План

самостоятельной работы тренировочной группы по боксу

Этап (период) обучения: ТГ-1

Тренер: Середа Е.Г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 1. | 24.01.2022  | Разминка со скакалкой или теннисным мячом:3 минуты прыгаем, 1,5 минуты разминаемся (сверху вниз: кисти шею, локти, плечи, корпус, таз, ноги…) три раунда.Школа бокса: 6 раунда по 3 минуты1. Защита шагом назад, контратака двойка в голову или в туловище;2.Защита подставкой переднего плеча (левого у правши и правого у левши), контратака правой –левой - правой.3. Защита приседанием (руки высоко возле лица), встаём и вместе с тем наносим два-три удара;4. Встречная контратака задней рукой, с уклоном влево: правой сбоку в голову. (уклоняемся и бьём одновременно)5. Вольный бой передней рукой (если есть, с маленькими гирьками).6. Вольный бой двумя руками (если есть, с маленькими гирьками).СФП:1. Разножка с ударами (1 раунд по 3 мин, отдых 1 мин)2. Бой с тенью (2 раунда по 3 мин, отдых 1 мин)3. Выпрыгивание с ударами (3 раунда по 30 сек отдых 30 сек) Теоретическая подготовка: Сколько боёв в день может проводить боксёр? | 10 мин.15 мин.15 мин.30 мин.20 мин.Итого: 90 мин. |
| 2. | 25.01.2022 | Комплекс ОРУ: Работа над защитой: 1. Два уклона, два нырка, две подставки локтя – на месте;
2. Два уклона, два нырка, две подставки локтя, сайд-степ влево, сайд-степ вправо – в движении;
3. Шаг назад шаг влево шаг вправо;

Снаряды: 6 раунда по 3 минуты1. Повторная атака передней рукой: левый прямой-уклон назад-левый боковой-уклон влево-левой снизу;2.Финт передней- атака правый прямой в корпус- уклон назад- повторная атака правой рукой.3. Контратака передней рукой, после защиты уклоном влево: левой снизу-левой сбоку. (удар сдвоенный, в конце защита нырком)4. Контратака задней рукой, после защиты уклоном вправо: правой снизу-правой сбоку. (удар сдвоенный, в конце защита нырком)5. Вольный бой передней рукой (на месте, с шагами вперед, назад…)6. Вольный бой двумя руками (на месте, с шагами вперед, назад…)ОФП:1. Приседания (3 подхода по 70 раз)2. Отжимания (3 подхода по 70 раз)3. Пресс (3 подхода по 70 раз)Гимнастика: сидя и лёжа  | 10 мин.15 мин.15 мин.30 мин.20 мин.Итого: 90 мин. |
| 3. | 27.01.2022 | Разминка со скакалкой или теннисным мячом:3 минуты прыгаем, 1,5 минуты разминаемся (сверху вниз: кисти шею, локти, плечи, корпус, таз, ноги…) три раунда.Снаряды:1. Защита шагом назад, контратака двойка в голову или в туловище; (шаг короткий, для страховки держим блок)2.Защита подставкой переднего плеча (левого у правши и правого у левши), контратака правой –левой. (начинаем с одиночного правой, затем добавляем удар левой)3. Защита приседанием (руки высоко возле лица), встаём и вместе с тем наносим два-три удара; (бьём быстро, выделяем только один удар в комбинации)4. Встречная контратака задней рукой, с уклоном влево: правой сбоку в голову. (уклоняемся и бьём одновременно, снаряд можно немного раскачать и бить на сближение) 5. Вольный бой передней рукой. (защита, движение)6. Вольный бой двумя руками. (защита, движение)ОФП:1. Приседания (3 подхода по 70 раз)2. Отжимания (3 подхода по 70 раз)3. Пресс (3 подхода по 70 раз)Гимнастика: сидя и лёжа Теория: Восстановительные мероприятия после соревнований. | 10 мин.15 мин.15 мин.30 мин.20 мин.Итого: 90 мин. |
| 4. | 28.01.2022 | Разминка на месте. Кросс. 1.Приседания. (3 подхода по 70 раз)2.Отжимания. (3 подхода по 70 раз)3.Пресс. (3 подхода по 70 раз)4. Отработка излюбленных комбинаций. 5. Заминка т. мяч. Школа бокса: (6 р. x 2 минуты работа на отходе)1. Вызов передней рукой (финт)- левой сбоку на отскоке назад;
2. Вызов передней рукой (финт)- «раз-два» с шагами назад;
3. Вызов передней рукой (финт)- «три-два» с шагами назад;
4. Вызов передней рукой (финт)- «раз-два-три» с шагами назад;
5. Шаг в сторону с ударом «сайд-степ» влево;
6. Шаг в сторону с ударом «сайд-степ» вправо.

Гимнастика: сидя и лёжа Теоретическая подготовка:Обязанности судьи информатора. | 10 мин.15 мин.15 мин.30 мин20 мин.Итого: 90 мин. |
| 5. | 30.01.2022 | Разминка со скакалкой или теннисным мячом:3 минуты прыгаем, 1,5 минуты разминаемся (сверху вниз: кисти шею, локти, плечи, корпус, таз, ноги…) три раунда.Работа на снарядах:1. Одиночные удары передней рукой с дальней дистанции.
2. Одиночные удары задней рукой с дальней дистанции.
3. Повторяем двойку прямой-боковой и выход в стойку с ударом передней
4. Повторяем двойку прямой-снизу и выход в стойку с ударом передней (на месте или с маленькими шагами; не забываем убирать голову с линии атаки влево)
5. Уклон вправо: прямой-боковой. (в начале на месте, затем с шагами)
6. Уклон влево: боковой-прямой (в начале на месте, затем с шагами)
7. Вольный бой двумя руками. (если есть, с маленькими гирьками)

ОФП:1. Приседания (3 подхода по 70 раз)2. Отжимания (3 подхода по 70 раз)3. Пресс (3 подхода по 70 раз)Гимнастика: сидя и лёжа 3 минутыТеоретическая подготовка:В каком случае рефери обязан открыть счёт? | 10 мин.15 мин.15 мин.30 мин20 мин.Итого: 90 мин |
| 6. | 31.01.2022 | Разминка Кросс 1.приседания (3 подхода по 70 раз)2.отжимания (3 подхода по 70 раз)3.пресс (3 подхода по 70 раз)4. отработка излюбленных комбинаций 5. заминка т. мяч Гимнастика: сидя и лёжа 3 минуты.Просмотр соревнований по боксу (Первенство России финальные бои соревнований) | 5 мин.60 мин.30 мин.45 мин.10 мин.30 мин.30 мин.Итого:180 мин. |
| 7. | 01.02.2022 | Комплекс ОРУ: ОФП:1.приседания (3 подхода по 50 раз)2.отжимания (3 подхода по 50 раз)3.пресс (3 подхода по 50 раз)Школа бокса:1.защита с движением по сторонам (повторение)2.сдвоенный левый удар в голову в контратаке (повторение)3. тройки – правый прямой левый сбоку правый прямой в голову в атаке (повторение)4. встречный правый в голову (повторение)5. правый прямой левый сбоку правый прямой в голову в контратаке (повторение) 6.бой с тенью (одной рукой)7. бой с тенью (двумя руками)Теоретическая подготовка:Кто осуществляет допуск боксёра к соревнованиям? | 10 мин.15 мин.15 мин.30 мин20 мин.Итого: 90 мин |
| 8. | 03.02.2022 | Комплекс ОРУ: ОФП:1.приседания (3 подхода по 50 раз)2.отжимания (3 подхода по 50 раз)3.пресс (3 подхода по 50 раз)Школа бокса:1.защита (повторение)2.одиночный удары в контратаке (повторение)3. тройки из прямых ударов в атаке (повторение)4. двойки на отходе (повторение)5. почтальон в контратаке (повторение) 6.бой с тенью (одной рукой)7. бой с тенью (двумя руками)Теоретическая подготовка:Каково возрастное деление боксёров согласно правилам соревнований? | 10 мин.15 мин.15 мин.30 мин20 мин.Итого: 90 мин |
| 9. | 04.02.2022 | Комплекс ОРУ: ОФП:1.приседания (3 подхода по 50 раз)2.отжимания (3 подхода по 50 раз)3.пресс (3 подхода по 50 раз)Школа бокса:1. челнок (повторение)2. одиночный левый прямой в голову, с повтором левый прямой - боковой (повторение)3. тройка- левый правый прямой назад левый сбоку в сторону (повторение)4.уклон снизу сбоку в левую в правую сторону (повторение)5. двойка в голову уклон в право повтор снизу - снизу сбоку (повторение) 6.бой с тенью (одной рукой)7. бой с тенью (двумя руками)Теоретическая подготовка:Какие пищевые добавки применяются в спорте? | 10 мин.15 мин.15 мин.30 мин20 мин.Итого: 90 мин |
| 10. | 06.02.2022 | Комплекс ОРУ: ОФП:1.приседания (3 подхода по 50 раз)2.отжимания (3 подхода по 50 раз)3.пресс (3 подхода по 50 раз)Школа бокса:1. челнок (повторение)2. одиночные встречные прямые удары (повторение)3. тройки на отходе (повторение)4. снизу удары на ближней дистанции (повторение)5. двойки в контратаке (повторение) 6.бой с тенью (одной рукой)7. бой с тенью (двумя руками)Теоретическая подготовка:Что такое белки? | 10 мин.15 мин.15 мин.30 мин20 мин.Итого: 90 мин |
| 11. | 07.02.2022 | Комплекс ОРУ: ОФП:1.приседания (3 подхода по 50 раз)2.отжимания (3 подхода по 50 раз)3.пресс (3 подхода по 50 раз)Школа бокса:1. передвижения (повторение)2.сдвоенный левый сбоку на отходе (повторение)3.двойка - голова туловища в атаке (повторение)4. провалы по сторонам с боковыми ударами (повторение)5.ближняя дистанция крестообразные удары (повторение) 6.бой с тенью (одной рукой)7. бой с тенью (двумя руками)Теоретическая подготовка:В чем причина травматизма со стороны боксёра? | 10 мин.15 мин.15 мин.30 мин20 мин.Итого: 90 мин |
| 12. | 08.02.2022 | Разминка Кросс 1.приседания (3 подхода по 70 раз)2.отжимания (3 подхода по 70 раз)3.пресс (3 подхода по 70 раз)4. отработка излюбленных комбинаций 5. заминка т. мяч Теоретическая подготовка:Просмотр соревнований по боксу (Первенство УРФО третий день соревнований 1 часть) | 5 мин.30 мин.30 мин.15 мин.10 мин.10 мин.20 мин.Итого:90 мин. |
| 13. | 10.02.2022 | Комплекс ОРУ:Скакалка (3 раунда по 3 минуты)Снаряды:1. Передней ракой.2. Сдвоенный левый прямой удар, голова - туловище (повторение)3. Двойка-левый прямой в голову, правый прямой в туловище (повторение)4. Уклон влево, левый, правый прямой, уклон вправо, правый прямой, левый сбоку (повторение)5. Ближняя дистанция, креста образные удары (повторение) 6. Вольный бой.ОФП:1. приседания (3 подхода по 70 раз)2. отжимания (3 подхода по 70 раз)3. пресс (3 подхода по 70 раз)Теоретическая подготовка:В чём проявляется силовая выносливость боксёра? | 10 мин.15 мин.15 мин.30 мин20 мин.Итого: 90 мин |
| 14. | 11.26.2022 | Комплекс ОРУ: Теннисный мяч (3 раунда по3 минуты)Снаряды:1. Произвольная работа передней рукой.2. Уклон левый снизу в туловище, боковой левый в голову (повторение)3. Двойка - прямые удары в голову, уклон вправо, правый прямой, левый сбоку в голову (повторение)4. Левый боковой правый прямой на отходе (повторение)5. Левый прямой оттяжка правый прямой (повторение) 6. Вольный бой двумя руками.СФП:1. Разножка с ударами (1 раунд по 3 мин, отдых 1 мин)2. Бой с тенью (2 раунда по 3 мин, отдых 1 мин)3. Выпрыгивание с ударами (3 раунда по 30 сек отдых 30 сек) Теоретическая подготовка:Просмотр соревнований по боксу (Первенство России первый день, 2 часть соревнований) | 10 мин.15 мин.15 мин.30 мин20 мин.Итого: 90 мин |
| 15. | 13.02.2022 | Комплекс ОРУ: Бой с тенью (3 раунда по3 минуты)Снаряды:1. Работа передней рукой в левше.2. Сдвоенный левый прямой в голову, уклон влево, левый снизу в туловище (повторение)3. Почтальон в контр - атаке (повторение)4. Провалы в левую - правую сторону с боковыми ударами (повторение)5. Ближняя дистанция, снизу - снизу сбоку, нырок со смещением в сторону (повторение) 6.Вольный бой. (отработка излюбленных комбинаций)ОФП:1. Приседания (3 подхода по 70 раз)2. Отжимания (3 подхода по 70 раз)3. Пресс (3 подхода по 70 раз)Теоретическая подготовка:Какие действия относят к защитным? | 10 мин.15 мин.15 мин.30 мин20 мин.Итого: 90 мин |
| 16. | 14.02.2022 | Комплекс ОРУ: Скакалка (3 раунда по 3 минуты)Снаряды:1. Произвольная работа передней рукой.2. Тройка- левый прямой правый прямой, левый сбоку, уклон левый сбоку (повторение)3. Левый прямой - правый боковой, нырок правый боковой (повторение)4. Двойка на отходе, левый боковой с шагом в сторону (повторение)5. Правый боковой с шагом в сторону, почтальон (повторение) 6. Вольный бой. (отработка излюбленных комбинаций)СФП:1. Разножка с ударами (1 раунд по 3 мин, отдых 1 мин)2. Бой с тенью (2 раунда по 3 мин, отдых 1 мин)3. Выпрыгивание с ударами (3 раунда по 30 сек, отдых 30 сек) Теоретическая подготовка:Просмотр соревнований по боксу (Первенство России второй день, 1 часть соревнований) | 10 мин.15 мин.15 мин.30 мин20 мин.Итого: 90 мин |
| 17. | 15.02.2022 | Комплекс ОРУ: Теннисный мяч (3 раунда по3 минуты)Школа бокса:1. Произвольная работа передней рукой.2. Сдвоенный левый прямой удар, голова - туловище (повторение)3. Двойка-левый прямой в голову, правый прямой в туловище (повторение)4. Уклон влево, левый, правый прямой, уклон вправо, правый прямой, левый сбоку (повторение)5. Ближняя дистанция, креста образные удары (повторение) 6. Вольный бой. (отработка излюбленных комбинацийОФП:1. Приседания (3 подхода по 70 раз)2. Отжимания (3 подхода по 70 раз)3. Пресс (3 подхода по 70 раз)Теоретическая подготовка:Какие требования предъявляться к помосту ринга? | 10 мин.15 мин.15 мин.30 мин20 мин.Итого: 90 мин |
| 18. | 17.02.2022 | Разминка Кросс 1.приседания (3 подхода по 70 раз)2.отжимания (3 подхода по 70 раз)3.пресс (3 подхода по 70 раз)4. отработка излюбленных комбинаций 5. заминка т. мяч Теоретическая подготовка:Просмотр соревнований по боксу (Первенство РССС финальный день соревнований) | 10 мин.15 мин.15 мин.30 мин20 мин.Итого: 90 мин |
| 19. | 18.02.2022  | Разминка со скакалкой или теннисным мячом:3 минуты прыгаем, 1,5 минуты разминаемся (сверху вниз: кисти шею, локти, плечи, корпус, таз, ноги…) три раунда.Школа бокса: 6 раунда по 3 минуты1. Левый прямой в голову или корпус с шагом левой. (наносим удар с маленьким шагом; толчок правой ногой, максимально быстро возвращаемся в стойку)
2. Правый прямой в голову или корпус с шагом левой.
3. Левый боковой отрабатываем после уклона влево (во время уклона сближаемся с соперником за счёт шага вперёд левой ногой), толкаемся левой и переносим вес вправо вместе с ударом.
4. Правый боковой в голову с шагом левой.
5. Левый снизу отрабатываем после уклона влево толкаемся левой и правой вверх, вес остаётся на левой ноге во время удара.
6. Правый снизу в голову с шагом левой.

СФП:1. Разножка с ударами (1 раунд по 3 мин, отдых 1 мин)2. Бой с тенью (2 раунда по 3 мин, отдых 1 мин)3. Выпрыгивание с ударами (3 раунда по 30 сек отдых 30 сек) Теоретическая подготовка: Сколько времени даётся боксёру что бы вернуться в ринг во время боя? | 10 мин.15 мин.15 мин.30 мин20 мин.Итого: 90 мин |
| 20. | 20.02.2022 | Комплекс ОРУ: Работа над защитой: 1. Два уклона, два нырка, две подставки локтя – на месте;
2. Два уклона, два нырка, две подставки локтя, сайд-степ влево, сайд-степ вправо – в движении;
3. Шаг назад шаг влево шаг вправо;

Снаряды: 6 раунда по 3 минуты1. Повторная атака передней рукой: левый прямой-уклон назад-левый боковой-уклон влево-левой снизу;2.Финт передней- атака правый прямой в корпус- уклон назад- повторная атака правой рукой.3. Контратака передней рукой, после защиты уклоном влево: левой снизу-левой сбоку. (удар сдвоенный, в конце защита нырком)4. Контратака задней рукой, после защиты уклоном вправо: правой снизу-правой сбоку. (удар сдвоенный, в конце защита нырком)5. Вольный бой передней рукой (на месте, с шагами вперед, назад…)6. Вольный бой двумя руками (на месте, с шагами вперед, назад…)ОФП:1. Приседания (3 подхода по 70 раз)2. Отжимания (3 подхода по 70 раз)3. Пресс (3 подхода по 70 раз)Гимнастика: сидя и лёжа 3 минуты | 10 мин.15 мин.15 мин.30 мин20 мин.Итого: 90 мин |