План

самостоятельной работы тренировочной группы по боксу

Этап (период) обучения: НП-2

Тренер: Середа Е.Г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 1 | 22.04.2020 | Разминка: Комплекс №1Скакалка: 2 раунда по 2 минуты.Школа бокса: (если есть с гирьками по 0,5 кг. перед зеркалом)1. Отрабатываем встречные прямые удары передней рукой в голову и туловище.
2. Отрабатываем встречные прямые удары задней рукой в голову и туловище.
3. Чередуем встречные прямые удары левой, правой в туловище и добавляем развитие атаки в голову. (Следим за стойкой, вперёд не валимся, удары не тянем.)

Снаряды: 1. Отрабатываем встречные прямые удары передней рукой в голову и туловище.
2. Отрабатываем встречные прямые удары задней рукой в голову и туловище.
3. Чередуем встречные прямые удары левой, правой в туловище и добавляем развитие атаки в голову.
4. Ближний бой (снизу, снизу, сбоку защита нырком)
5. Вольный бой двумя руками. (защита, движение)

ОФП: Отжимание, пресс, приседание…Гимнастика: сидя и лёжа. | 10 мин20 мин.45 мин.15 мин.Итого: 90 мин. |
| 2. | 23.04.2020 | Разминка со скакалкой или теннисным мячом:2 минуты прыгаем, 1,5 минуты разминаемся (сверху вниз: кисти шею, локти, плечи, корпус, таз, ноги…) три раунда.Работа над защитой: 1. Уклон влево, левой снизу-правый прямой в голову, уклон вправо. (на месте или с маленькими шагами)
2. Уклон вправо, правый прямой-левый сбоку, уклон влево. (на месте или с маленькими шагами)
3. Нырок влево-левый боковой, нырок вправо-правый боковой. (на месте или с маленькими шагами)
4. Уклон влево, нырок вправо: правый прямой-левый сбоку. (на месте или с маленькими шагами)
5. Уклон вправо, нырок влево: левой сбоку-правый прямой. (на месте или с маленькими шагами)
6. Вольный бой передней рукой. (если есть, с маленькими гирьками)
7. Вольный бой двумя руками. (если есть, с маленькими гирьками)

ОФП: 1. Приседания (3 подхода по 25 раз) 2. Отжимания (3 подхода по 25 раз) 3. Пресс (3 подхода по 25 раз) 4. Подтягивание (три подхода)Гимнастика: сидя и лёжа.Ответить на вопрос:1. В каких случаях рефери может остановить бой?
 | 10 мин20 мин.45 мин.15 мин.Итого: 90 мин. |
| 3. | 24.04.2020 | Разминка на месте 4-5 минут.Скакалка: 3 раунда по 2 минуты.Бой с тенью: 1. Передней рукой в атаке, в контратаке по пол раунда;
2. Двумя руками атака, контратака по пол раунда;
3. Ближний бой.

Снаряды: 1. Передней рукой произвольно;
2. Отработка встречного бокового удара задней рукой в голову;
3. Отработка встречной комбинации правой, левой сбоку в голову;
4. Отработка встречной комбинации правой, левой, правой сбоку в голову;
5. Вольный бой.

(во время встречного удара выполняем небольшой уклон влево)ОФП: Комплексное упражнение: 5 отжиманий, 5 пресс, 5 лягушка, 5 выпрыжка; 6 кругов.Гимнастика: сидя и лёжа. | 10 мин20 мин.45 мин.15 мин.Итого: 90 мин. |
| 4. | 25.04.2020 | Разминка на месте.После разминки если есть беговая дорожка кросс 25- 30 минут (или велотренажёр лёгкая нагрузка, темп ровный)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…)

Три раунда работа со скакалкой:1. В лёгком темпе.
2. В лёгком темпе с высоким подыманием коленей, пяток, на левой, на правой ноге…
3. С ускорениями по 5-10 секунд.

ОФП: Отжимание, пресс, приседание…Вопрос: Что такое АИБА? | 10 мин20 мин.45 мин.15 мин.Итого: 90 мин. |