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
МБ ФСУ СШ «Сибиряк»**

ПО ВИДУ СПОРТА **БОКС**

На период: **с 16.03.2020г. по 29.03.2020 года**

в связи с карантином
(причина отсутствия тренера)

Группа этапа спортивной подготовки: **НП выше 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	Имитация прямых ударов на месте / в движении (<i>лев.рук / прав. рук</i>)	2 x 3 мин	В левой / правой стойке
8	Уклоны, нырки; на месте в движении	2 x 3 мин	Следить за техникой
9	Имитация боковых ударов на месте (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	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!		