План

самостоятельной работы тренировочной группы по боксу

Этап (период) обучения: ССМ-1

Тренер: Середа Е.Г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 1. | 20.04.2020  | Комплекс ОРУ:Скакалка (3 раунда по 3 минуты)Снаряды:1.Повторная атака передней рукой.2. Сдвоенный левый прямой и левый боковой в голову(повторение)3. Двойка-левый прямой в голову, правый прямой в туловище повтор правой в голову (повторение)4. Уклон влево, левый сбоку, правый прямой, уклон вправо, правый прямой, левый сбоку (повторение)5. Ближняя дистанция, крестообразные комбинации(повторение) 6. Вольный бой. (работа с левшой)ОФП:1. приседания (3 подхода по 70 раз)2. отжимания (3 подхода по 70 раз)3. пресс (3 подхода по 70 раз)Теоретическая подготовка:Обязанности боксёра. (повторение) | 10 мин.30 мин.30 мин.80 мин.30 мин.Итого:180 мин. |
| 2. | 21.04.2020 | Комплекс ОРУ: Теннисный мяч (3 раунда по3 минуты)Снаряды:1. Произвольная работа передней рукой, в чужой стойке.2. Уклон левый снизу в голову, боковой левый в голову (повторение)3. Двойка - прямые удары в корпус и голову, уклон вправо, правый прямой, левый сбоку в голову нырок. (повторение)4. Левый прямой, правый прямой и левый боковой на отходе.5. Левый прямой оттяжка правый прямой, левой снизу (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:Обязанности боксёра. (повторение) | 10 мин.30 мин.65 мин.30 мин.Итого:135 мин. |
| 3. | 22.04.2020 | Комплекс ОРУ: Бой с тенью (3 раунда по3 минуты)Снаряды:1. Работа передней рукой в контратаке.2. Сдвоенный левый прямой, боковой в голову, уклон влево, левый снизу, сбоку в туловище и голову. (повторение)3. Почтальон в атаке, развитие через туловище. 4. Провалы в левую - правую сторону с ударами снизу. (повторение)5. Ближняя дистанция, снизу – снизу, сбоку-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:Обязанности боксёра. (повторение) | 10 мин.30 мин.45 мин.80 мин.60 мин.Итого:180 мин. |
| 4. | 23.04.2020 | Комплекс ОРУ: Скакалка (3 раунда по 3 минуты)Снаряды:1. Произвольная работа передней рукой.2. Тройка- левый прямой правый прямой, левый сбоку, уклон влево: левый сбоку, правый снизу (повторение)3. Левый прямой - правый боковой в голову, нырок правый боковой, левый боковой; уклон нырок. 4. Двойка на отходе в голову, левый боковой с шагом в сторону (повторение)5. Левый 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:Обязанности боксёра. (повторение) | 10 мин.30 мин.30 мин.65 мин.Итого:135 мин. |
| 5. | 24.04.2020 | Комплекс ОРУ: Теннисный мяч (3 раунда по3 минуты)Школа бокса:1. Повторная атака передней рукой в голову и туловище.2. Встречная работа: левый прямой удар, голова - туловище (повторение)3. Встречная работа: правый прямой в туловище-левой сбоку в голову. (повторение)4. Уклон влево правый боковой навстречу, развитие серией ударов. (повторение)5. Ближняя дистанция, креста образные удары в контратаке после уклона. (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:Обязанности боксёра. (повторение) | 5 мин.60 мин.30 мин.45 мин.10 мин.30 мин.30 мин.Итого:180 мин. |
| 6. | 25.04.2020 | 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:Обязанности боксёра. (повторение) | 5 мин.60 мин.30 мин.45 мин.10 мин.30 мин.30 мин.Итого:180 мин. |