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 мин  20 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 мин  20 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 мин  20 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 мин  20 мин.  45 мин.  15 мин.  Итого: 90 мин. |