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: №1  Школа бокса: 5 раунда по 2 минуты  1. Передвижения в боевой стойке вперед - назад - влево - вправо  2. 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 минуты  Ответить на вопросы:   1. Для каких боксёров характерен бой на средней дистанции? | 10 мин  20 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 минуты  1. 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 мин  20 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 мин  20 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 самочувствию  ОФП: Отжимание, пресс, приседание…  Вопрос: что понимают под ударом в область спины в боксе? | 10 мин  20 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 мин  20 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 мин  20 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 мин  20 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 мин  20 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 мин  20 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 мин  20 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 мин  20 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 тенью  Теоретическая подготовка:  Просмотр соревнований по боксу (Первенство РССС четвертый день соревнований 2 часть) | 10 мин  20 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 мин  20 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 мин  20 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 мин  20 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 мин  20 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 мин  20 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 мин  20 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 минуты  1. 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 мин  20 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 мин  20 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 самочувствию  ОФП: Отжимание, пресс, приседание…  Вопрос: что понимают под ударом открытой перчаткой в боксе? | 10 мин  20 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 мин  20 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 мин  20 мин.  45 мин.  15 мин.  Итого: 90 мин. |