**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся

по индивидуальным плана спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Лепихин Василий Андреевич, бокс | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | 30.03, 01.04, 02.04, 03.04, 04.04.2020 г. | | |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | | Группа НП-3 | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | Начальный этап | | |
| **Направленность тренировки** | | ОФП, СФП, техническая подготовка | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | | Скакалка | | |
| ***содержание*** | | | ***дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | | | | |
| Самостоятельная разминка | | | 10 минут | Начинаем с шейного отдела, затем плечевой, затем поясничный |
| **2. Основная часть** | | | | |
| Прыжки на скакалке  Упор лежа поднос ног к груди  Приседания  Отжимания  Поднимание туловища  Бой с тенью  Отработка джеба (с уклонам под переднюю руку партнера)  Отработка встречных ударов + уход в сторону с ударом (сайстеп) | | | 3 подхода по 20 раз  3 подхода по 20 раз  3 подхода по 20 раз  3 подхода по 20 раз  3 подхода по 20 раз  3 подхода по 2 мин  4 подхода по 3 мин  3 подхода по 2 мин | После каждого упражнения следим за частотой сердечных сокращений |
| **3. Заключительная часть** | | | | |
| Планка  Упражнения на растяжку | | | 3 подхода по 1 мин  5 минут |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

подпись ФИО

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся

по индивидуальным плана спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Лепихин Василий Андреевич, бокс | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | 06.04, 08.04, 09.04, 10.04, 11.04.2020 г. | | |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | | Группа НП-3 | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | Начальный этап | | |
| **Направленность тренировки** | | ОФП, СФП, техническая подготовка | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | | Скакалка | | |
| ***содержание*** | | | ***дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | | | | |
| Самостоятельная разминка | | | 10 минут | Начинаем с шейного отдела, затем плечевой, затем поясничный |
| **2. Основная часть** | | | | |
| Прыжки на скакалке  Упор лежа поднос ног к груди  Приседания + выпрыгивание  Отжимания  Поднимание туловища  Бой с тенью  Отработка шага с ударом (на каждый шаг) в стойке  Отработка нанесения правый прямой + левый боковой по корпусу | | | 3 подхода по 20 раз  3 подхода по 20 раз  3 подхода по 15 раз  3 подхода по 20 раз  3 подхода по 20 раз  3 подхода по 2 мин  3 подхода по 2 мин  3 подхода по 2 мин | После каждого упражнения следим за частотой сердечных сокращений |
| **3. Заключительная часть** | | | | |
| Планка  Упражнения на растяжку | | | 3 подхода по 1 мин  5 минут |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

подпись ФИО

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся

по индивидуальным плана спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Лепихин Василий Андреевич, бокс | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | 13.04, 15.04, 16.04, 17.04, 18.04.2020 г. | | |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | | Группа НП-3 | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | Начальный этап | | |
| **Направленность тренировки** | | ОФП, СФП, техническая подготовка | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | | Скакалка | | |
| ***содержание*** | | | ***дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | | | | |
| Самостоятельная разминка | | | 10 минут | Начинаем с шейного отдела, затем плечевой, затем поясничный |
| **2. Основная часть** | | | | |
| Прыжки на скакалке  Упор лежа поднос ног к груди  Приседания (разножка)  Отжимания  Поднимание туловища  Отработка комбинации «Почтальон»  Удары в челночке  Бой с тенью | | | 3 подхода по 20 раз  3 подхода по 20 раз  3 подхода по 15 раз  3 подхода по 20 раз  3 подхода по 20 раз  3 подхода по 2 мин  3 подхода по 2 мин  3 подхода по 2 мин | После каждого упражнения следим за частотой сердечных сокращений |
| **3. Заключительная часть** | | | | |
| Планка  Упражнения на растяжку | | | 3 подхода по 1 мин  5 минут |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

подпись ФИО

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся

по индивидуальным плана спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Лепихин Василий Андреевич, бокс | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | 20.04, 22.04, 23.04, 24.04, 25.04.2020 г. | | |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | | Группа НП-3 | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | Начальный этап | | |
| **Направленность тренировки** | | ОФП, СФП, техническая подготовка | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | | Скакалка | | |
| ***содержание*** | | | ***дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | | | | |
| Самостоятельная разминка | | | 10 минут | Начинаем с шейного отдела, затем плечевой, затем поясничный |
| **2. Основная часть** | | | | |
| Прыжки на скакалке  Бой с тенью  Отработка всех ударов в шаге в челночке (в стойке)  Отработка всех защитных действий в шаге + в челночке (в стойке)  Отработка встречных ударов + уход в сторону с ударом (сайстеп)  Отработка «Джеб» на скачке  Отработка прямых ударов на скачке  Бой с тенью | | | 3 подхода по 5 мин  3 подхода по 2 мин  2 подхода по 2 мин  2 подхода по 2 мин  3 подхода по 2 мин  2 подхода по 1,5 мин  2 подхода по 1,5 мин  1 подход по 3 мин | После каждого упражнения следим за частотой сердечных сокращений |
| **3. Заключительная часть** | | | | |
| Планка  Упражнения на растяжку | | | 3 подхода по 1 мин  5 минут |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

подпись ФИО

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся

по индивидуальным плана спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Лепихин Василий Андреевич, бокс | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | 27.04, 29.04, 30.04.2020 г. | | |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | | Группа НП-3 | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | Начальный этап | | |
| **Направленность тренировки** | | ОФП, СФП, техническая подготовка | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | | Скакалка | | |
| ***содержание*** | | | ***дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | | | | |
| Самостоятельная разминка | | | 10 минут | Начинаем с шейного отдела, затем плечевой, затем поясничный |
| **2. Основная часть** | | | | |
| Прыжки на скакалке  Бой с тенью  Отработка шага с ударом (на каждый шаг) в стойке  Отработка нанесения правый прямой + левый боковой по корпусу  Отработка «Джеб» на скачке  Отработка прямых ударов на скачке  Приседания + выпрыгивание  Бой с тенью | | | 3 подхода по 5 мин  3 подхода по 2 мин  3 подхода по 1,5 мин  2 подхода по 1,5 мин  3 подхода по 1,5 мин  2 подхода по 1,5 мин  1,5 мин  1 подход по 3 мин | После каждого упражнения следим за частотой сердечных сокращений |
| **3. Заключительная часть** | | | | |
| Планка  Упражнения на растяжку | | | 3 подхода по 1 мин  5 минут |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

подпись ФИО

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся

по индивидуальным плана спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Лепихин Василий Андреевич, бокс | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | 06.05, 07.05. 08.05.2020 г. | | |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | | Группа НП-3 | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | Начальный этап | | |
| **Направленность тренировки** | | ОФП, СФП, техническая подготовка | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | | Скакалка | | |
| ***содержание*** | | | ***дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | | | | |
| Самостоятельная разминка | | | 10 минут | Начинаем с шейного отдела, затем плечевой, затем поясничный |
| **2. Основная часть** | | | | |
| Прыжки на скакалке  Упор лежа поднос ног к груди  Приседания  Отжимания  Поднимание туловища  Бой с тенью  Отработка джеба (с уклонам под переднюю руку партнера)  Отработка встречных ударов + уход в сторону с ударом (сайстеп) | | | 3 подхода по 20 раз  3 подхода по 20 раз  3 подхода по 20 раз  3 подхода по 20 раз  3 подхода по 20 раз  3 подхода по 2 мин  4 подхода по 3 мин  3 подхода по 2 мин | После каждого упражнения следим за частотой сердечных сокращений |
| **3. Заключительная часть** | | | | |
| Планка  Упражнения на растяжку | | | 3 подхода по 1 мин  5 минут |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

подпись ФИО

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся

по индивидуальным плана спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Лепихин Василий Андреевич, бокс | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | 13.05, 14.05, 15.05, 16.05.2020 г. | | |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | | Группа НП-3 | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | Начальный этап | | |
| **Направленность тренировки** | | ОФП, СФП, техническая подготовка | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | | Скакалка | | |
| ***содержание*** | | | ***дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | | | | |
| Самостоятельная разминка | | | 10 минут | Начинаем с шейного отдела, затем плечевой, затем поясничный |
| **2. Основная часть** | | | | |
| Прыжки на скакалке  Упор лежа поднос ног к груди  Приседания + выпрыгивание  Отжимания  Поднимание туловища  Бой с тенью  Отработка шага с ударом (на каждый шаг) в стойке  Отработка нанесения правый прямой + левый боковой по корпусу | | | 3 подхода по 20 раз  3 подхода по 20 раз  3 подхода по 15 раз  3 подхода по 20 раз  3 подхода по 20 раз  3 подхода по 2 мин  3 подхода по 2 мин  3 подхода по 2 мин | После каждого упражнения следим за частотой сердечных сокращений |
| **3. Заключительная часть** | | | | |
| Планка  Упражнения на растяжку | | | 3 подхода по 1 мин  5 минут |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

подпись ФИО

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся

по индивидуальным плана спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Лепихин Василий Андреевич, бокс | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | 18.05, 20.05, 21.05, 22.05, 23.05.2020 г. | | |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | | Группа НП-3 | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | Начальный этап | | |
| **Направленность тренировки** | | ОФП, СФП, техническая подготовка | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | | Скакалка | | |
| ***содержание*** | | | ***дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | | | | |
| Самостоятельная разминка | | | 10 минут | Начинаем с шейного отдела, затем плечевой, затем поясничный |
| **2. Основная часть** | | | | |
| Прыжки на скакалке  Упор лежа поднос ног к груди  Приседания (разножка)  Отжимания  Поднимание туловища  Отработка комбинации «Почтальон»  Удары в челночке  Бой с тенью | | | 3 подхода по 20 раз  3 подхода по 20 раз  3 подхода по 15 раз  3 подхода по 20 раз  3 подхода по 20 раз  3 подхода по 2 мин  3 подхода по 2 мин  3 подхода по 2 мин | После каждого упражнения следим за частотой сердечных сокращений |
| **3. Заключительная часть** | | | | |
| Планка  Упражнения на растяжку | | | 3 подхода по 1 мин  5 минут |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

подпись ФИО

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся

по индивидуальным плана спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Лепихин Василий Андреевич, бокс | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | 25.05, 27.05, 28.05, 29.05, 30.05.2020 г. | | |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | | Группа НП-3 | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | Начальный этап | | |
| **Направленность тренировки** | | ОФП, СФП, техническая подготовка | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | | Скакалка | | |
| ***содержание*** | | | ***дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | | | | |
| Самостоятельная разминка | | | 10 минут | Начинаем с шейного отдела, затем плечевой, затем поясничный |
| **2. Основная часть** | | | | |
| Прыжки на скакалке  Бой с тенью  Отработка всех ударов в шаге в челночке (в стойке)  Отработка всех защитных действий в шаге + в челночке (в стойке)  Отработка встречных ударов + уход в сторону с ударом (сайстеп)  Отработка «Джеб» на скачке  Отработка прямых ударов на скачке  Бой с тенью | | | 3 подхода по 5 мин  3 подхода по 2 мин  2 подхода по 2 мин  2 подхода по 2 мин  3 подхода по 2 мин  2 подхода по 1,5 мин  2 подхода по 1,5 мин  1 подход по 3 мин | После каждого упражнения следим за частотой сердечных сокращений |
| **3. Заключительная часть** | | | | |
| Планка  Упражнения на растяжку | | | 3 подхода по 1 мин  5 минут |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

подпись ФИО

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся

по индивидуальным плана спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Лепихин Василий Андреевич, бокс | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | 01.06, 03.06, 04.06, 05.06, 06.06.2020 г. | | |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | | Группа НП-3 | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | Начальный этап | | |
| **Направленность тренировки** | | ОФП, СФП, техническая подготовка | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | | Скакалка | | |
| ***содержание*** | | | ***дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | | | | |
| Самостоятельная разминка | | | 10 минут | Начинаем с шейного отдела, затем плечевой, затем поясничный |
| **2. Основная часть** | | | | |
| Прыжки на скакалке  Бой с тенью  Отработка шага с ударом (на каждый шаг) в стойке  Отработка нанесения правый прямой + левый боковой по корпусу  Отработка «Джеб» на скачке  Отработка прямых ударов на скачке  Приседания + выпрыгивание  Бой с тенью | | | 3 подхода по 5 мин  3 подхода по 2 мин  3 подхода по 1,5 мин  2 подхода по 1,5 мин  3 подхода по 1,5 мин  2 подхода по 1,5 мин  1,5 мин  1 подход по 3 мин | После каждого упражнения следим за частотой сердечных сокращений |
| **3. Заключительная часть** | | | | |
| Планка  Упражнения на растяжку | | | 3 подхода по 1 мин  5 минут |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

подпись ФИО

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся

по индивидуальным плана спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Лепихин Василий Андреевич, бокс | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | 08.06, 10.06, 11.06., 13.06.2020 г. | | |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | | Группа НП-3 | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | Начальный этап | | |
| **Направленность тренировки** | | ОФП, СФП, техническая подготовка | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | | Скакалка | | |
| ***содержание*** | | | ***дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | | | | |
| Самостоятельная разминка | | | 10 минут | Начинаем с шейного отдела, затем плечевой, затем поясничный |
| **2. Основная часть** | | | | |
| Прыжки на скакалке  Упор лежа поднос ног к груди  Приседания  Отжимания  Поднимание туловища  Бой с тенью  Отработка джеба (с уклонам под переднюю руку партнера)  Отработка встречных ударов + уход в сторону с ударом (сайстеп) | | | 3 подхода по 20 раз  3 подхода по 20 раз  3 подхода по 20 раз  3 подхода по 20 раз  3 подхода по 20 раз  3 подхода по 2 мин  4 подхода по 3 мин  3 подхода по 2 мин | После каждого упражнения следим за частотой сердечных сокращений |
| **3. Заключительная часть** | | | | |
| Планка  Упражнения на растяжку | | | 3 подхода по 1 мин  5 минут |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

подпись ФИО

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся

по индивидуальным плана спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Лепихин Василий Андреевич, бокс | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | 15.06, 17.06, 18.06, 19.06, 20.06.2020 г. | | |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | | Группа НП-3 | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | Начальный этап | | |
| **Направленность тренировки** | | ОФП, СФП, техническая подготовка | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | | Скакалка | | |
| ***содержание*** | | | ***дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | | | | |
| Самостоятельная разминка | | | 10 минут | Начинаем с шейного отдела, затем плечевой, затем поясничный |
| **2. Основная часть** | | | | |
| Прыжки на скакалке  Упор лежа поднос ног к груди  Приседания + выпрыгивание  Отжимания  Поднимание туловища  Бой с тенью  Отработка шага с ударом (на каждый шаг) в стойке  Отработка нанесения правый прямой + левый боковой по корпусу | | | 3 подхода по 20 раз  3 подхода по 20 раз  3 подхода по 15 раз  3 подхода по 20 раз  3 подхода по 20 раз  3 подхода по 2 мин  3 подхода по 2 мин  3 подхода по 2 мин | После каждого упражнения следим за частотой сердечных сокращений |
| **3. Заключительная часть** | | | | |
| Планка  Упражнения на растяжку | | | 3 подхода по 1 мин  5 минут |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

подпись ФИО

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся

по индивидуальным плана спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Лепихин Василий Андреевич, бокс | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | 22.06, 25.06, 26.06, 27.06.2020 г. | | |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | | Группа НП-3 | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | Начальный этап | | |
| **Направленность тренировки** | | ОФП, СФП, техническая подготовка | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | | Скакалка | | |
| ***содержание*** | | | ***дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | | | | |
| Самостоятельная разминка | | | 10 минут | Начинаем с шейного отдела, затем плечевой, затем поясничный |
| **2. Основная часть** | | | | |
| Прыжки на скакалке  Упор лежа поднос ног к груди  Приседания (разножка)  Отжимания  Поднимание туловища  Отработка комбинации «Почтальон»  Удары в челночке  Бой с тенью | | | 3 подхода по 20 раз  3 подхода по 20 раз  3 подхода по 15 раз  3 подхода по 20 раз  3 подхода по 20 раз  3 подхода по 2 мин  3 подхода по 2 мин  3 подхода по 2 мин | После каждого упражнения следим за частотой сердечных сокращений |
| **3. Заключительная часть** | | | | |
| Планка  Упражнения на растяжку | | | 3 подхода по 1 мин  5 минут |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

подпись ФИО

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся

по индивидуальным плана спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Лепихин Василий Андреевич, бокс | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | 29.06, 02.07, 03.07, 04.07.2020 г. | | |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | | Группа НП-3 | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | Начальный этап | | |
| **Направленность тренировки** | | ОФП, СФП, техническая подготовка | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | | Скакалка | | |
| ***содержание*** | | | ***дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | | | | |
| Самостоятельная разминка | | | 10 минут | Начинаем с шейного отдела, затем плечевой, затем поясничный |
| **2. Основная часть** | | | | |
| Прыжки на скакалке  Бой с тенью  Отработка всех ударов в шаге в челночке (в стойке)  Отработка всех защитных действий в шаге + в челночке (в стойке)  Отработка встречных ударов + уход в сторону с ударом (сайстеп)  Отработка «Джеб» на скачке  Отработка прямых ударов на скачке  Бой с тенью | | | 3 подхода по 5 мин  3 подхода по 2 мин  2 подхода по 2 мин  2 подхода по 2 мин  3 подхода по 2 мин  2 подхода по 1,5 мин  2 подхода по 1,5 мин  1 подход по 3 мин | После каждого упражнения следим за частотой сердечных сокращений |
| **3. Заключительная часть** | | | | |
| Планка  Упражнения на растяжку | | | 3 подхода по 1 мин  5 минут |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

подпись ФИО

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся

по индивидуальным плана спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Лепихин Василий Андреевич, бокс | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | 06.07, 08.07, 09.07, 10.07, 11.07.2020 г. | | |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | | Группа НП-3 | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | Начальный этап | | |
| **Направленность тренировки** | | ОФП, СФП, техническая подготовка | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | | Скакалка | | |
| ***содержание*** | | | ***дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | | | | |
| Самостоятельная разминка | | | 10 минут | Начинаем с шейного отдела, затем плечевой, затем поясничный |
| **2. Основная часть** | | | | |
| Прыжки на скакалке  Бой с тенью  Отработка шага с ударом (на каждый шаг) в стойке  Отработка нанесения правый прямой + левый боковой по корпусу  Отработка «Джеб» на скачке  Отработка прямых ударов на скачке  Приседания + выпрыгивание  Бой с тенью | | | 3 подхода по 5 мин  3 подхода по 2 мин  3 подхода по 1,5 мин  2 подхода по 1,5 мин  3 подхода по 1,5 мин  2 подхода по 1,5 мин  1,5 мин  1 подход по 3 мин | После каждого упражнения следим за частотой сердечных сокращений |
| **3. Заключительная часть** | | | | |
| Планка  Упражнения на растяжку | | | 3 подхода по 1 мин  5 минут |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

подпись ФИО

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся

по индивидуальным плана спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Лепихин Василий Андреевич, бокс | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | 13.07, 15.07, 16.07, 17.07, 18.07.2020 г. | | |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | | Группа НП-3 | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | Начальный этап | | |
| **Направленность тренировки** | | ОФП, СФП, техническая подготовка | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | | Скакалка | | |
| ***содержание*** | | | ***дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | | | | |
| Самостоятельная разминка | | | 10 минут | Начинаем с шейного отдела, затем плечевой, затем поясничный |
| **2. Основная часть** | | | | |
| Прыжки на скакалке  Упор лежа поднос ног к груди  Приседания  Отжимания  Поднимание туловища  Бой с тенью  Отработка джеба (с уклонам под переднюю руку партнера)  Отработка встречных ударов + уход в сторону с ударом (сайстеп) | | | 3 подхода по 20 раз  3 подхода по 20 раз  3 подхода по 20 раз  3 подхода по 20 раз  3 подхода по 20 раз  3 подхода по 2 мин  4 подхода по 3 мин  3 подхода по 2 мин | После каждого упражнения следим за частотой сердечных сокращений |
| **3. Заключительная часть** | | | | |
| Планка  Упражнения на растяжку | | | 3 подхода по 1 мин  5 минут |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

подпись ФИО