План

самостоятельной работы тренировочной группы по боксу

Этап (период) обучения: НП-2

Тренер: Середа Е.Г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 1 | 15.04.2020 | Комплекс ОРУ: Скакалка (3 раунда по 2 минуты)Снаряды:1. передвижения и легкие удары с дальней дистанции.2. сдвоенный левый, прямой боковой в голову с шагом вперед (повторение)3. двойка прямые удары, оттяжка повтор правый прямой левый боковой с шагами вперед (повторение)4. уклон влево, левый снизу правый сбоку, уклон вправо, правый снизу левый сбоку на месте (повторение)5.почтальон – прямые удары голова туловище (повторение)ОФП:1.приседания (3 подхода по 25 раз)2.отжимания (3 подхода по 25 раз)3.пресс (3 подхода по 25 раз)Теоретическая подготовка:Просмотр соревнований по боксу (Первенство России первый день 1 часть соревнований) | 10 мин20 мин.45 мин.15 мин.Итого: 90 мин. |
| 2. | 16.04.2020 | Комплекс ОРУ: Теннисный мяч (3 раунда по 2 минуты)Снаряды:1. передвижения по кругу в левую, в правую сторону с финтами.2. левый прямой шагом вперед, левый боковой шагом назад, правый прямой шагом вперед (повторение)3. уклон в право, правый прямой, левый боковой, правый прямой с шагами вперед (повторение)4. снизу – снизу туловище, сбоку в голову, нырок на месте (повторение)5. двойка - левый прямой в туловище правый прямой в голову с шагами (повторение)ОФП:1.приседания (3 подхода по 25 раз)2.отжимания (3 подхода по 25 раз)3.пресс (3 подхода по 25 раз)Просмотр соревнований по боксу (Первенство России первый день 2 часть соревнований) | 10 мин20 мин.45 мин.15 мин.Итого: 90 мин. |
| 3. | 17.04.2020 | Комплекс ОРУ: Бой с тенью (3 раунда по 2 минуты)Снаряды:1. Передней рукой произвольно.2. сдвоенный левый, прямой - боковой в голову с шагами назад (повторение)3. четверка - левый прямой в туловище, правый прямой в голову, левый прямой, правый прямой в голову с шагами (повторение)4. сбоку – сбоку в голову, снизу в туловище на месте (повторение)5. шаг в лево с боковым левым ударом (повторение)ОФП:1.приседания (3 подхода по 25 раз)2.отжимания (3 подхода по 25 раз)3.пресс (3 подхода по 25 раз)Теоретическая подготовка:Просмотр соревнований по боксу (Первенство России первый день 3 часть соревнований) | 10 мин20 мин.45 мин.15 мин.Итого: 90 мин. |
| 4. | 18.04.2020 | Комплекс ОРУ: Работа над защитой перед зеркалом (3 раунда по 2 минуты)Снаряды:1. Работа в левше. 2. сдвоенный левый, прямой в атаке боковой на отходе в голову с шагами (повторение)3. двойка прямые удары в голову, боковой на отходе, с шагами (повторение)4. уклон влево, левый сбоку, правый прямой, левый сбоку, уклон влево (повторение)5. шаг вправо с правым боковым (повторение)ОФП:1.приседания (3 подхода по 25 раз)2.отжимания (3 подхода по 25 раз)3.пресс (3 подхода по 25 раз)Теоретическая подготовка:Просмотр соревнований по боксу (Первенство России первый день 4 часть соревнований) | 10 мин20 мин.45 мин.15 мин.Итого: 90 мин. |