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 мин20 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 мин20 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 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 | 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. |

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 комбинацийОФП: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. |