План

самостоятельной работы тренировочной группы по боксу

Этап (период) обучения: ССМ-1

Тренер: Середа Е.Г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 1. | 23.03.2020  | 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 контр атаке (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:Просмотр соревнований по боксу (Первенство УРФО четвертый день соревнований 2 часть) | 10 мин.30 мин.30 мин.80 мин.30 мин.Итого:180 мин. |
| 2. | 24.03.2020 | 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:Просмотр соревнований по боксу (Первенство УРФО первый день соревнований 2 часть) | 10 мин.30 мин.30 мин.65 мин.Итого:135 мин. |
| 3. | 25.03.2020 | 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:Просмотр соревнований по боксу (Первенство УРФО пятый день соревнований 2 часть) | 10 мин.30 мин.45 мин.80 мин.60 мин.Итого:180 мин. |
| 4. | 26.03.2020 | 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:Просмотр соревнований по боксу (Первенство УРФО второй день соревнований 2 часть) | 10 мин.30 мин.30 мин.65 мин.Итого:135 мин. |
| 5. | 27.03.2020 | 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:Просмотр соревнований по боксу (Первенство УРФО пятый день соревнований 1 часть) | 5 мин.60 мин.30 мин.45 мин.10 мин.30 мин.30 мин.Итого:180 мин. |
| 6. | 28.03.2020 | 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:Просмотр соревнований по боксу (Первенство УРФО третий день соревнований 1 часть) | 5 мин.60 мин.30 мин.45 мин.10 мин.30 мин.30 мин.Итого:180 мин. |