План

самостоятельной работы тренировочной группы по боксу

Этап (период) обучения: ССМ-1

Тренер: Середа Е.Г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 1. | 12.08.2020 | Разминка со скакалкой или теннисным мячом:  3 минуты прыгаем, 1,5 минуты разминаемся (сверху вниз: кисти шею, локти, плечи, корпус, таз, ноги…) три раунда.  Школа бокса: 6 раунда по 3 минуты  1. Защита шагом назад, контратака двойка в голову или в туловище;  2.Защита подставкой переднего плеча (левого у правши и правого у левши), контратака правой –левой - правой.  3. Защита приседанием (руки высоко возле лица), встаём и вместе с тем наносим два-три удара;  4. Встречная контратака задней рукой, с уклоном влево: правой сбоку в голову. (уклоняемся и бьём одновременно)  5. Вольный бой передней рукой (если есть, с маленькими гирьками).  6. Вольный бой двумя руками (если есть, с маленькими гирьками).  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: Обязанности боксёра. | 10 мин.  30 мин.  30 мин.  80 мин.  30 мин.  Итого:180 мин. |
| 2. | 13.08.2020 | Комплекс ОРУ:  Работа над защитой:   1. Два уклона, два нырка, две подставки локтя – на месте; 2. Два уклона, два нырка, две подставки локтя, сайд-степ влево, сайд-степ вправо – в движении; 3. Шаг назад шаг влево шаг вправо;   Снаряды: 6 раунда по 3 минуты  1. Повторная атака передней рукой: левый прямой-уклон назад-левый боковой-уклон влево-левой снизу;  2.Финт передней- атака правый прямой в корпус- уклон назад- повторная атака правой рукой.  3. Контратака передней рукой, после защиты уклоном влево: левой снизу-левой сбоку. (удар сдвоенный, в конце защита нырком)  4. Контратака задней рукой, после защиты уклоном вправо: правой снизу-правой сбоку. (удар сдвоенный, в конце защита нырком)  5. Вольный бой передней рукой (на месте, с шагами вперед, назад…)  6. Вольный бой двумя руками (на месте, с шагами вперед, назад…)  ОФП:  1. Приседания (3 подхода по 70 раз)  2. Отжимания (3 подхода по 70 раз)  3. Пресс (3 подхода по 70 раз)  Гимнастика: сидя и лёжа 3 минуты | 10 мин.  30 мин.  65 мин.  30 мин.  Итого:135 мин. |
| 3. | 14.08.2020 | Разминка со скакалкой или теннисным мячом:  3 минуты прыгаем, 1,5 минуты разминаемся (сверху вниз: кисти шею, локти, плечи, корпус, таз, ноги…) три раунда.  Снаряды:  1. Защита шагом назад, контратака двойка в голову или в туловище; (шаг короткий, для страховки держим блок)  2.Защита подставкой переднего плеча (левого у правши и правого у левши), контратака правой –левой. (начинаем с одиночного правой, затем добавляем удар левой)  3. Защита приседанием (руки высоко возле лица), встаём и вместе с тем наносим два-три удара; (бьём быстро, выделяем только один удар в комбинации)  4. Встречная контратака задней рукой, с уклоном влево: правой сбоку в голову. (уклоняемся и бьём одновременно, снаряд можно немного раскачать и бить на сближение)  5. Вольный бой передней рукой. (защита, движение)  6. Вольный бой двумя руками. (защита, движение)  ОФП:  1. Приседания (3 подхода по 70 раз)  2. Отжимания (3 подхода по 70 раз)  3. Пресс (3 подхода по 70 раз)  Гимнастика: сидя и лёжа 3 минуты.  Теория: Обязанности секунданта. | 10 мин.  30 мин.  45 мин.  80 мин.  60 мин.  Итого:180 мин. |
| 4. | 15.08.2020 | Разминка на месте.  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.  Школа бокса: (6 р. x 2 минуты работа на отходе)   1. Вызов передней рукой (финт)- левой сбоку на отскоке назад; 2. Вызов передней рукой (финт)- «раз-два» с шагами назад; 3. Вызов передней рукой (финт)- «три-два» с шагами назад; 4. Вызов передней рукой (финт)- «раз-два-три» с шагами назад; 5. Шаг в сторону с ударом «сайд-степ» влево; 6. Шаг в сторону с ударом «сайд-степ» вправо.   Гимнастика: сидя и лёжа 3 минуты  Теоретическая подготовка:  Обязанности судьи информатора. | 10 мин.  60 мин.  30 мин.  35 мин.  Итого:135 мин. |
| 5. | 17.08.2020 | Разминка со скакалкой или теннисным мячом:  3 минуты прыгаем, 1,5 минуты разминаемся (сверху вниз: кисти шею, локти, плечи, корпус, таз, ноги…) три раунда.  Работа на снарядах:   1. Одиночные удары передней рукой с дальней дистанции. 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. (в начале на месте, затем с шагами) 6. Уклон влево: боковой-прямой (в начале на месте, затем с шагами) 7. Вольный бой двумя руками. (если есть, с маленькими гирьками)   ОФП:  1. Приседания (3 подхода по 70 раз)  2. Отжимания (3 подхода по 70 раз)  3. Пресс (3 подхода по 70 раз)  Гимнастика: сидя и лёжа 3 минуты  Теоретическая подготовка: Международные соревнования. | 5 мин.  60 мин.  30 мин.  45 мин.  10 мин.  30 мин.  30 мин.  Итого:180 мин. |
| 6. | 18.08.2020 | 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  Гимнастика: сидя и лёжа 3 минуты.  Просмотр соревнований по боксу (Первенство России финальные бои соревнований) | 5 мин.  60 мин.  30 мин.  45 мин.  10 мин.  30 мин.  30 мин.  Итого:180 мин. |
| 7. | 19.08.2020 | 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 с движением по сторонам (повторение)  2.сдвоенный левый удар в голову в контратаке (повторение)  3. тройки – правый прямой левый сбоку правый прямой в голову в атаке (повторение)  4. встречный правый в голову (повторение)  5. правый прямой левый сбоку правый прямой в голову в контратаке (повторение)  6.бой с тенью (одной рукой)  7. бой с тенью (двумя руками)  Теоретическая подготовка: Антидопинг основы. | 10 мин.  30 мин.  30 мин.  80 мин.  30 мин.  Итого:180 мин. |
| 8. | 20.08.2020 | 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: Жеребьёвка. | 10 мин.  30 мин.  30 мин.  65 мин.  Итого:135 мин. |
| 9. | 21.08.2020 | 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 левый прямой в голову, с повтором левый прямой - боковой (повторение)  3. тройка- левый правый прямой назад левый сбоку в сторону (повторение)  4.уклон снизу сбоку в левую в правую сторону (повторение)  5. двойка в голову уклон в право повтор снизу - снизу сбоку (повторение)  6.бой с тенью (одной рукой)  7. бой с тенью (двумя руками)  Теоретическая подготовка:  Какие пищевые добавки применяются в спорте? | 10 мин.  30 мин.  45 мин.  80 мин.  60 мин.  Итого:180 мин. |
| 10. | 22.09.2020 | 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:  Что такое углеводы? | 10 мин.  30 мин.  30 мин.  65 мин.  Итого:135 мин. |
| 11. | 24.08.2020 | 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.сдвоенный левый сбоку на отходе (повторение)  3.двойка - голова туловища в атаке (повторение)  4. провалы по сторонам с боковыми ударами (повторение)  5.ближняя дистанция крестообразные удары (повторение)  6.бой с тенью (одной рукой)  7. бой с тенью (двумя руками)  Теоретическая подготовка: Обязанности боковых судей. | 5 мин.  60 мин.  30 мин.  45 мин.  10 мин.  30 мин.  30 мин.  Итого:180 мин. |
| 12. | 25.08.2020 | 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 ЦФО третий день соревнований 1 часть) | 5 мин.  60 мин.  30 мин.  45 мин.  10 мин.  30 мин.  30 мин.  Итого:180 мин. |
| 13. | 26.08.2020 | Комплекс ОРУ:  Скакалка (3 раунда по 3 минуты)  Снаряды:  1. Передней ракой.  2. Сдвоенный левый прямой удар, голова - туловище (повторение)  3. Двойка-левый прямой в голову, правый прямой в туловище (повторение)  4. Уклон влево, левый, правый прямой, уклон вправо, правый прямой, левый сбоку (повторение)  5. Ближняя дистанция, креста образные удары (повторение)  6. Вольный бой.  ОФП:  1. приседания (3 подхода по 70 раз)  2. отжимания (3 подхода по 70 раз)  3. пресс (3 подхода по 70 раз)  Теоретическая подготовка:  В чём проявляется силовая выносливость боксёра? | 10 мин.  30 мин.  30 мин.  80 мин.  30 мин.  Итого:180 мин. |
| 14. | 27.08.2020 | Комплекс ОРУ:  Теннисный мяч (3 раунда по3 минуты)  Снаряды:  1. Произвольная работа передней рукой.  2. Уклон левый снизу в туловище, боковой левый в голову (повторение)  3. Двойка - прямые удары в голову, уклон вправо, правый прямой, левый сбоку в голову (повторение)  4. Левый боковой правый прямой на отходе (повторение)  5. Левый прямой оттяжка правый прямой (повторение)  6. Вольный бой двумя руками.  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 соревнований по боксу (Первенство России 2019 финальная часть соревнований) | 10 мин.  30 мин.  65 мин.  30 мин.  Итого:135 мин. |
| 15. | 28.08.2020 | Комплекс ОРУ:  Бой с тенью (3 раунда по3 минуты)  Снаряды:  1. Работа передней рукой в левше.  2. Сдвоенный левый прямой в голову, уклон влево, левый снизу в туловище (повторение)  3. Почтальон в контр - атаке (повторение)  4. Провалы в левую - правую сторону с боковыми ударами (повторение)  5. Ближняя дистанция, снизу - снизу сбоку, нырок 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:  Какие действия относят к активной защите защитным? | 10 мин.  30 мин.  45 мин.  80 мин.  60 мин.  Итого:180 мин. |
| 16. | 29.08.2020 | Комплекс ОРУ:  Скакалка (3 раунда по 3 минуты)  Снаряды:  1. Произвольная работа передней рукой.  2. Тройка- левый прямой правый прямой, левый сбоку, уклон левый сбоку (повторение)  3. Левый прямой - правый боковой, нырок правый боковой (повторение)  4. Двойка на отходе, левый боковой с шагом в сторону (повторение)  5. Правый боковой с шагом в сторону, почтальон (повторение)  6. Вольный бой. (отработка излюбленных комбинаций)  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 соревнований по боксу (Первенство Азии финальная часть соревнований) | 10 мин.  30 мин.  30 мин.  65 мин.  Итого:135 мин. |
| 17. | 31.08.2020 | Комплекс ОРУ:  Теннисный мяч (3 раунда по3 минуты)  Школа бокса:  1. Произвольная работа передней рукой.  2. Сдвоенный левый прямой удар, голова - туловище (повторение)  3. Двойка-левый прямой в голову, правый прямой в туловище (повторение)  4. Уклон влево, левый, правый прямой, уклон вправо, правый прямой, левый сбоку (повторение)  5. Ближняя дистанция, креста образные удары (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:  Какие требования предъявляться к помосту ринга и покрытию в зале бокса? | 5 мин.  60 мин.  30 мин.  45 мин.  10 мин.  30 мин.  30 мин.  Итого:180 мин. |