План

самостоятельной работы тренировочной группы по боксу

Этап (период) обучения: НП-1

Тренер: Середа Е.Г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 1 | 05.07.2022 | Комплекс ОРУ: 1 (Разминка)Скакалка: (3 раунда по 1 минуте)Работа на снарядах 5 раундов: 1. Левый прямой в голову или туловище с шагом вперёд (шаг короткий, бить вместе с шагом, вперед не наклоняться);
2. Правый прямой на месте в голову или туловище (локоть разгибаем вместе с поворотом плечевого пояса, короткий толчок правой ногой во время удара, вперёд не наклоняемся);
3. Левый прямой в голову или туловище с шагом вперёд в контратаке после защиты подставкой правой ладони и не большим уклоном назад (шаг короткий, бить вместе с шагом, вперед не наклоняться);
4. Правый прямой на месте в голову или туловище в контратаке после защиты подставкой левого плеча.
5. Вольный бой.

ОФП:1. Приседания (3 подхода по 10-15 раз), отжимания (3 подхода по 10-15 раз), пресс (3 подхода по 10-15 раз), подтягивания.Вопрос: Какой удар в боксе называют открытой перчаткой?  | 10 мин20 мин.45 мин.15 мин.Итого: 90 мин. |
| 2. | 07.07.2022 | Разминка на месте 3-4 минутыШкола бокса 5 раундов по 1,5 минуты: 1. Прямые удары сидя на стуле (спинка ровная, плечи округляем вперёд, локти прижаты к туловищу, во время удара локти резко подымаем на уровень кулака, кисть довёрнута всегда);
2. Прямые удары с шагами вперёд, под разноимённую ногу.
3. Прямые удары с шагами назад, под одноимённую ногу (спинка ровная, плечи округляем вперёд, локти прижаты к туловищу, во время удара локти резко подымаем на уровень кулака, кисть довёрнута всегда, шаги короткие);
4. Повторяем «раз-раз-два» в голову и туловище из боевой стойки с шагами вперёд.
5. Вольный бой.

Гимнастика сидя и лёжа -3 минуты. | 10 мин20 мин.45 мин.15 мин.Итого: 90 мин. |
| 3. | 12.07.2022 | Разминка со скакалкой или теннисным мячом:1,5 минуты прыгаем, 1 минуту разминаемся (сверху вниз: кисти шею, локти, плечи, корпус, таз, ноги…) три раунда, разминка в перерывах.Школа бокса: (4 раунда по 1,5 минуты)1. Одиночные прямые удары сидя на стуле (повторение)2. Прямые удары под разноимённую ногу с шагами вперёд, назад.3.Челночное движение в боевой стойке, плюс одиночные прямые удары.4. Бой с тенью. (в боевой стойке двигаемся вокруг воображаемого противника) Комплексное упражнение: 3 раз отжимаемся, 3 раз «лягушка», 3 пресс, 3 раз присели - подпрыгнули (все упражнения повторяем пять раз по кругу).Гимнастика сидя и лёжа -3 минуты.Вопрос: Форма одежды боксёра? | 10 мин20 мин.45 мин.15 мин.Итого: 90 мин. |
| 4. | 14.07.2022 | Комплекс ОРУ: ОФП:1.приседания (3 подхода по 15 раз)2.отжимания (3 подхода по 15 раз)3.пресс (3 подхода по 15 раз)Школа бокса:1. одиночные прямые удары на месте в фронтальной стойке (повторение)2. одиночные прямые удары на месте в боевой стойке (повторение)3. передвижения в боевой стойке вперед - назад - влево - вправо (повторение)Теоретическая подготовка: | 10 мин20 мин.45 мин. 15 мин.Итого: 90 мин. |
| 5. | 19.07.2022 | Комплекс ОРУ: ОФП:1.приседания (3 подхода по 15 раз)2.отжимания (3 подхода по 15 раз)3. пресс (3 подхода по 15 раз)Школа бокса:1. одиночные прямые удары на месте в фронтальной стойке (повторение)2.двойка - прямые удары на месте в боевой стойке (повторение)3. передвижения в боевой стойке вперед - назад - влево - вправо (повторение)Теоретическая подготовка: | 10 мин20 мин.45 мин.15 мин.Итого: 90 мин. |
| 6. | 21.07.2022 | Комплекс ОРУ: ОФП:1.приседания (3 подхода по 15 раз)2.отжимания (3 подхода по 15 раз)3. пресс (3 подхода по 15 раз)Школа бокса:1. одиночные прямые удары на месте в фронтальной стойке (повторение)2.тройка - прямые удары на месте в боевой стойке (повторение)3. передвижения в боевой стойке вперед - назад - влево - вправо (повторение) | 10 мин20 мин.45 мин.15 мин.Итого: 90 мин. |
| 7. | 26.07.2022 | Комплекс ОРУ: ОФП:1.приседания (3 подхода по 15 раз)2.отжимания (3 подхода по 15 раз)3.пресс (3 подхода по 15 раз)Школа бокса:1. одиночные прямые удары на месте в боевой стойке (повторение)2. Комбинация «раз-два-два» в голову на месте в боевой стойке (повторение)3. передвижения в боевой стойке вперед - назад - влево - вправо (повторение) | 10 мин20 мин.45 мин.15 мин.Итого: 90 мин. |
| 8. | 28.07.2022 | Комплекс ОРУ: ОФП:1.приседания (3 подхода по 15 раз)2.отжимания (3 подхода по 15 раз)3. пресс (3 подхода по 15 раз)Школа бокса:1. одиночные прямые удары на месте в боевой стойке (повторение)2.двойка – прямые, голова-туловище удары на месте в боевой стойке (повторение)3. передвижения в боевой стойке вперед - назад - влево - вправо (повторение) | 10 мин20 мин.45 мин.15 мин.Итого: 90 мин. |
| 9. | 02.08.2022 | Комплекс ОРУ: ОФП:1.приседания (3 подхода по 15 раз)2.отжимания (3 подхода по 15 раз)3. пресс (3 подхода по 15 раз)Школа бокса:1. одиночные прямые удары на месте в фронтальной стойке (повторение)2.тройка «раз-два-три» на месте в боевой стойке в голову. (повторение)3. передвижения в боевой стойке вперед - назад - влево - вправо (повторение) | 10 мин20 мин.45 мин.15 мин.Итого: 90 мин. |
| 10. | 04.08.2022 | 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 наотмашь в боксе? | 10 мин20 мин.45 мин.15 мин.Итого: 90 мин. |
| 11. | 09.08.2022 | 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: | 10 мин20 мин.45 мин.15 мин.Итого: 90 мин. |
| 12. | 11.08.2022 | 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: | 10 мин20 мин.45 мин.15 мин.Итого: 90 мин. |
| 13. | 16.08.2022 | 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.) | 10 мин20 мин.45 мин.15 мин.Итого: 90 мин. |
| 14. | 18.08.2022 | Комплекс ОРУ: ОФП:1.приседания (3 подхода по 15 раз)2.отжимания (3 подхода по 15 раз)3. пресс (3 подхода по 15 раз)Школа бокса:1. одиночные прямые удары на месте в фронтальной стойке (повторение)2.тройка «раз-два-три» на месте в боевой стойке в голову. (повторение)3. передвижения в боевой стойке вперед - назад - влево - вправо (повторение) | 10 мин20 мин.45 мин.15 мин.Итого: 90 мин. |
| 15. | 23.08.2022 | 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 наотмашь в боксе? | 10 мин20 мин.45 мин.15 мин.Итого: 90 мин. |
| 16. | 25.08.2022 | 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.) | 10 мин20 мин.45 мин.15 мин.Итого: 90 мин. |
| 17. | 30.08.2022 | 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.) | 10 мин20 мин.45 мин.15 мин.Итого: 90 мин. |