ПЛАН

учебно-тренировочного занятия с 01 сентября по 01 октября 2020 г.

Тренер-преподаватель: Калинин А.В.

Группы; ГБУС 1; ГБУС 2; ГБУС 5.

 ГБУС 1

|  |  |
| --- | --- |
| Дата | Содержание |
| понедельник | 1. Разминка. 2. Школа бокса - учебная стойка; передвижения в УС вперед, назад, вправо, влево. 3. ОФП. 4. Расслабление. |
| среда | 1. Разминка. 2. Школа бокса – УС. Передвижения по плоскостям. Боевая стойка, передвижения БС. 3. ОФП 4. Расслабление.
 |
| пятница | 1. Разминка. 2. Школа бокса - учебная стойка; передвижения в УС вперед, назад, вправо, влево. Боевая стойка, передвижения БС 3. ОФП. 4. Расслабление. |

 ГБУС 2; ГБУС 5

|  |  |
| --- | --- |
| Дата | Содержание |
| понедельник | 1. Разминка. 2. Школа бокса- передвижения боксера в УС, БС; защитные действия; контратаки одиночными ударами; встречные удары.
2. ГБУС 2 : БТ 3 р. х 2 мин. ГБУС 5 : БТ 3 р. х 3 мин.

ОФП: отжимание 3 подхода по 15-25 раз; поднимание туловища 3 подхода по 15-25траз; приседание 3 подхода по 20 раз, 30 раз. Растягивание. Принятие душа. |
| вторник |  1. Разминка. 2. Школа бокса- ГБУС 2: Двойные удары в голову левой, правой на месте и шагом вперед, защита от них; левой прямой в голову, правой в туловище выход с атаки. ГБУС 5- вызов передней рукой, защита уклоном влево, контрудар левой снизу в туловище, правым боковым в голову, выход с нырком; «циркулем»; шагом в сторону. Повторная контратака, но с другой стороны. 3. Круговая тренировка: отжимание; приседание; «пресс»; упражнения с утяжелителями; при возможности скакалка; упражнения с теннисным мячом (бт). 6 р. х 2 мин по 2 подхода( ГБУС 2); 6 р. х 3 мин. по 2 подхода. 4. Растягивание. Восстановительные мероприятия. |
| среда |  1. Разминка. 2. Школа бокса- ГБУС 2: повторение за вторник; ГБУС 4: повторение за вторник. 3. Повторение за понедельник ОФП. 4. Растягивание. 5. Восстановительные мероприятия. |
| пятница | 1. Разминка. 2. Школа бокса- ГБУС 2: передвижения боксера в УС, БС; защитные действия; контратаки одиночными ударами; встречные удары.
2. ГБУС 4: Вызов передней рукой, защита уклоном вправо, удар снизу в туловище, боковым левой в голову, нырок туловищем вправо выход с ударом сбоку в голову. БТ- 3 р. х 2 , 3 мин.
3. Растягивание. Восстановительные мероприятия.
 |
| суббота |  1. Тренируемся по плану вторника  |