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. |