

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ МБ ФСУ СШ «Сибиряк»

ПО ВИДУ СПОРТА БОКС

На период: с 30 марта по 12 апреля 2020 года в связи с карантином
(причина отсутствия тренера)

Группа этапа спортивной подготовки: ТЭ 2 года обучения

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.	5 мин.	Следить за ритмом дыхания
2	Бой с тенью используя прямые, боковые и нижние удары левой и правой рукой.	2 x 3 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 3	
4	Работа перед зеркалом, совершенствованием прямых ударов левой и правой рукой в голову и совершенствование серии прямых ударов в голову	2 x 3 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	Работа перед зеркалом, совершенствованием боковых ударов левой и правой рукой в голову и совершенствование серии боковых ударов в голову	2 x 3 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, совершенствованием нижних ударов левой и правой рукой в голову и совершенствование серии нижних ударов в голову	2 x 3 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	Работа перед зеркалом, совершенствованием прямых, боковых и	3 x 3 мин.	Следить за правильностью выполнения ударов, серии не более 5-6 ударов.

	нижних ударов в голову.		Чередовать 1 раунд работа перед зеркалом и 1 раунд бой с тенью
8	Работа перед зеркалом, совершенствованием прямых ударов левой и правой рукой в туловище и совершенствование серии прямых ударов в туловище	2 x 3 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	Работа перед зеркалом, совершенствованием боковых ударов левой и правой рукой в туловище и совершенствование серии боковых ударов в туловище	2 x 3 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, совершенствованием нижних ударов левой и правой рукой в туловище и совершенствование серии нижних ударов в туловище	2 x 3 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	Работа перед зеркалом, совершенствованием прямых, боковых и нижних ударов в туловище.	3 x 3 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	3 x 3 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 50	
14	Приседание на двух ногах: (ноги вместе, ноги на ширине плеч)	3 x 35	
15	Поднимание туловища лежа на полу, ноги закреплены	3 x 60	
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!		
	Между упражнениями 1 – 1, 5 минуты!		