**ПЛАН**

**индивидуальных тренировок для воспитанников отделения**

**«Бокс»**

**УТГ-2-го года обучения с 03.08.2020 г. по 31.08.2020 г.**

**тренер-преподаватель Ю.Г. Шапров**

**Блок 1. РАЗМИНКА - (10 минут)**

- статистическая растяжка;

- динамическая растяжка;

- круговые движения руками в локтевых суставах по 10 раз (вперед, назад);

- круговые движения в плечевых суставах по 10 раз (руки прямые, вперед-назад);

- круговые движения головой по 5 раз (в одну и другую сторону);

- круговые движения туловища по 10 раз (выполняется с максимальной амплитудой);

- круговые движения в тазобедренных суставах по 10 раз;

- наклоны вперед с касанием пола ладонями по 10 раз (колени не сгибать);

- круговые движения в голеностопном суставе по 10 раз (левым и правым);

- круговые движения в лучезапястном суставе по 10 раз (левой, правой рукой);

- выпады вперед-назад по 10 раз (каждой ногой).

**Блок 2. УПРАЖНЕНИЯ НА ОФП – (15 минут)**

- подтягивание на высокой перекладине (турнике)- 3 подхода (5-12 раз);

- сгибание рук в упоре лежа:

 а) на ладонях------------------------------------------------------ (20 раз и более),

 б) на кулаках------------------------------------------------------ (20 раз и более),

 в) с хлопками----------------------------------------------------- (20 раз и более),

 г) отжимание на пальцах (20 раз и более), отдых между подходами 1 мин.

- поднятие ног к перекладине --------------------------10-15 раз, ноги прямые;

- упражнения для мышц пресса: лежа на спине руки за головой, колени согнуты, поднятие туловища -3 подхода (макс. количество разза 30 сек.);

- приседание ---------------------------------3 подхода (по 20 раз), отдых 1 мин.

**Блок 3. УПРАЖНЕНИЕ НА СФП – (10 минут)**

- бег----------------- 30-60 м 5-6 повторений , с установкой (максим.быстро), отдых 2-3 мин. имитация «бой с тенью», задание удар-защита-удар, 1 мин. расслабление, упражнение на дыхание;

- выталкивание от груди вперед-вверх металлической палки (лом) или гриф штанги из фронтальной стойки-----------3-5 подходов 5-10 раз (быстрая сила)

 ---------------10-20 раз (силовая выносливость)

Взрывное отталкивающее разгибание ног в коленных суставах, совпадающее с акцентированным разгибанием рук в локтевых суставах,

отдых --------------------------1 мин. 5-10 сек. (расслабить руки, ноги), выполнить 10-20 ударов левой, правой рукой;

- спрыгивание (высота 30-60 см) с последующим выпрыгиванием вверх и ударом руки------------------------------------10-12 раз на левую и правую ногу;

- прыжки через скакалку-------------------------1 мин. 3 подхода,

(через каждые 20 сек. -10 сек. вращаем с ускорением);

- бег в своем темпе---------------------------------------------------------------2-3 км.

**Блок 4. УПРАЖНЕНИЯ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

- бой с тенью---------------------------------------------------------------------------24 мин.

а) совершенствование передвижения боевой стойки одиночными и двойными шагами в перед- назад, влево-вправо, челночного передвижения --------------------------------------------------------------------------------------------3 раунда по 2 мин.

б) совершенствование работы ног в момент нанесения прямых и боковых ударов в голову и туловище применяя ложные действия (финты) ----------------------------------------------------------------------------------------------3 раунда по 2 мин.

в) совершенствование защитных действий направленное на уклонение от ударов соперника, остановки: подставки, отбивы и ответные контратаки одиночными ударами и сериями применяя ложные действия (финты)------------------------------------------------------------------------------------------3 раунда по 2мин.

**ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ 2 РАЗА В ДЕНЬ ПО 45 МИН.**

**План следует выполнять:**

**- понедельник, среда, пятница – блок 1,2,4**

**- вторник, четверг, суббота – блок 1,3,4**

 Тренировки рекомендуется проводить на свежем воздухе. Выполнять задания с учетом контроля нагрузки. В конце тренировки кратко внести в дневник информацию о проделанных заданиях.

 Тренер-преподаватель – Шапров Юрий Геннадьевич (+7-904-750-93-24)

Связь с тренером WhatsApp , телефон.

**ПЛАН**

**индивидуальных тренировок для воспитанников отделения**

**«Бокс»**

**УТГ-1-го года обучения с 03.08.2020 г. по 31.08.2020 г.**

**тренер-преподаватель Ю.Г. Шапров**

**Блок 1. РАЗМИНКА - (10 минут)**

- статистическая растяжка;

- динамическая растяжка;

- круговые движения руками в локтевых суставах по 10 раз (вперед, назад);

- круговые движения в плечевых суставах по 10 раз (руки прямые, вперед-назад);

- круговые движения головой по 5 раз (в одну и другую сторону);

- круговые движения туловища по 10 раз (выполняется с максимальной амплитудой);

- круговые движения в тазобедренных суставах по 10 раз;

- наклоны вперед с касанием пола ладонями по 10 раз (колени не сгибать);

- круговые движения в голеностопном суставе по 10 раз (левым и правым);

- круговые движения в лучезапястном суставе по 10 раз (левой, правой рукой);

- выпады вперед-назад по 10 раз (каждой ногой).

**Блок 2. УПРАЖНЕНИЯ НА ОФП – (15 минут)**

- подтягивание на высокой перекладине (турнике)- 3 подхода (5-8 раз);

- сгибание рук в упоре лежа:

 а) на ладонях------------------------------------------------------ (20 раз и более),

 б) на кулаках------------------------------------------------------ (20 раз и более),

 в) с хлопками----------------------------------------------------- (20 раз и более),

 г) отжимание на пальцах (20 раз и более), отдых между подходами 1 мин.

- поднятие ног к перекладине --------------------------10-15 раз, ноги прямые;

- упражнения для мышц пресса: лежа на спине руки за головой, колени согнуты, поднятие туловища -3 подхода (макс. количество разза 30 сек.);

- приседание ---------------------------------3 подхода (по 20 раз), отдых 1 мин.

**Блок 3. УПРАЖНЕНИЕ НА СФП – (10 минут)**

- бег----------------- 30-60 м 5-6 повторений , с установкой (максим.быстро), отдых 2-3 мин. имитация «бой с тенью», задание удар-защита-удар, 1 мин. расслабление, упражнение на дыхание;

- выталкивание от груди вперед-вверх металлической палки (лом) или гриф штанги из фронтальной стойки-----------3-5 подходов 5-10 раз (быстрая сила)

 ---------------10-20 раз (силовая выносливость)

Взрывное отталкивающее разгибание ног в коленных суставах, совпадающее с акцентированным разгибанием рук в локтевых суставах,

отдых --------------------------1 мин. 5-10 сек. (расслабить руки, ноги), выполнить 10-20 ударов левой, правой рукой;

- спрыгивание (высота 30-60 см) с последующим выпрыгиванием вверх и ударом руки------------------------------------10-12 раз на левую и правую ногу;

- прыжки через скакалку-------------------------1 мин. 3 подхода,

(через каждые 20 сек. -10 сек. вращаем с ускорением);

- бег в своем темпе---------------------------------------------------------------2-3 км.

**Блок 4. УПРАЖНЕНИЯ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

- бой с тенью---------------------------------------------------------------------------24 мин.

а) совершенствование передвижения боевой стойки одиночными и двойными шагами в перед- назад, влево-вправо, челночного передвижения --------------------------------------------------------------------------------------------3 раунда по 2 мин.

б) совершенствование работы ног в момент нанесения прямых и боковых ударов в голову и туловище применяя ложные действия (финты) ----------------------------------------------------------------------------------------------3 раунда по 2 мин.

в) совершенствование защитных действий направленное на уклонение от ударов соперника, остановки: подставки, отбивы и ответные контратаки одиночными ударами и сериями применяя ложные действия (финты)------------------------------------------------------------------------------------------3 раунда по 2мин.

**ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ 2 РАЗА В ДЕНЬ ПО 45 МИН.**

**План следует выполнять:**

**- понедельник, среда, пятница – блок 1,2,4**

**- вторник, четверг, суббота – блок 1,3,4**

 Тренировки рекомендуется проводить на свежем воздухе. Выполнять задания с учетом контроля нагрузки. В конце тренировки кратко внести в дневник информацию о проделанных заданиях.

 Тренер-преподаватель – Шапров Юрий Геннадьевич (+7-904-750-93-24)

Связь с тренером WhatsApp , телефон.

**ПЛАН**

**индивидуальных тренировок для воспитанников отделения**

**«Бокс»**

**УТГ-5-го года обучения с 03.08.2020 г. по 31.08.2020 г.**

**тренер-преподаватель Ю.Г. Шапров**

**Блок 1. РАЗМИНКА - (10 минут)**

- статистическая растяжка;

- динамическая растяжка;

- круговые движения руками в локтевых суставах по 10 раз (вперед, назад);

- круговые движения в плечевых суставах по 10 раз (руки прямые, вперед-назад);

- круговые движения головой по 5 раз (в одну и другую сторону);

- круговые движения туловища по 10 раз (выполняется с максимальной амплитудой);

- круговые движения в тазобедренных суставах по 10 раз;

- наклоны вперед с касанием пола ладонями по 10 раз (колени не сгибать);

- круговые движения в голеностопном суставе по 10 раз (левым и правым);

- круговые движения в лучезапястном суставе по 10 раз (левой, правой рукой);

- выпады вперед-назад по 10 раз (каждой ногой).

**Блок 2. УПРАЖНЕНИЯ НА ОФП – (15 минут)**

- подтягивание на высокой перекладине (турнике)- 3 подхода (8-15 раз);

- сгибание рук в упоре лежа:

 а) на ладонях------------------------------------------------------ (20 раз и более),

 б) на кулаках------------------------------------------------------ (20 раз и более),

 в) с хлопками----------------------------------------------------- (20 раз и более),

 г) отжимание на пальцах (20 раз и более), отдых между подходами 1 мин.

- поднятие ног к перекладине --------------------------10-15 раз, ноги прямые;

- упражнения для мышц пресса: лежа на спине руки за головой, колени согнуты, поднятие туловища -3 подхода (макс. количество разза 30 сек.);

- приседание ---------------------------------3 подхода (по 20 раз), отдых 1 мин.

**Блок 3. УПРАЖНЕНИЕ НА СФП – (10 минут)**

- бег----------------- 60-100 м 5-6 повторений , с установкой (максим.быстро), отдых 2-3 мин. имитация «бой с тенью», задание удар-защита-удар, 1 мин. расслабление, упражнение на дыхание;

- выталкивание от груди вперед-вверх металлической палки (лом) или гриф штанги из фронтальной стойки-----------3-5 подходов 5-10 раз (быстрая сила)

 ---------------10-20 раз (силовая выносливость)

Взрывное отталкивающее разгибание ног в коленных суставах, совпадающее с акцентированным разгибанием рук в локтевых суставах,

отдых --------------------------1 мин. 5-10 сек. (расслабить руки, ноги), выполнить 10-20 ударов левой, правой рукой;

- спрыгивание (высота 30-60 см) с последующим выпрыгиванием вверх и ударом руки------------------------------------10-12 раз на левую и правую ногу;

- прыжки через скакалку-------------------------2 мин. 3 подхода,

(через каждые 20 сек. -10 сек. вращаем с ускорением);

- бег в своем темпе---------------------------------------------------------------2-3 км.

**Блок 4. УПРАЖНЕНИЯ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

- бой с тенью---------------------------------------------------------------------------24 мин.

а) совершенствование передвижения боевой стойки одиночными и двойными шагами вперед- назад, влево-вправо, челночного передвижения выполняете с ударами в голову и туловище--------------------------------------3 раунда по 2 мин.

б) совершенствование работы ног в момент нанесения прямых и боковых ударов в голову и туловище применяя ложные действия (финты) ----------------------------------------------------------------------------------------------3 раунда по 2 мин.

в) совершенствование защитных действий направленное на уклонение от ударов соперника: ответные контратаки и встречные контратаки одиночными ударами и сериями применяя ложные действия (финты)-------3 раунда по 2мин.

**ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ 2 РАЗА В ДЕНЬ ПО 45 МИН.**

**План следует выполнять:**

**- понедельник, среда, пятница – блок 1,2,4**

**- вторник, четверг, суббота – блок 1,3,4**

 Тренировки рекомендуется проводить на свежем воздухе. Выполнять задания с учетом контроля нагрузки. В конце тренировки кратко внести в дневник информацию о проделанных заданиях.

 Тренер-преподаватель – Шапров Юрий Геннадьевич (+7-904-750-93-24)

Связь с тренером WhatsApp , телефон.