**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* | 15х515х515х5 | 1 мин1 мин1 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 руку100раз на каждую руку8 раундов по 2 мин | По самочувствиюПо самочувствию1 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 ударыТри коротких боковых ударов с защитными действиямиТри коротких ударов с низу  | 40 мин2,5 мин | По самочувствию1 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 раз100 раз100 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 | СФПБой с тенью 5 раундов*Боковые удары перед зеркалом**Прямые удары**Удары снизу* | 2 мин15 мин15 мин15 мин | 1 минПо самочувствию |
| 3 | Защитные действияУдар-уклонУдар-нырокУдар, подставка, осткок | 10 мин | По самочувствию |
| 4 | *Отжимание**Приседание**Пресс* | 15х515х515х5 | 1 мин1 мин1 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 зеркалом5 раундовПо четыре коротких ударов с разной руки 8 раундовОФП*Отжимание**Приседание**Пресс**Перекладина* | 20 мин2 мин10х1010х1010х105х3 | 1 минПо самочувствию |
| 3 | Гимнастика. Растягивание мышц. Работа на расслабление | 20 мин | По самочувствию |

Тренер-преподаватель по боксу: Бережнев С.И.