План

самостоятельной работы тренировочной группы по боксу

Этап (период) обучения: НП-1

Тренер: Середа Е.Г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 1 | 06.04.2020 | 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. передвижения в боевой стойке вперед - назад - влево - вправо (повторение)  2. одиночный прямой удар левой с шагом в перед, (повторение)  3. почтальон с повтором правой - прямые удары на месте (повторение)  СФП:  1. прыжки на двух ногах вперед, назад, влево, вправо (крест), 2 раунда по 30 сек, отдых 30 сек.  2. прыжки на левой ноге вперед, назад, влево, вправо (крест), 2 раунда по 30 сек, отдых 30 сек.  3. прыжки на правой ноге вперед, назад, влево, вправо (крест), 2 раунда по 30 сек, отдых 30 сек.  4. разножка с ударами (2 ранда по 1 мин, отдых 1мин)  Теоретическая подготовка:  Просмотр соревнований по боксу (Первенство России первый день 1 часть соревнований) | 10 мин  20 мин.  45 мин.  15 мин.  Итого: 90 мин. |
| 2. | 08.04.2020 | 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. передвижения в боевой стойке вперед - назад - влево - вправо (повторение)  2. сдвоенный прямой удар левой с шагом вперед, (повторение)  3. тройка – левый, правый, левый прямые удары на месте (повторение)  СФП:  1. прыжки на двух ногах вперед, назад, влево, вправо (крест), 2 раунда по 30 сек, отдых 30 сек.  2. прыжки на левой ноге вперед, назад, влево, вправо (крест), 2 раунда по 30 сек, отдых 30 сек.  3. прыжки на правой ноге вперед, назад, влево, вправо (крест), 2 раунда по 30 сек, отдых 30 сек.  4. разножка с ударами (2 ранда по 1 мин, отдых 1мин)  Теоретическая подготовка:  Просмотр соревнований по боксу (Первенство России первый день 2 часть соревнований) | 10 мин  20 мин.  45 мин.  15 мин.  Итого: 90 мин. |
| 3. | 10.04.2020 | 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. передвижения в боевой стойке вперед - назад - влево - вправо (повторение)  2. строенный прямой удар левой с шагом вперед, стойке (повторение)  3. тройка – правый, левый, правый прямые удары на месте (повторение)  СФП:  1. прыжки на двух ногах вперед, назад, влево, вправо (крест), 2 раунда по 30 сек, отдых 30 сек.  2. прыжки на о левой ноге вперед, назад, влево, вправо (крест), 2 раунда по 30 сек, отдых 30 сек.  3. прыжки на правой ноге вперед, назад, влево, вправо (крест), 2 раунда по 30 сек, отдых 30 сек.  4. разножка с ударами (2 ранда по 1 мин, отдых 1мин)  Теоретическая подготовка:  Просмотр соревнований по боксу (Первенство России первый день 3 часть соревнований) | 10 мин  20 мин.  45 мин.  15 мин.  Итого: 90 мин. |