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. |