План

самостоятельной работы тренировочной группы по боксу

Этап (период) обучения: НП-1

Тренер: Середа Е.Г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 1 | 20.04.2020 | 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.  Школа бокса: (4 раунда по 1,5 минуты)  1. Одиночные прямые удары сидя на стуле (повторение)  2. Прямые удары под разноимённую ногу с шагами вперёд, назад.  3.Челночное движение в боевой стойке, плюс одиночные прямые удары.  4. Бой с тенью. (в боевой стойке двигаемся вокруг воображаемого противника)  Комплексное упражнение: 3 раз отжимаемся, 3 раз «лягушка», 3 пресс, 3 раз присели - подпрыгнули (все упражнения повторяем пять раз по кругу).  Гимнастика сидя и лёжа.  Вопросы: 1. Как называют судью в ринге? 2. Кто такие боковые | 10 мин  20 мин.  45 мин.  15 мин.  Итого: 90 мин. |
| 2. | 22.04.2020 | Разминка: бег на месте, подскоки (можно с теннисным мячом, или скакалкой), наклоны в стороны, вперёд, назад, локти плечи...  Школа бокса:  1. Одиночные прямые удары в боевой стойке. Чередуем левой в голову, правой в голову, левой в корпус, правой в корпус(повторение)  2. Защита шагом назад, контратака сдвоенный левый прямой в голову или туловище. (удары выполняем с короткими шагами, правая рука на месте, следим за стойкой)  3. Защита шагом назад, контратака сдвоенный левый прямой-правый прямой в голову или туловище.  4. Повторяем двойку: «раз-два-два» (левый прямой в голову-правый прямой в корпус, возвращаем вес на правую ногу и наносим повторный удар правой в голову)  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.  Вопрос: Какие команды подает рефери? | 10 мин  20 мин.  45 мин.  15 мин.  Итого: 90 мин. |
| 3. | 24.04.2020 | Комплекс ОРУ: 1 (Разминка)  Скакалка: (2 раунда по 1 минуте)  Теннисный мяч: (2 раунда по 1 минуте)  Школа бокса: (3 раундов по 1,5 минуты)   1. Финт передней ракой в голову, атака прямым ударом передней рукой в туловище. (финт и удар выполняем вместе с шагом передней ногой, шаги короткие; во время удара в туловище выполняем небольшой уклон вправо) 2. Финт передней ракой в голову, атака прямым ударом задней рукой в туловище. 3. Финт передней рукой в голову, атакуем поочерёдно то лево, то правой рукой в туловище.   Работа на снарядах:  На снарядах отрабатываем то что делали в школе бокса сегодня.  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. | 10 мин  20 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 | 22.04.2020 | Разминка: Комплекс №1  Скакалка: 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 мин  20 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 мин  20 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 мин  20 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 мин  20 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. | 20.04.2020 | Комплекс ОРУ:  Скакалка (3 раунда по 3 минуты)  Снаряды:  1.Повторная атака передней рукой.  2. Сдвоенный левый прямой и левый боковой в голову(повторение)  3. Двойка-левый прямой в голову, правый прямой в туловище повтор правой в голову (повторение)  4. Уклон влево, левый сбоку, правый прямой, уклон вправо, правый прямой, левый сбоку (повторение)  5. Ближняя дистанция, крестообразные комбинации(повторение)  6. Вольный бой. (работа с левшой)  ОФП:  1. приседания (3 подхода по 70 раз)  2. отжимания (3 подхода по 70 раз)  3. пресс (3 подхода по 70 раз)  Теоретическая подготовка:  Обязанности боксёра. (повторение) | 10 мин.  30 мин.  30 мин.  80 мин.  30 мин.  Итого:180 мин. |
| 2. | 21.04.2020 | Комплекс ОРУ:  Теннисный мяч (3 раунда по3 минуты)  Снаряды:  1. Произвольная работа передней рукой, в чужой стойке.  2. Уклон левый снизу в голову, боковой левый в голову (повторение)  3. Двойка - прямые удары в корпус и голову, уклон вправо, правый прямой, левый сбоку в голову нырок. (повторение)  4. Левый прямой, правый прямой и левый боковой на отходе.  5. Левый прямой оттяжка правый прямой, левой снизу (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:  Обязанности боксёра. (повторение) | 10 мин.  30 мин.  65 мин.  30 мин.  Итого:135 мин. |
| 3. | 22.04.2020 | Комплекс ОРУ:  Бой с тенью (3 раунда по3 минуты)  Снаряды:  1. Работа передней рукой в контратаке.  2. Сдвоенный левый прямой, боковой в голову, уклон влево, левый снизу, сбоку в туловище и голову. (повторение)  3. Почтальон в атаке, развитие через туловище.  4. Провалы в левую - правую сторону с ударами снизу. (повторение)  5. Ближняя дистанция, снизу – снизу, сбоку-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:  Обязанности боксёра. (повторение) | 10 мин.  30 мин.  45 мин.  80 мин.  60 мин.  Итого:180 мин. |
| 4. | 23.04.2020 | Комплекс ОРУ:  Скакалка (3 раунда по 3 минуты)  Снаряды:  1. Произвольная работа передней рукой.  2. Тройка- левый прямой правый прямой, левый сбоку, уклон влево: левый сбоку, правый снизу (повторение)  3. Левый прямой - правый боковой в голову, нырок правый боковой, левый боковой; уклон нырок.  4. Двойка на отходе в голову, левый боковой с шагом в сторону (повторение)  5. Левый 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:  Обязанности боксёра. (повторение) | 10 мин.  30 мин.  30 мин.  65 мин.  Итого:135 мин. |
| 5. | 24.04.2020 | Комплекс ОРУ:  Теннисный мяч (3 раунда по3 минуты)  Школа бокса:  1. Повторная атака передней рукой в голову и туловище.  2. Встречная работа: левый прямой удар, голова - туловище (повторение)  3. Встречная работа: правый прямой в туловище-левой сбоку в голову. (повторение)  4. Уклон влево правый боковой навстречу, развитие серией ударов. (повторение)  5. Ближняя дистанция, креста образные удары в контратаке после уклона. (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:  Обязанности боксёра. (повторение) | 5 мин.  60 мин.  30 мин.  45 мин.  10 мин.  30 мин.  30 мин.  Итого:180 мин. |
| 6. | 25.04.2020 | 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:  Обязанности боксёра. (повторение) | 5 мин.  60 мин.  30 мин.  45 мин.  10 мин.  30 мин.  30 мин.  Итого:180 мин. |