

План-схема

основной тренировки группы СО, ГБУ-2 отделения бокса МБУ ДО ДЮСШ для учащихся находящихся на самоизоляции

Подготовительные мероприятия	Разминка	10-15 мин.
	Скакалка	10 мин.
Имитационная работа	Школа бокса (стойка, положение ног, положение рук, корпуса, разворот ноги)	2х2 мин.
	Работа передней рукой	1х2 мин.
	Работа над защитами	1х2 мин.
	Отработка ударов, комбинаций	3х3 мин.
	Бой с тенью (вольно)	1х2 мин.
Специальная физическая подготовка	Работа с теннисным мячом (ведение, удары, защиты)	3х2 мин
	Работа с медболом (толкание камней)	50 раз
	Работа с молотом (топором, рубка дров)	100 раз
	Нанесение ударов с отягощением (гантели)	2х50 раз
Общефизическая подготовка	Прыжки через скамейку	100 раз
	Упражнения на пресс	3х20 раз
	Отжимание на кулаках	3х10 раз
	Отжимание от скамейки	3х20 раз
	Подтягивание на турнике	3х 10 раз
	Бег по лестнице с ускорением	10 раз
Восстановительные мероприятия	Растяжка, расслабление	5-7 мин.

- Занятия проводим в соответствии с расписанием. При невозможности проведения тренировки по расписанию, тренируемся в любое удобное время, о чем сообщаем тренеру в телефонном режиме или по WhatsApp;
- Разминка, имитационная работа проводится в полном объеме, СФП и ОФП по выбору учащегося (3-4 упражнения);
- Тренировки могут быть скорректированы в зависимости от места самоизоляции (проживания) и возможностей учащегося. Продолжительность одного самостоятельного занятия регулируется учащимся и должна составлять 45-90 мин.

Тренер-преподаватель

Трегубенко Г.А.