План

самостоятельной работы тренировочной группы по боксу

Этап (период) обучения: НП-2

Тренер: Середа Е.Г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 1 | 25.03.2020 | Комплекс ОРУ: ОФП:1.приседания (3 подхода по 25 раз)2.отжимания (3 подхода по 25 раз)3.пресс (3 подхода по 25 раз)Школа бокса:1. челнок (повторение)2. одиночный прямой удар с шагом вперед в туловище (повторение)3. двойка прямые удары с шагом вперед, повтор правой, защита (повторение)4. двойка прямые удары с шагом назад, повтор правой после подставки плеча (повторение)5.бой с тенью (3 р. x 2 мин.)Теоретическая подготовка:Просмотр соревнований по боксу (Первенство УРФО третий день соревнований 1 часть) | 10 мин20 мин.45 мин.15 мин.Итого: 90 мин. |
| 2. | 26.03.2020 | Комплекс ОРУ: ОФП:1.приседания (3 подхода по 25 раз)2.отжимания (3 подхода по 25 раз)3.пресс (3 подхода по 25 раз)Школа бокса:1. передвижения вперед-назад-влево-вправо (повторение)2. сдвоенный прямой удар с шагом вперед, голова-туловище (повторение)3. двойка прямые удары после провала с шагами вперёд (повторение)4. почтальон с шагами вперед, правой повтор, защита. (повторение)5.бой с тенью (3 р. x 2 мин.)Теоретическая подготовка:Просмотр соревнований по боксу (Первенство УРФО третий день соревнований 2 часть) | 10 мин20 мин.45 мин.15 мин.Итого: 90 мин. |
| 3. | 27.03.2020 | Комплекс ОРУ: ОФП:1.приседания (3 подхода по 25 раз)2.отжимания (3 подхода по 25 раз)3.пресс (3 подхода по 25 раз)Школа бокса:1. челнок (повторение)2.сдвоенный прямой удар с шагом назад (повторение)3. тройка прямые удары с шагами вперед (повторение)4. тройка - левый правый прямые левый сбоку удары с шагами вперед (повторение)5.бой с тенью (3 р. x 2 мин.)Теоретическая подготовка:Просмотр соревнований по боксу (Первенство УРФО четвёртый день соревнований 1 часть) | 10 мин20 мин.45 мин.15 мин.Итого: 90 мин. |
| 4. | 28.03.2020 | Комплекс ОРУ: ОФП:1.приседания (3 подхода по 25 раз)2.отжимания (3 подхода по 25 раз)3.пресс (3 подхода по 25 раз)Школа бокса:1. передвижения вперед-назад-влево-вправо (повторение)2. сдвоенный прямой удар после провала (повторение)3. почтальон после провала с шагами вперед повтор правой после оттяжки (повторение) 4. тройка - левый правый прямые левый сбоку удары с шагами, после провала (повторение)5.бой с теньюТеоретическая подготовка:Просмотр соревнований по боксу (Первенство УРФО четвертый день соревнований 2 часть) | 10 мин20 мин.45 мин.15 мин.Итого: 90 мин. |