

План занятий на неделю.

Тренер-преподаватель: Щербинин Г.В
 Дата: на время карантина
 Место проведения: домашние условия
 Группа: НП-3 года обучения
 Вид занятий: Дистанционно
 Количество занимающихся :
 Длительность занятия: 30 минут
 Инвентарь: гантели

Вторник		
Подготовительная часть	Разминка на месте (по усмотрению боксера)	5
Основная часть	Бой с тенью: упражнения в ударе. Боевая стойка на месте и с шагом в стороны. 1-й раунд – удар с шагом вперед (назад, влево, вправо); 2-й раунд- то же с двойным шагом (со вторым шагом удар) 3-й раунд – удар с передвижением по квадрату (треугольнику), 4-й раунд –вольный бой.	14
	Упражнения для развития силы: Отжимания, приседание, пресс, трицепсы	8
Заключительная часть	Упражнения на растягивания и расслабление	3
Среда		
Подготовительная часть	Разминка на месте (по усмотрению боксера)	5
Основная часть	Бой с тенью: 6 –раундов. 1-й раунд – имитационный бой без ударов – для совершенствования финтов; 2-й раунд-условный бой: атака одиночными, двойными прямыми ударами в голову. 3-5-й раунды – те же атаки и контратаки. 6-й раунд – вольный бой;	14
	Упражнения для развития силы : отжимания, приседание, пресс.	8
Заключительная Часть	Упражнения на растягивание и расслабление.	3

Четверг		
Подготовительная часть	Разминка на месте (по усмотрению боксера)	5
Основная часть	Бой с тенью: совершенствование ложных действий и техники. 1-й раунд – наносить ложные и действительные удары в различной последовательности: голова-туловище, туловище-голова, голова-голова. 2-й раунд – атаки прямыми одиночными ударами (двойными, серийными) ударами и защиты от контратаки. 3-4-й раунд - повторение 1-го и 2-го раунда 5-й раунд – вольный бой	14
	Упражнения для развития силы: отжимания, приседание, пресс.	8
Заключительная часть	Упражнения на растягивания и расслабление	3
Суббота		
Подготовительная часть	Разминка на месте (по усмотрению боксера)	5
Основная часть	Бой с тенью с гантелями: 1-й раунд – левой рукой вольно. 2-й раунд – атака одиночными, двойными прямыми ударами в голову. 3-й раунд – 1 номером. 4-й раунд – 2 номером. 5-й раунд – вольный бой	14
	Упражнения для развития силы : отжимания, приседание, пресс.	8
Заключительная Часть	Упражнения на растягивание и расслабление.	3