План

дистанционной работы с занимающимися отделения бокса

 групп этапа начальной подготовки

на период с 11 апреля по 19 апреля 2020 года

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата проведения | План дистанционной работы | ФИОответственного за выполнение(старший тренер, тренер) |
| 11.04.2020г.суббота | *Разминка:* Общеразвивающие упражнения. *Основная часть:* Развитие ОФП используя собственный вес тела. Число повторений - до появления локального утомления, количество подходов - не более 5 на упражнение (отжимания от пола, приседания, отжимания на трицепс, подъем туловища на пресс, упражнения на мышцы спины и др.). Отдых до полного восстановления (ЧСС 90-120 уд-мин).Имитационная работа направлена на развитие координационных способностей, технико-тактических действий в боксе и быстроты - “бой с тенью”. Отработка различных двух-ударных комбинаций ударов и защитных действий в движении в течение раунда (3 мин). Отдых до полного восстановления (ЧСС 90-120 уд-мин) не менее 1 мин.*Заключительная часть:* Привести организм в оптимальное состояние (гимнастика, стрейчинг). | Сербин С.И., Ус А.В., Демидов А.Г., Мошкарнев Л.М., Овчинкин К.Н. |
| 12.04.2020г.воскресенье | *Разминка:* Общеразвивающие упражнения. *Основная часть:* Развитие ОФП используя собственный вес тела. Число повторений - до появления локального утомления, количество подходов - не более 5 на упражнение (отжимания от пола, приседания, отжимания на трицепс, подъем туловища на пресс, упражнения на мышцы спины и др.). Отдых до полного восстановления (ЧСС 90-120 уд-мин).Имитационная работа направлена на развитие координационных способностей, технико-тактических действий в боксе и быстроты - “бой с тенью”. Отработка различных двух-ударных комбинаций ударов и защитных действий в движении в течение раунда (3 мин). Отдых до полного восстановления (ЧСС 90-120 уд-мин) не менее 1 мин.*Заключительная часть:* Привести организм в оптимальное состояние (гимнастика, стрейчинг). | Сербин С.И., Ус А.В., Демидов А.Г., Мошкарнев Л.М., Овчинкин К.Н. |
| 13.04.2020г.понедельник | *Разминка:* Общеразвивающие упражнения. *Основная часть:* Развитие ОФП используя собственный вес тела. Число повторений - до появления локального утомления, количество подходов - не более 5 на упражнение (отжимания от пола, приседания, отжимания на трицепс, подъем туловища на пресс, упражнения на мышцы спины и др.). Отдых до полного восстановления (ЧСС 90-120 уд-мин).Имитационная работа направлена на развитие координационных способностей, технико-тактических действий в боксе и быстроты - “бой с тенью”. Отработка различных двух-ударных комбинаций ударов и защитных действий в движении в течение раунда (3 мин). Отдых до полного восстановления (ЧСС 90-120 уд-мин) не менее 1 мин.*Заключительная часть:* Привести организм в оптимальное состояние (гимнастика, стрейчинг). | Сербин С.И., Ус А.В., Демидов А.Г., Мошкарнев Л.М., Овчинкин К.Н. |
| 14.04.2020г.вторник | *Разминка:* Общеразвивающие упражнения. *Основная часть:* Развитие ОФП используя собственный вес тела. Число повторений - до появления локального утомления, количество подходов - не более 5 на упражнение (отжимания от пола, приседания, отжимания на трицепс, подъем туловища на пресс, упражнения на мышцы спины и др.). Отдых до полного восстановления (ЧСС 90-120 уд-мин).Имитационная работа направлена на развитие координационных способностей, технико-тактических действий в боксе и быстроты - “бой с тенью”. Отработка различных трех-ударных комбинаций ударов и защитных действий в движении в течение раунда (3 мин). Отдых до полного восстановления (ЧСС 90-120 уд-мин) не менее 1 мин.*Заключительная часть:* Привести организм в оптимальное состояние (гимнастика, стрейчинг). | Сербин С.И., Ус А.В., Демидов А.Г., Мошкарнев Л.М., Овчинкин К.Н. |
| 15.04.2020г.среда | *Разминка:* Общеразвивающие упражнения. *Основная часть:* Развитие ОФП используя собственный вес тела. Число повторений - до появления локального утомления, количество подходов - не более 5 на упражнение (отжимания от пола, приседания, отжимания на трицепс, подъем туловища на пресс, упражнения на мышцы спины и др.). Отдых до полного восстановления (ЧСС 90-120 уд-мин).Имитационная работа направлена на развитие координационных способностей, технико-тактических действий в боксе и быстроты - “бой с тенью”. Отработка различных трех-ударных комбинаций ударов и защитных действий в движении в течение раунда (3 мин). Отдых до полного восстановления (ЧСС 90-120 уд-мин) не менее 1 мин.*Заключительная часть:* Привести организм в оптимальное состояние (гимнастика, стрейчинг). | Сербин С.И., Ус А.В., Демидов А.Г., Мошкарнев Л.М., Овчинкин К.Н. |
| 16.04.2020г.четверг | *Разминка:* Общеразвивающие упражнения. *Основная часть:* Развитие ОФП используя собственный вес тела. Число повторений - до появления локального утомления, количество подходов - не более 5 на упражнение (отжимания от пола, приседания, отжимания на трицепс, подъем туловища на пресс, упражнения на мышцы спины и др.). Отдых до полного восстановления (ЧСС 90-120 уд-мин).Имитационная работа направлена на развитие координационных способностей, технико-тактических действий в боксе и быстроты - “бой с тенью”. Отработка различных трех-ударных комбинаций ударов и защитных действий в движении в течение раунда (3 мин). Отдых до полного восстановления (ЧСС 90-120 уд-мин) не менее 1 мин.*Заключительная часть:* Привести организм в оптимальное состояние (гимнастика, стрейчинг). | Сербин С.И., Ус А.В., Демидов А.Г., Мошкарнев Л.М., Овчинкин К.Н. |
| 17.04.2020г.пятница | *Разминка:* Общеразвивающие упражнения. *Основная часть:* Развитие ОФП используя собственный вес тела. Число повторений - до появления локального утомления, количество подходов - не более 5 на упражнение (отжимания от пола, приседания, отжимания на трицепс, подъем туловища на пресс, упражнения на мышцы спины и др.). Отдых до полного восстановления (ЧСС 90-120 уд-мин).Имитационная работа направлена на развитие координационных способностей, технико-тактических действий в боксе и быстроты - “бой с тенью”. Отработка различных комбинаций ударов после защитных действий в движении в течение раунда (3 мин). Отдых до полного восстановления (ЧСС 90-120 уд-мин) не менее 1 мин.*Заключительная часть:* Привести организм в оптимальное состояние (гимнастика, стрейчинг). | Сербин С.И., Ус А.В., Демидов А.Г., Мошкарнев Л.М., Овчинкин К.Н. |
| 18.04.2020г.суббота | *Разминка:* Общеразвивающие упражнения. *Основная часть:* Развитие ОФП используя собственный вес тела. Число повторений - до появления локального утомления, количество подходов - не более 5 на упражнение (отжимания от пола, приседания, отжимания на трицепс, подъем туловища на пресс, упражнения на мышцы спины и др.). Отдых до полного восстановления (ЧСС 90-120 уд-мин).Имитационная работа направлена на развитие координационных способностей, технико-тактических действий в боксе и быстроты - “бой с тенью”. Отработка различных комбинаций ударов после защитных действий в движении в течение раунда (3 мин). Отдых до полного восстановления (ЧСС 90-120 уд-мин) не менее 1 мин.*Заключительная часть:* Привести организм в оптимальное состояние (гимнастика, стрейчинг). | Сербин С.И., Ус А.В., Демидов А.Г., Мошкарнев Л.М., Овчинкин К.Н. |
| 19.04.2020г.воскресенье | *Разминка:* Общеразвивающие упражнения. *Основная часть:* Развитие ОФП используя собственный вес тела. Число повторений - до появления локального утомления, количество подходов - не более 5 на упражнение (отжимания от пола, приседания, отжимания на трицепс, подъем туловища на пресс, упражнения на мышцы спины и др.). Отдых до полного восстановления (ЧСС 90-120 уд-мин).Имитационная работа направлена на развитие координационных способностей, технико-тактических действий в боксе и быстроты - “бой с тенью”. Отработка различных двух-ударных комбинаций ударов и защитных действий в движении в течение раунда (3 мин). Отдых до полного восстановления (ЧСС 90-120 уд-мин) не менее 1 мин.*Заключительная часть:* Привести организм в оптимальное состояние (гимнастика, стрейчинг). | Сербин С.И., Ус А.В., Демидов А.Г., Мошкарнев Л.М., Овчинкин К.Н. |

План

дистанционной работы с занимающимися отделения бокса

 групп тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации)

на период с 11 апреля по 19 апреля 2020 года

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата проведения | План дистанционной работы | ФИОответственного за выполнение(старший тренер, тренер) |
| 11.04.2020г.суббота | Общеразвивающие упражнения. Школа бокса: сочетание приемов в атакующих и ответных действиях боксеров. Работа направлена на развитие координационных способностей, технико-тактических действий в боксе и быстроты. Общая физическая подготовка. | Кирик П.В. |
| 12.04.2020г.воскресенье | Общеразвивающие упражнения. Отработка различных комбинаций ударов и защитных действий в движении - “работа на дороге”. Работа направлена на развитие координационных способностей, технико-тактических действий в боксе и быстроты.Развитие общей физической и специальной физической подготовки. Комплекс упражнений с отягощениями: штанга, гири, гантели, камни, жгуты резиновые. Работа выполняется в динамическом и статодинамическом режимах. Работа направлена на развитие максимальной силы, скоростно-силовых способностей и выносливости. | Кирик П.В. |
| 13.04.2020г.понедельник | Общеразвивающие упражнения. Школа бокса: сочетание приемов в атакующих и ответных действиях боксеров. Работа направлена на развитие координационных способностей, технико-тактических действий в боксе и быстроты. Общая физическая подготовка. | Кирик П.В. |
| 14.04.2020г.вторник | Общеразвивающие упражнения. Школа бокса: сочетание приемов в атакующих и ответных действиях боксеров. Работа направлена на развитие координационных способностей, технико-тактических действий в боксе и быстроты. Развитие общей физической и специальной физической подготовки. Комплекс упражнений с отягощениями: штанга, гири, гантели, камни, жгуты резиновые. Работа выполняется в динамическом и статодинамическом режимах. Работа направлена на развитие максимальной силы, скоростно-силовых способностей и выносливости. | Кирик П.В. |
| 15.04.2020г.среда | Общеразвивающие упражнения. Школа бокса: сочетание приемов в атакующих и ответных действиях боксеров. Работа направлена на развитие координационных способностей, технико-тактических действий в боксе и быстроты. Общая физическая подготовка. | Кирик П.В. |
| 16.04.2020г.четверг | Общеразвивающие упражнения. Школа бокса: сочетание приемов в атакующих и ответных действиях боксеров. Работа направлена на развитие координационных способностей, технико-тактических действий в боксе и быстроты. Развитие общей физической и специальной физической подготовки. Комплекс упражнений с отягощениями: штанга, гири, гантели, камни, жгуты резиновые. Работа выполняется в динамическом и статодинамическом режимах. Работа направлена на развитие максимальной силы, скоростно-силовых способностей и выносливости. | Кирик П.В. |
| 17.04.2020г.пятница | Общеразвивающие упражнения. Отработка различных комбинаций ударов и защитных действий в движении - “работа на дороге”. Работа направлена на развитие координационных способностей, технико-тактических действий в боксе и быстроты.Общая физическая подготовка. | Кирик П.В. |
| 18.04.2020г.суббота | Общеразвивающие упражнения. Школа бокса: сочетание приемов в атакующих и ответных действиях боксеров. Работа направлена на развитие координационных способностей, технико-тактических действий в боксе и быстроты.Комплекс упражнений с отягощениями: штанга, гири, гантели, камни, жгуты резиновые. Работа выполняется в динамическом и статодинамическом режимах. Работа направлена на развитие максимальной силы, скоростно-силовых способностей и выносливости | Кирик П.В. |
| 19.04.2020г.воскресенье | Общеразвивающие упражнения. Отработка различных комбинаций ударов и защитных действий в движении - “работа на дороге”. Работа направлена на развитие координационных способностей, технико-тактических действий в боксе и быстроты. Развитие общей физической и специальной физической подготовки. Комплекс упражнений с отягощениями: штанга, гири, гантели, камни, жгуты резиновые. Работа выполняется в динамическом и статодинамическом режимах. Работа направлена на развитие максимальной силы, скоростно-силовых способностей и выносливости. | Кирик П.В. |

План

дистанционной работы с занимающимися отделения бокса

 групп этапов подготовки совершенствования спортивного мастерства и

 высшего спортивного мастерства на период с 11 апреля по 19 апреля 2020 года

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата проведения | План дистанционной работы | ФИОответственного за выполнение(старший тренер, тренер) |
| 11.04.2020г.суббота | ***Утро*.** *Разминка:* Общеразвивающие упражнения. *Основная часть:* Развитие ОФП используя собственный вес тела. Число повторений - до появления локального утомления, количество подходов - не более 5 на упражнение (отжимания от пола, приседания, отжимания на трицепс, подъем туловища на пресс, упражнения на мышцы спины и др.). Отдых до полного восстановления (ЧСС 90-120 уд-мин).Имитационная работа направлена на развитие координационных способностей, технико-тактических действий в боксе и быстроты - “бой с тенью”. Отработка различных комбинаций ударов и защитных действий в движении в течение раунда (3 мин). Отдых до полного восстановления (ЧСС 90-120 уд-мин) не менее 1 мин.*Заключительная часть:* Привести организм в оптимальное состояние.***Вечер*.** *Разминка:* Общеразвивающие упражнения. *Основная часть:* Имитационная работа направлена на развитие координационных способностей, технико-тактических действий в боксе и быстроты - “бой с тенью”. Отработка различных комбинаций ударов и защитных действий в движении в течение раунда (3 мин). Отдых до полного восстановления (ЧСС 90-120 уд-мин) не менее 1 мин.Развитие СФП используя собственный вес тела выполняемые в скоростно-силовом режиме работы (отжимания от пола с хлопками, приседания с выпрыгиванием, челночный бег, прыжки в длину с места, упражнения с резиновыми жгутами и др.), а так же (отжимания от пола, приседания, отжимания на трицепс, подъем туловища на пресс, упражнения на мышцы спины и др.) выполняемые в статодинамическом режиме работы. Работа направлена на развитие максимальной силы, скоростно-силовых способностей и выносливости. Отдых до полного восстановления (ЧСС 90-120 уд-мин).*Заключительная часть:* Привести организм в оптимальное состояние. | Сербин С.И.,Демидов А.Г.,Мошкарнев М.Л. |
| 12.04.2020г.воскресенье | ***Утро*.** *Разминка:* Общеразвивающие упражнения. *Основная часть:* Развитие ОФП используя собственный вес тела. Число повторений - до появления локального утомления, количество подходов - не более 5 на упражнение (отжимания от пола, приседания, отжимания на трицепс, подъем туловища на пресс, упражнения на мышцы спины и др.). Отдых до полного восстановления (ЧСС 90-120 уд-мин).Имитационная работа направлена на развитие координационных способностей, технико-тактических действий в боксе и быстроты - “бой с тенью”. Отработка различных комбинаций ударов и защитных действий в движении в течение раунда (3 мин). Отдых до полного восстановления (ЧСС 90-120 уд-мин) не менее 1 мин.*Заключительная часть:* Привести организм в оптимальное состояние.***Вечер*.** *Разминка:* Общеразвивающие упражнения. *Основная часть:* Имитационная работа направлена на развитие координационных способностей, технико-тактических действий в боксе и быстроты - “бой с тенью”. Отработка различных комбинаций ударов и защитных действий в движении в течение раунда (3 мин). Отдых до полного восстановления (ЧСС 90-120 уд-мин) не менее 1 мин.Развитие СФП используя собственный вес тела выполняемые в скоростно-силовом режиме работы (отжимания от пола с хлопками, приседания с выпрыгиванием, челночный бег, прыжки в длину с места, упражнения с резиновыми жгутами и др.), а так же (отжимания от пола, приседания, отжимания на трицепс, подъем туловища на пресс, упражнения на мышцы спины и др.) выполняемые в статодинамическом режиме работы. Работа направлена на развитие максимальной силы, скоростно-силовых способностей и выносливости. Отдых до полного восстановления (ЧСС 90-120 уд-мин).*Заключительная часть:* Привести организм в оптимальное состояние. | Сербин С.И.,Демидов А.Г.,Мошкарнев М.Л. |
| 13.04.2020г.понедельник | ***Утро*.** *Разминка:* Общеразвивающие упражнения. *Основная часть:* Развитие ОФП используя собственный вес тела. Число повторений - до появления локального утомления, количество подходов - не более 5 на упражнение (отжимания от пола, приседания, отжимания на трицепс, подъем туловища на пресс, упражнения на мышцы спины и др.). Отдых до полного восстановления (ЧСС 90-120 уд-мин).Имитационная работа направлена на развитие координационных способностей, технико-тактических действий в боксе и быстроты - “бой с тенью”. Отработка различных комбинаций ударов и защитных действий в движении в течение раунда (3 мин). Отдых до полного восстановления (ЧСС 90-120 уд-мин) не менее 1 мин.*Заключительная часть:* Привести организм в оптимальное состояние.***Вечер*.** *Разминка:* Общеразвивающие упражнения. *Основная часть:* Имитационная работа направлена на развитие координационных способностей, технико-тактических действий в боксе и быстроты - “бой с тенью”. Отработка различных комбинаций ударов и защитных действий в движении в течение раунда (3 мин). Отдых до полного восстановления (ЧСС 90-120 уд-мин) не менее 1 мин.Развитие СФП используя собственный вес тела выполняемые в скоростно-силовом режиме работы (отжимания от пола с хлопками, приседания с выпрыгиванием, челночный бег, прыжки в длину с места, упражнения с резиновыми жгутами и др.), а так же (отжимания от пола, приседания, отжимания на трицепс, подъем туловища на пресс, упражнения на мышцы спины и др.) выполняемые в статодинамическом режиме работы. Работа направлена на развитие максимальной силы, скоростно-силовых способностей и выносливости. Отдых до полного восстановления (ЧСС 90-120 уд-мин).*Заключительная часть:* Привести организм в оптимальное состояние. | Сербин С.И.,Демидов А.Г.,Мошкарнев М.Л. |
| 14.04.2020г.вторник | ***Утро*.** *Разминка:* Общеразвивающие упражнения. *Основная часть:* Развитие ОФП используя собственный вес тела. Число повторений - до появления локального утомления, количество подходов - не более 5 на упражнение (отжимания от пола, приседания, отжимания на трицепс, подъем туловища на пресс, упражнения на мышцы спины и др.). Отдых до полного восстановления (ЧСС 90-120 уд-мин).Имитационная работа направлена на развитие координационных способностей, технико-тактических действий в боксе и быстроты - “бой с тенью”. Отработка различных комбинаций ударов и защитных действий в движении в течение раунда (3 мин). Отдых до полного восстановления (ЧСС 90-120 уд-мин) не менее 1 мин.*Заключительная часть:* Привести организм в оптимальное состояние.***Вечер*.** *Разминка:* Общеразвивающие упражнения. *Основная часть:* Имитационная работа направлена на развитие координационных способностей, технико-тактических действий в боксе и быстроты - “бой с тенью”. Отработка различных комбинаций ударов и защитных действий в движении в течение раунда (3 мин). Отдых до полного восстановления (ЧСС 90-120 уд-мин) не менее 1 мин.Развитие СФП используя собственный вес тела выполняемые в скоростно-силовом режиме работы (отжимания от пола с хлопками, приседания с выпрыгиванием, челночный бег, прыжки в длину с места, упражнения с резиновыми жгутами и др.), а так же (отжимания от пола, приседания, отжимания на трицепс, подъем туловища на пресс, упражнения на мышцы спины и др.) выполняемые в статодинамическом режиме работы. Работа направлена на развитие максимальной силы, скоростно-силовых способностей и выносливости. Отдых до полного восстановления (ЧСС 90-120 уд-мин).*Заключительная часть:* Привести организм в оптимальное состояние. | Сербин С.И.,Демидов А.Г.,Мошкарнев М.Л. |
| 15.04.2020г.среда | ***Утро*.** *Разминка:* Общеразвивающие упражнения. *Основная часть:* Развитие ОФП используя собственный вес тела. Число повторений - до появления локального утомления, количество подходов - не более 5 на упражнение (отжимания от пола, приседания, отжимания на трицепс, подъем туловища на пресс, упражнения на мышцы спины и др.). Отдых до полного восстановления (ЧСС 90-120 уд-мин).Имитационная работа направлена на развитие координационных способностей, технико-тактических действий в боксе и быстроты - “бой с тенью”. Отработка различных комбинаций ударов и защитных действий в движении в течение раунда (3 мин). Отдых до полного восстановления (ЧСС 90-120 уд-мин) не менее 1 мин.*Заключительная часть:* Привести организм в оптимальное состояние.***Вечер*.** *Разминка :* Общеразвивающие упражнения. *Основная часть:* Имитационная работа направлена на развитие координационных способностей, технико-тактических действий в боксе и быстроты - “бой с тенью”. Отработка различных комбинаций ударов и защитных действий в движении в течение раунда (3 мин). Отдых до полного восстановления (ЧСС 90-120 уд-мин) не менее 1 мин.Развитие СФП используя собственный вес тела выполняемые в скоростно-силовом режиме работы (отжимания от пола с хлопками, приседания с выпрыгиванием, челночный бег, прыжки в длину с места, упражнения с резиновыми жгутами и др.), а так же (отжимания от пола, приседания, отжимания на трицепс, подъем туловища на пресс, упражнения на мышцы спины и др.) выполняемые в статодинамическом режиме работы. Работа направлена на развитие максимальной силы, скоростно-силовых способностей и выносливости. Отдых до полного восстановления (ЧСС 90-120 уд-мин).*Заключительная часть:* Привести организм в оптимальное состояние. | Сербин С.И.,Демидов А.Г.,Мошкарнев М.Л. |
| 16.04.2020г.четверг | ***Утро*.** *Разминка:* Общеразвивающие упражнения. *Основная часть:* Развитие ОФП используя собственный вес тела. Число повторений - до появления локального утомления, количество подходов - не более 5 на упражнение (отжимания от пола, приседания, отжимания на трицепс, подъем туловища на пресс, упражнения на мышцы спины и др.). Отдых до полного восстановления (ЧСС 90-120 уд-мин).Имитационная работа направлена на развитие координационных способностей, технико-тактических действий в боксе и быстроты - “бой с тенью”. Отработка различных комбинаций ударов и защитных действий в движении в течение раунда (3 мин). Отдых до полного восстановления (ЧСС 90-120 уд-мин) не менее 1 мин.*Заключительная часть:* Привести организм в оптимальное состояние.***Вечер*.** *Разминка:* Общеразвивающие упражнения. *Основная часть:* Имитационная работа направлена на развитие координационных способностей, технико-тактических действий в боксе и быстроты - “бой с тенью”. Отработка различных комбинаций ударов и защитных действий в движении в течение раунда (3 мин). Отдых до полного восстановления (ЧСС 90-120 уд-мин) не менее 1 мин.Развитие СФП используя собственный вес тела выполняемые в скоростно-силовом режиме работы (отжимания от пола с хлопками, приседания с выпрыгиванием, челночный бег, прыжки в длину с места, упражнения с резиновыми жгутами и др.), а так же (отжимания от пола, приседания, отжимания на трицепс, подъем туловища на пресс, упражнения на мышцы спины и др.) выполняемые в статодинамическом режиме работы. Работа направлена на развитие максимальной силы, скоростно-силовых способностей и выносливости. Отдых до полного восстановления (ЧСС 90-120 уд-мин).*Заключительная часть:* Привести организм в оптимальное состояние. | Сербин С.И.,Демидов А.Г.,Мошкарнев М.Л. |
| 17.04.2020г.пятница | ***Утро*.** *Разминка:* Общеразвивающие упражнения. *Основная часть:* Развитие ОФП используя собственный вес тела. Число повторений - до появления локального утомления, количество подходов - не более 5 на упражнение (отжимания от пола, приседания, отжимания на трицепс, подъем туловища на пресс, упражнения на мышцы спины и др.). Отдых до полного восстановления (ЧСС 90-120 уд-мин).Имитационная работа направлена на развитие координационных способностей, технико-тактических действий в боксе и быстроты - “бой с тенью”. Отработка различных комбинаций ударов и защитных действий в движении в течение раунда (3 мин). Отдых до полного восстановления (ЧСС 90-120 уд-мин) не менее 1 мин.*Заключительная часть:* Привести организм в оптимальное состояние.***Вечер*.** *Разминка:* Общеразвивающие упражнения. *Основная часть:* Имитационная работа направлена на развитие координационных способностей, технико-тактических действий в боксе и быстроты - “бой с тенью”. Отработка различных комбинаций ударов и защитных действий в движении в течение раунда (3 мин). Отдых до полного восстановления (ЧСС 90-120 уд-мин) не менее 1 мин.Развитие СФП используя собственный вес тела выполняемые в скоростно-силовом режиме работы (отжимания от пола с хлопками, приседания с выпрыгиванием, челночный бег, прыжки в длину с места, упражнения с резиновыми жгутами и др.), а так же (отжимания от пола, приседания, отжимания на трицепс, подъем туловища на пресс, упражнения на мышцы спины и др.) выполняемые в статодинамическом режиме работы. Работа направлена на развитие максимальной силы, скоростно-силовых способностей и выносливости. Отдых до полного восстановления (ЧСС 90-120 уд-мин).*Заключительная часть:* Привести организм в оптимальное состояние. | Сербин С.И.,Демидов А.Г.,Мошкарнев М.Л. |
| 18.04.2020г.суббота | ***Утро*.** *Разминка:* Общеразвивающие упражнения. *Основная часть:* Развитие ОФП используя собственный вес тела. Число повторений - до появления локального утомления, количество подходов - не более 5 на упражнение (отжимания от пола, приседания, отжимания на трицепс, подъем туловища на пресс, упражнения на мышцы спины и др.). Отдых до полного восстановления (ЧСС 90-120 уд-мин).Имитационная работа направлена на развитие координационных способностей, технико-тактических действий в боксе и быстроты - “бой с тенью”. Отработка различных комбинаций ударов и защитных действий в движении в течение раунда (3 мин). Отдых до полного восстановления (ЧСС 90-120 уд-мин) не менее 1 мин.*Заключительная часть:* Привести организм в оптимальное состояние.***Вечер*.** *Разминка:* Общеразвивающие упражнения. *Основная часть:* Имитационная работа направлена на развитие координационных способностей, технико-тактических действий в боксе и быстроты - “бой с тенью”. Отработка различных комбинаций ударов и защитных действий в движении в течение раунда (3 мин). Отдых до полного восстановления (ЧСС 90-120 уд-мин) не менее 1 мин.Развитие СФП используя собственный вес тела выполняемые в скоростно-силовом режиме работы (отжимания от пола с хлопками, приседания с выпрыгиванием, челночный бег, прыжки в длину с места, упражнения с резиновыми жгутами и др.), а так же (отжимания от пола, приседания, отжимания на трицепс, подъем туловища на пресс, упражнения на мышцы спины и др.) выполняемые в статодинамическом режиме работы. Работа направлена на развитие максимальной силы, скоростно-силовых способностей и выносливости. Отдых до полного восстановления (ЧСС 90-120 уд-мин).*Заключительная часть:* Привести организм в оптимальное состояние. | Сербин С.И.,Демидов А.Г.,Мошкарнев М.Л. |
| 19.04.2020г.воскресенье | ***Утро*.** *Разминка:* Общеразвивающие упражнения. *Основная часть:* Развитие ОФП используя собственный вес тела. Число повторений - до появления локального утомления, количество подходов - не более 5 на упражнение (отжимания от пола, приседания, отжимания на трицепс, подъем туловища на пресс, упражнения на мышцы спины и др.). Отдых до полного восстановления (ЧСС 90-120 уд-мин).Имитационная работа направлена на развитие координационных способностей, технико-тактических действий в боксе и быстроты - “бой с тенью”. Отработка различных комбинаций ударов и защитных действий в движении в течение раунда (3 мин). Отдых до полного восстановления (ЧСС 90-120 уд-мин) не менее 1 мин.*Заключительная часть:* Привести организм в оптимальное состояние.***Вечер*.** *Разминка:* Общеразвивающие упражнения. *Основная часть:* Имитационная работа направлена на развитие координационных способностей, технико-тактических действий в боксе и быстроты - “бой с тенью”. Отработка различных комбинаций ударов и защитных действий в движении в течение раунда (3 мин). Отдых до полного восстановления (ЧСС 90-120 уд-мин) не менее 1 мин.Развитие СФП используя собственный вес тела выполняемые в скоростно-силовом режиме работы (отжимания от пола с хлопками, приседания с выпрыгиванием, челночный бег, прыжки в длину с места, упражнения с резиновыми жгутами и др.), а так же (отжимания от пола, приседания, отжимания на трицепс, подъем туловища на пресс, упражнения на мышцы спины и др.) выполняемые в статодинамическом режиме работы. Работа направлена на развитие максимальной силы, скоростно-силовых способностей и выносливости. Отдых до полного восстановления (ЧСС 90-120 уд-мин).*Заключительная часть:* Привести организм в оптимальное состояние. | Сербин С.И.,Демидов А.Г.,Мошкарнев М.Л. |