План

самостоятельной работы тренировочной группы по боксу

Этап (период) обучения: ССМ-1

Тренер: Середа Е.Г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 1. | 17.03.2020 | 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 удары в атаке (повторение)  3. двойки в атаке (повторение)  4. двойки на отходе (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 первый день соревнований 1 часть) | 10 мин.  30 мин.  30 мин.  80 мин.  30 мин.  Итого:180 мин. |
| 2. | 18.03.2020 | 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. | 19.03.2020 | 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. одиночный удары на отходе (повторение)  3. почтальон в атаке (повторение)  4. двойки на отходе (повторение)  5. боковые удары 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 1 часть) | 10 мин.  30 мин.  45 мин.  80 мин.  60 мин.  Итого:180 мин. |
| 4. | 20.03.2020 | 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. | 21.03.2020 | 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. |