План

самостоятельной работы тренировочной группы по боксу

Этап (период) обучения: НП-1

Тренер: Середа Е.Г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 1 | 17.03.2020 | 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:  Просмотр соревнований по боксу (Первенство УРФО первый день соревнований) | 10 мин  20 мин.  45 мин.  15 мин.  Итого: 90 мин. |
| 2. | 19.03.2020 | 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:  Просмотр соревнований по боксу (Первенство УРФО второй день соревнований) | 10 мин  20 мин.  45 мин.  15 мин.  Итого: 90 мин. |
| 3. | 22.03.2020 | 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)  Теоретическая подготовка:  Просмотр соревнований по боксу (Первенство УРФО третий день соревнований) | 10 мин  20 мин.  45 мин.  15 мин.  Итого: 90 мин. |

Комплексы упражнений могут быть подготовлены на отдельных карточках (комплекс ОРУ ОФП, СФП №1, №2 и т.д.) и являться приложением к плану. В содержании указывать: комплекс ОРУ №1, комплекс ОФП №2 и т.д.