

ПРИЛОЖЕНИЕ №5
к приказу ГБУ РС (Я)
«Республиканский центр
подготовки спортивного резерва»
от 03.08. 2020 г. №123-ОД

План – конспект
III сезона летнего дистанционного тренировочного мероприятия
ГБУ РС (Я) «Республиканский центр подготовки спортивного резерва»

Вид спорта: Бокс (девушки)
Ст. тренер: О.В. Васильева
Дата: с 03 по 24 августа 2020 г.

Дата	День недели	Утренняя тренировка	Вечерняя тренировка
03 августа	Понедельник	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин • Бой с тенью 3 раунда по 2 мин • Школа бокса: отработка одиночных прямых ударов 30 мин. • Гимнастика 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин • ОФП: отработка прямых ударов с гантелями по 20 раз на каждую руку по 3 подхода. • Отжимание, приседание 10*4. Скакалка 10 мин • Пресс 1 мин*3 подхода
04 августа	Вторник	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин • Бой с тенью 3 раунда по 2 мин • Школа бокса: отработка двойки 30 мин. • Гимнастика 5-10 мин 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин • ОФП: Работа с резиной (своды разводы рук; отработка ударов; разработка мышц трицепса и бицепса и т.д.) • Отжимание, приседание 10*4. Скакалка 10 мин • Пресс 1 мин*3 подхода • Гимнастика 5-10мин
05 августа	Среда	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная разминка на основные и специальные группы 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная разминка на основные и специальные группы

		<p>мышц 20 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бой с тенью 3 раунда по 2 мин • Школа бокса: отработка двойки с челнока 30 мин. • Гимнастика 5-10 мин 	<p>мышц 20 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> • ОФП: отработка двойки с челнока с гантелями 1 кг по 20 раз по 3 подхода. • Отжимание, приседание 10*4. Скакалка 10 мин • Пресс 1 мин*3 подхода Гимнастика 5-10мин
06 августа	Четверг	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин • Бой с тенью 3 раунда по 2 мин • Школа бокса: отработка двойки с отходом 30 мин. • Гимнастика 5-10 мин 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин • ОФП: Работа с резиной (своды разводы рук; отработка ударов; разработка мышц трицепса и бицепса и т.д.) • Отжимание, приседание 10*4. Скакалка 10 мин • Пресс 1 мин*3 подхода • Гимнастика 5-10мин
07 августа	Пятница	<p>Пример: Начало в 11.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин • Бой с тенью 3 раунда по 2 мин • Школа бокса: отработка двойки в атаке и сразу двойка с отходом 30 мин. • Гимнастика 5-10 мин 	<p>Пример: Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин • ОФП: отработка двойки в атаке и сразу двойка с отходом с гантелями 1 кг по 20 раз по 3 подхода. • Отжимание, приседание 10*4. Скакалка 10 мин • Пресс 1 мин*3 подхода Гимнастика 5-10мин
08 августа	Суббота	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин • Бой с тенью 3 раунда по 2 мин • Школа бокса: отработка встречного удара с шагом в сторону 30 мин. • Гимнастика 5-10 мин 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин • Кросс 5 км • Гимнастика 5-10 мин

09 августа	Воскресенье	• Полный отдых	
10 августа	Понедельник	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин • Бой с тенью 3 раунда по 2 мин • Школа бокса: отработка одиночных боковых ударов 30 мин. • Гимнастика 5-10 мин 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин • ОФП: отработка одиночных боковых ударов с гантелями 1 кг по 20 раз на каждую руку по 3 подхода. • Отжимание, приседание 10*4. Скакалка 10 мин • Пресс 1 мин*3 подхода • Гимнастика 5-10мин
11 августа	Вторник	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин • Бой с тенью 3 раунда по 2 мин • Школа бокса: отработка серии из 4 боковых ударов 30 мин. • Гимнастика 5-10 мин 	<p>Пример: Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин • ОФП: Работа с резиной (своды разводы рук; отработка ударов; разработка мышц трицепса и бицепса и т.д.) • Отжимание, приседание 10*4. Скакалка 10 мин • Пресс 1 мин*3 подхода • Гимнастика 5-10мин
12 августа	Среда	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин • Бой с тенью 3 раунда по 2 мин • Школа бокса: отработка ударов с низу (апперкот). • Гимнастика 5-10 мин 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин • ОФП: отработка одиночных ударов с низу с гантелями 1 кг по 20 раз на каждую руку по 3 подхода. • Отжимание, приседание 10*4. Скакалка 10 мин • Пресс 1 мин*3 подхода • Гимнастика 5-10мин
13 августа	Четверг	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная разминка на основные и специальные группы 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная разминка на основные и специальные группы

		<p>мышц 20 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бой с тенью 3 раунда по 2 мин • Школа бокса: отработка серии из 4 ударов с низу (апперкот). Гимнастика 5-10 мин 	<p>мышц 20 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> • ОФП: Работа с резиной (своды разводы рук; отработка ударов; разработка мышц трицепса и бицепса и т.д.) • Отжимание, приседание 10*4. Скакалка 10 мин • Пресс 1 мин*3 подхода • Гимнастика 5-10мин
14 августа	Пятница	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин • Бой с тенью 3 раунда по 2 мин • Школа бокса: отработка левой левой правой. • Гимнастика 5-10 мин 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин • ОФП: отработка левой левой правой с гантелями 1 кг по 20 раз 3 подхода. • Отжимание, приседание 10*4. Скакалка 10 мин • Пресс 1 мин*3 подхода • Гимнастика 5-10мин
15 августа	Суббота	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин • Бой с тенью 3 раунда по 2 мин • Школа бокса: отработка защиты (уклоны, нырки). • Гимнастика 5-10 мин 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин • Кросс 5 км • Гимнастика 5-10 мин
16 августа	Воскресенье	Полный отдых	
17 августа	Понедельник	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин • Бой с тенью 3 раунда по 2 мин • Школа бокса: отработка одиночных ударов (прямые, боковые, снизу) • Гимнастика 5-10 мин 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин • ОФП: отработка одиночных ударов (прямые, боковые, снизу) с гантелями 1 кг по 10 раз на каждую руку на каждый прием по 3 подхода. • Отжимание, приседание 10*4. Скакалка 10 мин

			<ul style="list-style-type: none"> • Пресс 1 мин*3 подхода Гимнастика 5-10мин
18 августа	Вторник	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин • Бой с тенью 3 раунда по 2 мин • Школа бокса: отработка защиты и одиночных прямых ударов после уклона • Гимнастика 5-10 мин 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин • ОФП: Работа с резиной (своды разводы рук; отработка ударов; разработка мышц трицепса и бицепса и т.д.) • Отжимание, приседание 10*4. Скакалка 10 мин • Пресс 1 мин*3 подхода Гимнастика 5-10мин
19 августа	Среда	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин • Бой с тенью 3 раунда по 2 мин • Школа бокса: отработка прямых сдвоенных ударов. • Гимнастика 5-10 мин 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин • ОФП: отработка прямых сдвоенных ударов с гантелями 1 кг по 20 раз на каждую руку 3 подхода. • Отжимание, приседание 10*4. Скакалка 10 мин • Пресс 1 мин*3 подхода Гимнастика 5-10мин
20 августа	Четверг	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин • Бой с тенью 3 раунда по 2 мин • Школа бокса: отработка защиты и комбинаций из трех прямых ударов. • Гимнастика 5-10 мин 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин • ОФП: Работа с резиной (своды разводы рук; отработка ударов; разработка мышц трицепса и бицепса и т.д.) • Отжимание, приседание 10*4. Скакалка 10 мин • Пресс 1 мин*3 подхода Гимнастика 5-10мин
21 августа	Пятница	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная

		<p>разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бой с тенью 3 раунда по 2 мин • Школа бокса: отработка защиты и комбинаций из трех ударов используя прямой, левый или боковой. • Гимнастика 5-10 мин 	<p>разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> • ОФП: отработка комбинаций из 3 ударов с гантелями 1 кг по 20 раз 3 подхода. • Отжимание, приседание 10*4. Скакалка 10 мин • Пресс 1 мин*3 подхода Гимнастика 5-10мин
22 августа	Суббота	Полный отдых	
23 августа	Воскресенье	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин • Бой с тенью 3 раунда по 2 мин • Школа бокса: отработка защиты и своих выбранных комбинаций. • Гимнастика 5-10 мин 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин • Кросс 5 км • Гимнастика 5-10 мин
24 августа	Понедельник	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин • Бой с тенью 3 раунда по 2 мин • Школа бокса: отработка защиты и комбинаций из трех ударов используя прямой, левый или боковой. • Гимнастика 5-10 мин 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин • ОФП: отработка комбинаций из 3 ударов с гантелями 1 кг по 20 раз 3 подхода. • Отжимание, приседание 10*4. Скакалка 10 мин • Пресс 1 мин*3 подхода Гимнастика 5-10мин