План

самостоятельной работы тренировочной группы по боксу

Этап (период) обучения: ССМ-1

Тренер: Середа Е.Г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 1. | 06.04.2020 | 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. 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)  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, 1 часть соревнований) | 10 мин.  30 мин.  30 мин.  80 мин.  30 мин.  Итого:180 мин. |
| 2. | 07.04.2020 | 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 вперед, назад, влево, вправо (повторение)  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)  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.  30 мин.  30 мин.  65 мин.  Итого:135 мин. |
| 3. | 08.04.2020 | 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 по кругу в левую - правую сторону (повторение)  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)  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, 3 часть соревнований) | 10 мин.  30 мин.  45 мин.  80 мин.  60 мин.  Итого:180 мин. |
| 4. | 09.04.2020 | 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. 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)  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.  30 мин.  30 мин.  65 мин.  Итого:135 мин. |
| 5. | 10.04.2020 | 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. 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)  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, 1 часть соревнований) | 5 мин.  60 мин.  30 мин.  45 мин.  10 мин.  30 мин.  30 мин.  Итого:180 мин. |
| 6. | 11.04.2020 | 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:  Просмотр соревнований по боксу (Первенство УРФО третий день соревнований 2 часть) | 5 мин.  60 мин.  30 мин.  45 мин.  10 мин.  30 мин.  30 мин.  Итого:180 мин. |