План

самостоятельной работы тренировочной группы по боксу

Этап (период) обучения: НП-2

Тренер: Середа Е.Г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 1 | 04.07.2022 | Комплекс ОРУ: №1Школа бокса: 5 раунда по 2 минуты1. Передвижения в боевой стойке вперед - назад - влево - вправо2. Повторная атака передней рукой через уклон влево (чередуем снизу и сбоку) с шагом вперед.3. Двойка прямые удары с шагом вперед, повторный удар правой-левой после подставки левого плеча (повторение)4. Двойка прямые удары с шагом назад, повторный удар правой-левой после подставки левого плеча (повторение)5. Защита уклоном влево, контратака: снизу-сбоку, уклон вправо (на месте, с шагами вперед, назад)6. Защита уклоном вправо, контратака: снизу-сбоку, уклон влево (на месте, с шагами вперед, назад)Гимнастика сидя и лёжа- 3 минутыОтветить на вопросы:1. Для каких боксёров характерен бой на средней дистанции?
 | 10 мин20 мин.45 мин.15 мин.Итого: 90 мин. |
| 2. | 06.07.2022 | Разминка со скакалкой или теннисным мячом:2 минуты прыгаем, 1,5 минуты разминаемся (сверху вниз: кисти шею, локти, плечи, корпус, таз, ноги…) три раунда.Школа бокса: 6 раунда по 2 минуты1. Защитные действия на месте в боевой стойке (произвольно чередуем уклоны, нырки, подставки, блоки, приседания) 2. Те же защитные действия на фоне передвижений в стойке. 3. Повторная контратака передней рукой, после защиты шагом назад.4. Контратака «раз-два-два» после защиты шагом назад.Повторение:5. Защита уклоном влево, контратака: снизу-сбоку, уклон вправо (на месте, с шагами вперед, назад)6. Защита уклоном вправо, контратака: снизу-сбоку, уклон влево (на месте, с шагами вперед, назад)ОФП: Комплексное упражнение: 5 отжиманий, 5 пресс, 5 лягушка, 5 выпрыжка; 6 кругов.Гимнастика: сидя и лёжа - 3 минуты.Вопрос: что означает выражение «отказ секунданта»? | 10 мин20 мин.45 мин.15 мин.Итого: 90 мин. |
| 3. | 08.07.2022 | Разминка на месте 4-5 минут.Три раунда по 2 мин. работа со скакалкой:Бой с тенью: (3 р. x 2 минуты.)1. Передней рукой в атаке, в контратаке по пол раунда;
2. Двумя руками атака, контратака по пол раунда;
3. Ближний бой.

Снаряды: (5 раунда по 2 минуты.)1. Передней рукой произвольно;
2. Отработка встречного бокового удара задней рукой в голову;
3. Отработка встречной комбинации правой, левой сбоку в голову;
4. Отработка встречной комбинации правой, левой, правой сбоку в голову;
5. Вольный бой. (во время встречного удара выполняем небольшой уклон влево)
6. Вольный бой двумя руками.

Гимнастика: сидя и лёжа - 3 минуты. | 10 мин20 мин.45 мин.15 мин.Итого: 90 мин. |
| 4. | 11.07.2022 | Разминка на месте.После разминки если есть беговая дорожка кросс 35-40 минут (или велотренажёр лёгкая нагрузка, темп ровный)Восстанавливаем дыхание, тянемся (особенно хорошо тянем ноги).ОФП: Отжимание 3 по 50 раз, пресс не менее100, приседание 3 по 40, подтягивание 25 раз перерывы по самочувствиюОФП: Отжимание, пресс, приседание…Вопрос: что понимают под ударом в область спины в боксе? | 10 мин20 мин.45 мин.15 мин.Итого: 90 мин. |
| 5. | 13.07.2022 | Комплекс ОРУ: ОФП:1.приседания (3 подхода по 25 раз)2.отжимания (3 подхода по 25 раз)3.пресс (3 подхода по 25 раз)Школа бокса:1. челнок (повторение)2. одиночный прямой удар с шагом вперед (повторение)3. двойка прямые удары с шагом вперед (повторение)4. двойка прямые удары с шагом назад (повторение)5.бой с тенью (3 р. x 2 мин.)Теоретическая подготовка:Просмотр соревнований по боксу (Первенство РССС первый день соревнований 1 часть) | 10 мин20 мин.45 мин.15 мин.Итого: 90 мин. |
| 6. | 15.07.2022 | Комплекс ОРУ: ОФП:1.приседания (3 подхода по 25 раз)2.отжимания (3 подхода по 25 раз)3.пресс (3 подхода по 25 раз)Школа бокса:1. передвижения вперед-назад-влево-вправо (повторение)2. сдвоенный прямой удар с шагом вперед (повторение)3. двойка прямые удары после провала (повторение)4. почтальон с шагами вперед (повторение)5.бой с тенью (3 р. x 2 мин.)Теоретическая подготовка:Просмотр соревнований по боксу (Первенство РССС первый день соревнований 2 часть) | 10 мин20 мин.45 мин.15 мин.Итого: 90 мин. |
| 7. | 18.07.2022 | Комплекс ОРУ: ОФП:1.приседания (3 подхода по 25 раз)2.отжимания (3 подхода по 25 раз)3.пресс (3 подхода по 25 раз)Школа бокса:1. челнок (повторение)2. одиночный прямой удар с шагом назад (повторение)3. тройка прямые удары с шагами вперед (повторение)4. тройка прямые удары с шагами назад (повторение)5.бой с тенью (3 р. x 2 мин.)Теоретическая подготовка:Просмотр соревнований по боксу (Первенство России второй день соревнований 1 часть) | 10 мин20 мин.45 мин.15 мин.Итого: 90 мин. |
| 8. | 20.07.2022 | Комплекс ОРУ: ОФП:1.приседания (3 подхода по 25 раз)2.отжимания (3 подхода по 25 раз)3.пресс (3 подхода по 25 раз)Школа бокса:1. передвижения вперед-назад-влево-вправо (повторение)2. одиночный прямой удар после провала (повторение)3. почтальон с шагами после провала (повторение) 4. тройка прямые удары с шагами после провала (повторение)5.бой с тенью (3 р. x 2 мин.)Теоретическая подготовка:Просмотр соревнований по боксу (Первенство России второй день соревнований 2 часть) | 10 мин20 мин.45 мин.15 мин.Итого: 90 мин. |
| 9. | 22.07.2022 | Комплекс ОРУ: ОФП:1.приседания (3 подхода по 25 раз)2.отжимания (3 подхода по 25 раз)3.пресс (3 подхода по 25 раз)Школа бокса:1. челнок (повторение)2. одиночный прямой удар с шагом вперед в туловище (повторение)3. двойка прямые удары с шагом вперед, повтор правой, защита (повторение)4. двойка прямые удары с шагом назад, повтор правой после подставки плеча (повторение)5.бой с тенью (3 р. x 2 мин.)Теоретическая подготовка:Просмотр соревнований по боксу (Первенство России третий день соревнований 3 часть) | 10 мин20 мин.45 мин.15 мин.Итого: 90 мин. |
| 10. | 25.07.2022 | Комплекс ОРУ: ОФП:1.приседания (3 подхода по 25 раз)2.отжимания (3 подхода по 25 раз)3.пресс (3 подхода по 25 раз)Школа бокса:1. передвижения вперед-назад-влево-вправо (повторение)2. сдвоенный прямой удар с шагом вперед, голова-туловище (повторение)3. двойка прямые удары после провала с шагами вперёд (повторение)4. почтальон с шагами вперед, правой повтор, защита. (повторение)5.бой с тенью (3 р. x 2 мин.)Теоретическая подготовка:Просмотр соревнований по боксу (Первенство России третий день соревнований 4 часть) | 10 мин20 мин.45 мин.15 мин.Итого: 90 мин. |
| 11. | 01.08.2022 | Комплекс ОРУ: ОФП:1.приседания (3 подхода по 25 раз)2.отжимания (3 подхода по 25 раз)3.пресс (3 подхода по 25 раз)Школа бокса:1. челнок (повторение)2.сдвоенный прямой удар с шагом назад (повторение)3. тройка прямые удары с шагами вперед (повторение)4. тройка - левый правый прямые левый сбоку удары с шагами вперед (повторение)5.бой с тенью (3 р. x 2 мин.)Теоретическая подготовка:Просмотр соревнований по боксу (Первенство РССС четвёртый день соревнований 1 часть) | 10 мин20 мин.45 мин.15 мин.Итого: 90 мин. |
| 12. | 03.08.2022 | Комплекс ОРУ: ОФП:1.приседания (3 подхода по 25 раз)2.отжимания (3 подхода по 25 раз)3.пресс (3 подхода по 25 раз)Школа бокса:1. передвижения вперед-назад-влево-вправо (повторение)2. сдвоенный прямой удар после провала (повторение)3. почтальон после провала с шагами вперед повтор правой после оттяжки (повторение) 4. тройка - левый правый прямые левый сбоку удары с шагами, после провала (повторение)5.бой с теньюТеоретическая подготовка:Просмотр соревнований по боксу (Первенство РССС четвертый день соревнований 2 часть) | 10 мин20 мин.45 мин.15 мин.Итого: 90 мин. |
| 13. | 05.08.2022 | Комплекс ОРУ: ОФП:1.приседания (3 подхода по 25 раз)2.отжимания (3 подхода по 25 раз)3.пресс (3 подхода по 25 раз)Школа бокса:1. челнок (повторение)2. одиночный прямой удар с шагом вперед (повторение)3. двойка прямые удары с шагом вперед (повторение)4. двойка прямые удары с шагом назад (повторение)5.бой с тенью (3 р. x 2 мин.)Теоретическая подготовка:Просмотр соревнований по боксу (Первенство РССС первый день соревнований 1 часть) | 10 мин20 мин.45 мин.15 мин.Итого: 90 мин. |
| 14. | 08.08.2022 | Комплекс ОРУ: ОФП:1.приседания (3 подхода по 25 раз)2.отжимания (3 подхода по 25 раз)3.пресс (3 подхода по 25 раз)Школа бокса:1. передвижения вперед-назад-влево-вправо (повторение)2. сдвоенный прямой удар с шагом вперед (повторение)3. двойка прямые удары после провала (повторение)4. почтальон с шагами вперед (повторение)5.бой с тенью (3 р. x 2 мин.)Теоретическая подготовка:Просмотр соревнований по боксу (Первенство РССС первый день соревнований 2 часть) | 10 мин20 мин.45 мин.15 мин.Итого: 90 мин. |
| 15. | 10.08.2022 | Комплекс ОРУ: ОФП:1.приседания (3 подхода по 25 раз)2.отжимания (3 подхода по 25 раз)3.пресс (3 подхода по 25 раз)Школа бокса:1. челнок (повторение)2. одиночный прямой удар с шагом назад (повторение)3. тройка прямые удары с шагами вперед (повторение)4. тройка прямые удары с шагами назад (повторение)5.бой с тенью (3 р. x 2 мин.)Теоретическая подготовка:Просмотр соревнований по боксу (Первенство России второй день соревнований 1 часть) | 10 мин20 мин.45 мин.15 мин.Итого: 90 мин. |
| 16. | 12.08.2022 | Комплекс ОРУ: ОФП:1.приседания (3 подхода по 25 раз)2.отжимания (3 подхода по 25 раз)3.пресс (3 подхода по 25 раз)Школа бокса:1. передвижения вперед-назад-влево-вправо (повторение)2. одиночный прямой удар после провала (повторение)3. почтальон с шагами после провала (повторение) 4. тройка прямые удары с шагами после провала (повторение)5.бой с тенью (3 р. x 2 мин.)Теоретическая подготовка:Просмотр соревнований по боксу (Первенство России второй день соревнований 2 часть) | 10 мин20 мин.45 мин.15 мин.Итого: 90 мин. |
| 17. | 15.08.2022 | Комплекс ОРУ: ОФП:1.приседания (3 подхода по 25 раз)2.отжимания (3 подхода по 25 раз)3.пресс (3 подхода по 25 раз)Школа бокса:1. челнок (повторение)2. одиночный прямой удар с шагом вперед в туловище (повторение)3. двойка прямые удары с шагом вперед, повтор правой, защита (повторение)4. двойка прямые удары с шагом назад, повтор правой после подставки плеча (повторение)5.бой с тенью (3 р. x 2 мин.)Теоретическая подготовка:Просмотр соревнований по боксу (Первенство России третий день соревнований 3 часть) | 10 мин20 мин.45 мин.15 мин.Итого: 90 мин. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 18. | 17.08.2022 | Комплекс ОРУ: ОФП:1.приседания (3 подхода по 25 раз)2.отжимания (3 подхода по 25 раз)3.пресс (3 подхода по 25 раз)Школа бокса:1. челнок (повторение)2. одиночный прямой удар с шагом вперед (повторение)3. двойка прямые удары с шагом вперед (повторение)4. двойка прямые удары с шагом назад (повторение)5.бой с тенью (3 р. x 2 мин.)Теоретическая подготовка:1. Просмотр соревнований по боксу (Первенство ФСО ЮР первый день соревнований 1 часть)
 | 10 мин20 мин.45 мин.15 мин.Итого: 90 мин. |
| 19. | 19.08.2022 | Разминка со скакалкой или теннисным мячом:2 минуты прыгаем, 1,5 минуты разминаемся (сверху вниз: кисти шею, локти, плечи, корпус, таз, ноги…) три раунда.Школа бокса: 6 раунда по 2 минуты1. Защитные действия на месте в боевой стойке (произвольно чередуем уклоны, нырки, подставки, блоки, приседания) 2. Те же защитные действия на фоне передвижений в стойке. 3. Повторная контратака передней рукой, после защиты шагом назад.4. Контратака «раз-два-два» после защиты шагом назад.Повторение:5. Защита уклоном влево, контратака: снизу-сбоку, уклон вправо (на месте, с шагами вперед, назад)6. Защита уклоном вправо, контратака: снизу-сбоку, уклон влево (на месте, с шагами вперед, назад)ОФП: Комплексное упражнение: 5 отжиманий, 5 пресс, 5 лягушка, 5 прыжки; 6 кругов.Гимнастика: сидя и лёжа - 3 минуты.Вопрос: что означает выражение «в виду неготовности боксёра»? | 10 мин20 мин.45 мин.15 мин.Итого: 90 мин. |
| 20. | 22.08.2022 | Разминка на месте 4-5 минут.Три раунда по 2 мин. работа со скакалкой:Бой с тенью: (3 р. x 2 минуты.)1. Передней рукой в атаке, в контратаке по пол раунда;
2. Двумя руками атака, контратака по пол раунда;
3. Ближний бой.

Снаряды: (5 раунда по 2 минуты.)1. Передней рукой произвольно;
2. Отработка встречного бокового удара задней рукой в голову;
3. Отработка встречной комбинации правой, левой сбоку в голову;
4. Отработка встречной комбинации правой, левой, правой сбоку в голову;
5. Вольный бой. (во время встречного удара выполняем небольшой уклон влево)
6. Вольный бой двумя руками.

Гимнастика: сидя и лёжа - 3 минуты. | 10 мин20 мин.45 мин.15 мин.Итого: 90 мин. |
| 21. | 24.08.2022 | Разминка на месте.После разминки если есть беговая дорожка кросс 35-40 минут (или велотренажёр лёгкая нагрузка, темп ровный)Восстанавливаем дыхание, тянемся (особенно хорошо тянем ноги).ОФП: Отжимание 3 по 50 раз, пресс не менее100, приседание 3 по 40, подтягивание 25 раз перерывы по самочувствиюОФП: Отжимание, пресс, приседание…Вопрос: что понимают под ударом открытой перчаткой в боксе? | 10 мин20 мин.45 мин.15 мин.Итого: 90 мин. |
| 22. | 26.08.2022 | Комплекс ОРУ: ОФП:1.приседания (3 подхода по 25 раз)2.отжимания (3 подхода по 25 раз)3.пресс (3 подхода по 25 раз)Школа бокса:1. челнок (повторение)2. одиночный прямой удар с шагом вперед (повторение)3. двойка прямые удары с шагом вперед (повторение)4. двойка прямые удары с шагом назад (повторение)5.бой с тенью (3 р. x 2 мин.)Теоретическая подготовка:Просмотр соревнований по боксу (Первенство ФСО ЮР второй день соревнований) | 10 мин20 мин.45 мин.15 мин.Итого: 90 мин. |
| 23. | 29.08.2022 | Комплекс ОРУ: ОФП:1.приседания (3 подхода по 25 раз)2.отжимания (3 подхода по 25 раз)3.пресс (3 подхода по 25 раз)Школа бокса:1. передвижения вперед-назад-влево-вправо (повторение)2. сдвоенный прямой удар с шагом вперед (повторение)3. двойка прямые удары после провала (повторение)4. почтальон с шагами вперед (повторение)5.бой с тенью (3 р. x 2 мин.)Теоретическая подготовка:Просмотр соревнований по боксу (Первенство ФСО ЮР первый день соревнований 2 часть) | 10 мин20 мин.45 мин.15 мин.Итого: 90 мин. |