

Тренер-преподаватель Сабитов С А  
 Вид спорта БОКС  
 Группа НП 2

ПЛАН  
 тренировочных занятий в режиме дистанционного обучения  
 с «25» по «29» 05 2020г

Инвентарь: \_\_\_\_\_

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
Разминка Бег на месте 5 м. Скакалка 5 м. Упражнения на месте на растяжение.	Разминка Бег на месте 5 м. Упражнения на скакалке 5 м. Гимнастика на месте на растяжение.	Разминка Бег на месте 5 м. Скакалка 5 м. Упражнения на растяжение на месте 5 м.	Разминка Бег на месте 5 м. Скакалка 5 м. Упражнения на растяжение 5 м.	Разминка Бег на месте 5 м. Скакалка 5 м. Упражнения на растяжение 5 м.	Разминка Бег на месте 5 м. Скакалка 5 м. Гимнастика на растяжение Растяжка суббота 5 м.
СФП Ходьба на месте с хлопками и бег. Ходьба с ударами вперед назад. Нанесение прямых один, ударов в голову с тыльной и бег по кругу на руки.	СФП Бой с тенью зрелым. Имитация на рарпид движениями. Выступаем на атаку - разрываем дистанцию и наносим один прямой удар в голову.	СФП Ходьба с ударами вперед, назад 3 м. Упражнения на месте с левой и бег (нанесение прямых один удар в голову на руку по 30 р.)	СФП Бой с тенью зрелым. Имитация на рарпид в дистанции. Выступаем на атаку - рарпидом увеличиваем и наносим один прямой удар в голову правой и удары рукой.	СФП Переуважение и старты вперед, назад, вправо, влево. Упражнения с ближней и дальней боями один удар в голову на руку по 30 р.)	СФП
ОФП Подтягивание на перекладине 5х10 р. Отжим. В упоре лежа 5х10 р. Приседания на носках 5х10 р. Становая тяга на месте 5х10 р.	ОФП Приседания на носках 5х10 р. Отжим. В упоре лежа 5х10 р. Становая тяга на носках 5х10 р.	ОФП Отжим. В упоре лежа 5х10 р. Приседания на носках 5х10 р. Подтягивание на перекладине 5х10 р.	ОФП Подтягивание на перекладине 5х10 р. Отжим. В упоре лежа 5х10 р. Приседания на носках 5х10 р. Становая тяга на носках 5х10 р.	ОФП Отжим. В упоре лежа 5х10 р. Приседания на носках 5х10 р. Подтягивание на перекладине 5х10 р.	ОФП
Теоретическая подготовка: Режим дня боксера. Ишана					