

**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: 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 x 40 раз	
3	Поднимание туловища из положения лежа на полу	2 x 60 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; прямой. апперкот с уклоном (<i>лев.рук / прав. рук</i>)	2 x 3 мин	По разным уровням
8	Удары прямой, снизу и сбоку на месте из исходного положения – уклон. (<i>лев.рук / прав. рук</i>)	2 x 3 мин	Следить за техникой
9	Имитация комбинации на отходе прямой, боковой, апперкот	2 x 3 мин	Держать руки
10	Имитация боя с тенью в стойке (с утяжелителями)	2 x 3 мин	Соблюдать стойку
11	Имитация связки ударов уклон апперкот смещение в сторону «двойка»	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!		