

Тренер-преподаватель Сабиров С.А
 Вид спорта Бокс
 Группа Г-4

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

Инвентарь: _____

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
Разминка Разминка 5м. Скакалка 5м. Упражнения на растяжение 5м.	Разминка Бег на месте 5м. Прыжки на скакалке 5м. Упражнения на растяжение 5м.	Разминка Бег на месте 5м. Прыжки на скакалке 5м. Упражнения на растяжение 5м.	Разминка Бег на месте 5м. Прыжки на скакалке 5м. Упражнения на растяжение 5м.	Разминка Бег на месте 5м. Прыжки на скакалке 5м. Упражнения на растяжение 5м. Упражнения на растяжение 5м.	Разминка
СФП Упражнения с боксерской перчаткой - прямые удары в голову и руку по 50р. Обиеткино зрхз. Работа на снарядах чрхзм.	СФП Бой с тенью 2рх3м. Имитация контратаки один. чр двобойный после уклона, от одиц прямых ударов в голову левой и правой рукой.	СФП Бой с тенью 2рх3м. Упр-ия с б-лейной боксерские удары в голову и руку по 50р. Работа на снарядах 2рх3м.	СФП Бой с тенью зрхз. Имитация контратаки сериями ударов в после уклонов, от одиц прямых ударов в голову и правый рукой.	СФП Бой с тенью 2рх3м. Упр-ия с б-лейной удары снизу в корпус на руку по 50р. Работа на снарядах чрхзм и без.	СФП
ОФП Подтягивание на перекладинах 5пх20р. Приседания 5пх20р. Отжимания в упоре лежа 6пх20р.	ОФП Ступени и разгибание туловища лежа на полу 5пх20р. Отжимания в упоре лежа 6пх20р. Приседания на месте 5пх20р.	ОФП Отжимания в упоре лежа 7пх20р. Приседания на месте 7пх20р. Подтягивание на перекладинах 6пх20р.	ОФП Приседания на месте 7пх20р. Отжимания в упоре лежа 7пх20р. Ступени и разгибание туловища лежа на спине на полу 7пх20р.	ОФП Подтягивание на перекладинах 7пх20р. Приседания на месте 7пх20р. Отжимания в упоре лежа 7пх20р.	ОФП

Теоретическая подготовка: Правила соревнований по боксу