**План работы МБУ ДО ДЮСШ №1 по боксу на период с 1.12.2020г. по 31.12.2020г.**

**Бережнев Степан Иванович**

**Понедельник**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование упражнения | Время и количество выполнений | Время отдыха | Группы |
| 1 | ОРУ. Разминка | 20 мин |  | ГБУС-4; ГБУС-2 |
| 2 | СФП. Бой с тенью. Прямые и боковые удары перед зеркалом с повторами | 35 мин |  |
| 3 | Школа бокса, бой с тенью | 3 раунда по 2 мин | 1 мин |
| 4 | ОФП  *Отжимание*  *Приседание*  *Пресс* | 15х5  15х5  15х5 | 1 мин  1 мин  1 мин |
| 5 | Упражнение на расслабление | 15 мин |  |

**Вторник**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование упражнения | Время и количество выполнений | Время отдыха | Группы |
| 1 | Разминка | 20 мин |  | ГБУС-4; ГБУС-2 |
| 2 | ОФП. Силовые упражнения.  *Гантели (если есть), упражнения на бицепсы*  *Гантели поднимаем вверх*  *Школа бокса, бой с тенью с гантелями* | 100 раз на каждую руку  100раз на каждую руку  8 раундов по 2 мин | По самочувствию  По самочувствию  1 мин |
| 3 | Гимнастика. Растягивание мышц. Работа на гибкость | 15 мин | 1 мин |

**Среда**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование упражнения | Время и количество выполнений | Время отдыха | Группы |
| 1 | Разминка | 20 мин |  | ГБУС-2 |
| 2 | СФП. Работа перед зеркалом.  Бой с тенью серийные удары  Три коротких боковых ударов с защитными действиями  Три коротких ударов с низу | 40 мин  2,5 мин | По самочувствию  1 мин |
| 3 | СФП. Школа бокса, бой с тенью | 3 раунда по 2 мин | 1 мин |
| 4 | Упражнение на расслабление | 15 мин | По самочувствию |

**Четверг**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование упражнения | Время и количество выполнений | Время отдыха | Группы |
| 1 | Разминка | 20 мин |  | ГБУС-4; ГБУС-2 |
| 2 | ОФП  *Отжимание*  *Приседание*  *Пресс* | 100 раз  100 раз  100 раз | По самочувствию |
| 3 | Упражнение на расслабление. Растягивание мышц | 20 мин | По самочувствию |

**Пятница**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование упражнения | Время и количество выполнений | Время отдыха | Группы |
| 1 | Разминка | 20 мин |  | ГБУС-2 |
| 2 | СФП  Бой с тенью 5 раундов  *Боковые удары перед зеркалом*  *Прямые удары*  *Удары снизу* | 2 мин  15 мин  15 мин  15 мин | 1 мин  По самочувствию |
| 3 | Защитные действия  Удар-уклон  Удар-нырок  Удар, подставка, осткок | 10 мин | По самочувствию |
| 4 | *Отжимание*  *Приседание*  *Пресс* | 15х5  15х5  15х5 | 1 мин  1 мин  1 мин |
| 5 | Гимнастика на расслабление | 15 мин |  |

**Суббота**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование упражнения | Время и количество выполнений | Время отдыха | Группы |
| 1 | Разминка | 20 мин |  | ГБУС-4; ГБУС-2 |
| 2 | Школа бокса, бой с тенью перед зеркалом  5 раундов  По четыре коротких ударов с разной руки 8 раундов  ОФП  *Отжимание*  *Приседание*  *Пресс*  *Перекладина* | 20 мин  2 мин  10х10  10х10  10х10  5х3 | 1 мин  По самочувствию |
| 3 | Гимнастика. Растягивание мышц. Работа на расслабление | 20 мин | По самочувствию |

Тренер-преподаватель по боксу: Бережнев С.И.