

**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: **ТЭ до двух лет**

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 х 40 раз	
3	Поднимание туловища из положения лежа на полу	2 х 60 раз	
4	Стоя наклоны туловища: (вперед, назад, в сторону) Ноги вместе, ноги врозь	4 х 15 раз	Руками касаемся пола
5	Перекаты с ноги на ногу из положения сидя правая нога в сторону	4 х 15 раз	Выполнять не спеша
6	Выпад вперед	2-3 х 15 раз	Корпус прямо
7	Имитация прямых ударов; прямой. боковой подставка, прямой ( <i>лев.рук / прав. рук</i> )	2 х 3 мин	По разным уровням
8	Удары прямой, снизу и сбоку в движении – уклон. ( <i>лев.рук / прав. рук</i> )	2 х 3 мин	Следить за техникой
9	Имитация комбинации в атаке прямой, боковой, апперкот	2 х 3 мин	Держать руки
10	Имитация боя с тенью в стойке ( с утяжелителями)	2 х 3 мин	Соблюдать стойку
11	Имитация связки ударов апперкот смещение в сторону «двойка» нырок	2 х 3 мин	Следить за техникой
12	Растяжка	10 мин	
13	Дыхательные упражнения:	3-4 раза	Вдох через нос, выдох ртом
	<b>Между подходами отдых не более 1 мин!</b>		
	<b>Между упражнениями 2 минуты!</b>		