План

самостоятельной работы тренировочной группы по боксу

Этап (период) обучения: НП-1

Тренер: Середа Е.Г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 1 | 11.04.2020 | Разминка на месте 3-4 минутыСкакалка: (3 раунда по 1 минуте, в перерывах тянемся)Школа бокса: (3 x1,5 минуты в боевой стойке)1. Повторная атака передней: одиночный прямой в голову- повторно два прямых в голову или туловище (с маленькими шагами, третий удар сильней и резче).
2. Повторная атака двумя: финт передней- двойка прямые-повтор правой (руки высоко, каждый раз возвращаемся в стойку)
3. Повторная атака двумя: тройка «раз-два-три» в боевой, уклон повтор левой сбоку (в пол оборота к сопернику) стойке.
4. Бой с воображаемым соперником (бой с тенью)

ОФП:1. Комплексное упражнение №2: 3 раз отжимаемся, 3 раз «лягушка», 3 пресс, 3 раз присели - подпрыгнули (все упражнения повторяем пять раз по кругу)Гимнастика сидя и лёжа- 3 минуты.Вопрос: Какие средства защиты имеются у боксера? | 10 мин20 мин.45 мин.15 мин.Итого: 90 мин. |
| 2. | 13.04.2020 | Разминка на месте 3-4 минутыТеннисный мяч: (3 раунда по 1 минуте, в перерывах 5 отжиманий и тянемся)Снаряды: (4 раунда по 1,5 минуты)1. Одиночные прямые удары левой и правой в голову и туловище (при ударах по туловищу подсаживаемся на уровень удара)2. Прямые удары двойка в голову, повтор правый прямой в корпус. (двойка слитно; возвращаемся в стойку)3. Прямые удары двойка в корпус, повтор правый прямой в голову. (двойка слитно; возвращаемся в стойку)4. Вольный бой. (в боевой стойке двигаемся вокруг снаряда) ОФП:1. Приседания (3 подхода по 10-15 раз), отжимания (3 подхода по 10-15 раз), пресс (3 подхода по 10-15 раз), подтягивания (при помощи родителей.)Гимнастика сидя и лёжа -3 минуты.Вопрос: Какого веса должны быть перчатки во время соревнований? | 10 мин20 мин.45 мин.15 мин.Итого: 90 мин. |
| 3. | 15.05.2020 | Разминка со скакалкой или теннисным мячом:1,5 минуты прыгаем, 1 минуту разминаемся (сверху вниз: кисти шею, локти, плечи, корпус, таз, ноги…) три раунда, разминка в перерывах.Работа на снарядах 5 раундов: 1. Левый прямой в голову или туловище с шагом вперёд
2. Правый прямой на месте в голову или туловище (локоть разгибаем вместе с поворотом плечевого пояса, короткий толчок правой ногой во время удара, вперёд не наклоняемся);
3. Левый прямой в голову или туловище с шагом вперёд в контратаке после защиты подставкой правой ладони и не большим отклоном назад
4. Правый прямой на месте в голову или туловище в контратаке после защиты подставкой левого плеча;
5. Вольный бой.

ОФП:1. Приседания (3 подхода по 15 раз), отжимания (3 подхода по 15 раз), пресс (3 подхода по 15 раз), подтягивания (при помощи родителей.)Гимнастика сидя и лёжа -3 минуты.Вопрос: Что нужно делать боксёру услышав команду «Стоп»? | 10 мин20 мин.45 мин.15 мин.Итого: 90 мин. |

План

самостоятельной работы тренировочной группы по боксу

Этап (период) обучения: НП-2

Тренер: Середа Е.Г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 1 | 13.04.2020 | Разминка: Комплекс ОРУ: №1Школа бокса:1. Работа над защитой корпусом.
2. Работа над защитой с помощью ног.
3. Комбинированная защита.

Работа на снарядах: (7 раундов по 2 мин. если есть, с маленькими гирьками)1. Одиночные удары передней рукой с дальней дистанции (наносим удары с маленькими шагами; прямые, снизу, сбоку)
2. Одиночные удары задней рукой с дальней дистанции.
3. Повторяем двойку прямой-боковой и выход в стойку с ударом передней.
4. Повторяем двойку прямой-снизу и выход в стойку с ударом передней (на месте или с маленькими шагами; не забываем убирать голову с линии атаки влево)
5. Уклон вправо: прямой-боковой.
6. Уклон влево: боковой-прямой.
7. Вольный бой двумя руками.

Гимнастика сидя и лёжа- 3 минутыОтветить на вопросы:1. Для каких боксёров характерен бой на ближней дистанции?
 | 10 мин20 мин.45 мин.15 мин.Итого: 90 мин. |
| 2. | 14.04.2020 | Разминка со скакалкой или теннисным мячом:2 минуты прыгаем, 1,5 минуты разминаемся (сверху вниз: кисти шею, локти, плечи, корпус, таз, ноги…) три раунда.Школа бокса: (6 р. x 2 минуты работа на отходе, гирьки 0,5 кг)1. Вызов передней рукой (финт)- левой сбоку на отскоке назад;
2. Вызов передней рукой (финт)- «раз-два» или «три-два» с шагами назад;
3. Вызов передней рукой (финт)- «два-раз-два» с шагами назад; (третий удар выполняем с шагом вправо)
4. Вызов передней рукой (финт)- «раз-два-три» с шагами назад; (третий удар выполняем с шагом влево)
5. Вызов передней рукой (финт)- шаг в сторону с ударом «сайд-степ» влево; (любой удар)
6. Вызов передней рукой (финт)- шаг в сторону с ударом «сайд-степ» вправо. (любой удар)

Заминка: произвольная работа с теннисным мячом.ОФП: по самочувствию…Гимнастика: сидя и лёжа - 3 минуты.Вопрос: Что понимают под быстрым стартом в боксе? | 10 мин20 мин.45 мин.15 мин.Итого: 90 мин. |
| 3. | 15.05.2020 | Комплекс ОРУ: №1(разминка)После разминки четыре раунда с теннисным мячом:1. Передвижения вокруг мячика приставными шагами влево, вправо…
2. Передвижения вперёд, назад. (руки и ноги работают как при нанесении ударов: разноимённые вперёд, одноимённые назад)
3. Работа на внимание и реакцию. Двигаемся перед чистой стеной, бросаем теннисный мяч об стену и ловим его. (бросаем левой ловим правой, на оборот, с отскоком от пола…)
4. Делаем то что делали в предыдущих трёх раундах чередуя упражнения…

Четыре раунда работа со скакалкой:1. В лёгком темпе. (в перерыве тянемся)
2. В лёгком темпе. (в перерыве тянемся)
3. В лёгком темпе с высоким подыманием коленей, пяток, на левой, на правой ноге…
4. С ускорениями по 5-10 секунд.

Гимнастика: сидя и лёжа - 3 минуты. | 10 мин20 мин.45 мин.15 мин.Итого: 90 мин. |
| 4. | 16.05.2020 | Разминка на месте.После разминки если есть беговая дорожка кросс 35-40 минут (или велотренажёр лёгкая нагрузка, темп ровный)Восстанавливаем дыхание, тянемся (особенно хорошо тянем ноги).ОФП: Отжимание 3 по 50 раз, пресс не менее100, приседание 3 по 40, подтягивание 25 раз перерывы по самочувствиюОФП: Отжимание, пресс, приседание…Вопрос: Что понимают под активной защитой в боксе? | 10 мин20 мин.45 мин.15 мин.Итого: 90 мин. |

План

самостоятельной работы тренировочной группы по боксу

Этап (период) обучения: ССМ-1

Тренер: Середа Е.Г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 1. | 11.04.2020  | Комплекс ОРУ:Скакалка (3 раунда по3 минуты)Школа бокса с гирьками:1. Произвольная работа передней рукой.2. Уклон левый снизу в голову, боковой левый в голову-правой короткой прямой. (повторение)3. Двойка - прямые удары голова-туловище, уклон вправо, правый прямой, левый сбоку в голову нырок. (повторение)4. Левый прямой, правый прямой и левый снизу на отходе.5. Левый прямой оттяжка правый прямой, левой сбоку (повторение) 6. Вольный бой двумя руками.7. Ближний бой. 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 боёв. | 10 мин.30 мин.30 мин.80 мин.30 мин.Итого:180 мин. |
| 2. | 12.04.2020 | Комплекс ОРУ: Бой с тенью (3 раунда по3 минуты)Снаряды:1. Работа передней рукой в комбинируем.2. Сдвоенный левый прямой, боковой в голову, уклон влево, левый снизу, сбоку в туловище и голову, правый прямой (повторение)3. Почтальон в контратаке, развитие через туловище. 4. Провалы в левую - правую сторону с ударами снизу, «раз-два» (повторение)5. Ближняя дистанция, снизу – снизу, сбоку-сбоку, нырок сбоку со смещением в сторону (повторение) 6.Вольный бой. (отработка излюбленных комбинаций)ОФП:1. Приседания (3 подхода по 70 раз)2. Отжимания (3 подхода по 70 раз)3. Пресс (3 подхода по 70 раз)Теоретическая подготовка:Восстановительные мероприятия? | 10 мин.30 мин.65 мин.30 мин.Итого:135 мин. |
| 3. | 13.04.2020 | Комплекс ОРУ: Теннисный мяч (3 раунда по3 минуты)Школа бокса с гирьками:1. Работа передней рукой во встречной контратаке.2. Сдвоенный левый прямой, боковой в голову, уклон влево, левый снизу, сбоку в голову, правый короткий прямой.3. Почтальон в контратаке, развитие через туловище на голову. 4. Провалы в левую - правую сторону с прямыми ударами через руку, «раз-два» (повторение)5. Ближняя дистанция, снизу – короткий прямой, уклон со смещением в сторону (повторение) 6.Вольный бой. (отработка излюбленных комбинаций)ОФП:1. Приседания (3 подхода по 70 раз)2. Отжимания (3 подхода по 70 раз)3. Пресс (3 подхода по 70 раз)Теоретическая подготовка:Просмотр соревнований по боксу (Первенство Европы второй день, 1 часть соревнований) | 10 мин.30 мин.45 мин.80 мин.60 мин.Итого:180 мин. |
| 4. | 14.04.2020 | Комплекс ОРУ: 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:Обязанности судьи в ринге. (повторение) | 10 мин.60 мин.30 мин.35 мин.Итого:135 мин. |
| 5. | 15.05.2020 | Комплекс ОРУ: Теннисный мяч (3 раунда по3 минуты)Работа на снарядах:1. Передней рукой в голову и туловище на отходе.2. Встречная работа: левый боковой удар, голова – туловище, под разноимённую ногу. (повторение)3. Встречная работа: правый прямой в туловище-левой сбоку в голову, правый прямой в голову (повторение)4. Уклон влево правый кросс навстречу, развитие серией ударов. (повторение)5. Ближняя дистанция, крестообразные удары в контратаке после уклона. (повторение) 6. Вольный бой. (отработка излюбленных комбинацийОФП:1. Приседания (3 подхода по 70 раз)2. Отжимания (3 подхода по 70 раз)3. Пресс (3 подхода по 70 раз)Теоретическая подготовка:В каком случае боксёр считается в состоянии нокаута? | 5 мин.60 мин.30 мин.45 мин.10 мин.30 мин.30 мин.Итого:180 мин. |
| 6. | 16.05.2020 | 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 Просмотр соревнований по боксу (Первенство Европы второй день, 2 часть соревнований) | 5 мин.60 мин.30 мин.45 мин.10 мин.30 мин.30 мин.Итого:180 мин. |