План

самостоятельной работы тренировочной группы по боксу

Этап (период) обучения: НП-1

Тренер: Середа Е.Г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 1 | 02.06.2021 | Комплекс ОРУ: 1 (Разминка)  Скакалка: (3 раунда по 1 минуте)  Работа на снарядах 5 раундов:   1. Левый прямой в голову или туловище с шагом вперёд (шаг короткий, бить вместе с шагом, вперед не наклоняться); 2. Правый прямой на месте в голову или туловище (локоть разгибаем вместе с поворотом плечевого пояса, короткий толчок правой ногой во время удара, вперёд не наклоняемся); 3. Левый прямой в голову или туловище с шагом вперёд в контратаке после защиты подставкой правой ладони и не большим уклоном назад (шаг короткий, бить вместе с шагом, вперед не наклоняться); 4. Правый прямой на месте в голову или туловище в контратаке после защиты подставкой левого плеча. 5. Вольный бой.   ОФП:  1. Приседания (3 подхода по 10-15 раз), отжимания (3 подхода по 10-15 раз), пресс (3 подхода по 10-15 раз), подтягивания.  Вопрос: Какой удар в боксе называют открытой перчаткой? | 10 мин  20 мин.  45 мин.  15 мин.  Итого: 90 мин. |
| 2. | 04.06.2021 | Разминка на месте 3-4 минуты  Школа бокса 5 раундов по 1,5 минуты:   1. Прямые удары сидя на стуле (спинка ровная, плечи округляем вперёд, локти прижаты к туловищу, во время удара локти резко подымаем на уровень кулака, кисть довёрнута всегда); 2. Прямые удары с шагами вперёд, под разноимённую ногу. 3. Прямые удары с шагами назад, под одноимённую ногу (спинка ровная, плечи округляем вперёд, локти прижаты к туловищу, во время удара локти резко подымаем на уровень кулака, кисть довёрнута всегда, шаги короткие); 4. Повторяем «раз-раз-два» в голову и туловище из боевой стойки с шагами вперёд. 5. Вольный бой.   Гимнастика сидя и лёжа -3 минуты. | 10 мин  20 мин.  45 мин.  15 мин.  Итого: 90 мин. |
| 3. | 07.06.2021 | 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 -3 минуты.  Вопрос: Форма одежды боксёра? | 10 мин  20 мин.  45 мин.  15 мин.  Итого: 90 мин. |
| 4. | 09.06.2021 | Комплекс ОРУ:  ОФП:  1.приседания (3 подхода по 15 раз)  2.отжимания (3 подхода по 15 раз)  3.пресс (3 подхода по 15 раз)  Школа бокса:  1. одиночные прямые удары на месте в фронтальной стойке (повторение)  2. одиночные прямые удары на месте в боевой стойке (повторение)  3. передвижения в боевой стойке вперед - назад - влево - вправо (повторение)  Теоретическая подготовка:  Просмотр соревнований по боксу (Первенство УФО первый день соревнований) | 10 мин  20 мин.  45 мин.  15 мин.  Итого: 90 мин. |
| 5. | 11.06.2021 | Комплекс ОРУ:  ОФП:  1.приседания (3 подхода по 15 раз)  2.отжимания (3 подхода по 15 раз)  3. пресс (3 подхода по 15 раз)  Школа бокса:  1. одиночные прямые удары на месте в фронтальной стойке (повторение)  2.двойка - прямые удары на месте в боевой стойке (повторение)  3. передвижения в боевой стойке вперед - назад - влево - вправо (повторение)  Теоретическая подготовка:  Просмотр соревнований по боксу (Первенство УФО второй день соревнований) | 10 мин  20 мин.  45 мин.  15 мин.  Итого: 90 мин. |
| 6. | 14.06.2021 | Комплекс ОРУ:  ОФП:  1.приседания (3 подхода по 15 раз)  2.отжимания (3 подхода по 15 раз)  3. пресс (3 подхода по 15 раз)  Школа бокса:  1. одиночные прямые удары на месте в фронтальной стойке (повторение)  2.тройка - прямые удары на месте в боевой стойке (повторение)  3. передвижения в боевой стойке вперед - назад - влево - вправо (повторение)  Теоретическая подготовка:  Просмотр соревнований по боксу (Первенство УФО третий день соревнований) | 10 мин  20 мин.  45 мин.  15 мин.  Итого: 90 мин. |
| 7. | 16.06.2021 | Комплекс ОРУ:  ОФП:  1.приседания (3 подхода по 15 раз)  2.отжимания (3 подхода по 15 раз)  3.пресс (3 подхода по 15 раз)  Школа бокса:  1. одиночные прямые удары на месте в боевой стойке (повторение)  2. Комбинация «раз-два-два» в голову на месте в боевой стойке (повторение)  3. передвижения в боевой стойке вперед - назад - влево - вправо (повторение)  Теоретическая подготовка:  Просмотр соревнований по боксу (Первенство УФО четвёртый день соревнований) | 10 мин  20 мин.  45 мин.  15 мин.  Итого: 90 мин. |
| 8. | 18.06.2021 | Комплекс ОРУ:  ОФП:  1.приседания (3 подхода по 15 раз)  2.отжимания (3 подхода по 15 раз)  3. пресс (3 подхода по 15 раз)  Школа бокса:  1. одиночные прямые удары на месте в боевой стойке (повторение)  2.двойка – прямые, голова-туловище удары на месте в боевой стойке (повторение)  3. передвижения в боевой стойке вперед - назад - влево - вправо (повторение)  Теоретическая подготовка:  Просмотр соревнований по боксу | 10 мин  20 мин.  45 мин.  15 мин.  Итого: 90 мин. |
| 9. | 21.06.2021 | Комплекс ОРУ:  ОФП:  1.приседания (3 подхода по 15 раз)  2.отжимания (3 подхода по 15 раз)  3. пресс (3 подхода по 15 раз)  Школа бокса:  1. одиночные прямые удары на месте в фронтальной стойке (повторение)  2.тройка «раз-два-три» на месте в боевой стойке в голову. (повторение)  3. передвижения в боевой стойке вперед - назад - влево - вправо (повторение)  Теоретическая подготовка:  Просмотр соревнований по боксу. | 10 мин  20 мин.  45 мин.  15 мин.  Итого: 90 мин. |
| 10. | 23.06.2021 | Разминка на месте.  После разминки если есть беговая дорожка кросс 35-40 минут (или велотренажёр лёгкая нагрузка, темп ровный)  Восстанавливаем дыхание, тянемся (особенно хорошо тянем ноги).  ОФП: Отжимание 3 по 50 раз, пресс не менее100, приседание 3 по 40, подтягивание 25 раз перерывы по самочувствию  ОФП: Отжимание, пресс, приседание…  Вопрос: Что понимают под ударом наотмашь в боксе? | 10 мин  20 мин.  45 мин.  15 мин.  Итого: 90 мин. |
| 11. | 25.06.2021 | Комплекс ОРУ:  ОФП:  1.приседания (3 подхода по 25 раз)  2.отжимания (3 подхода по 25 раз)  3.пресс (3 подхода по 25 раз)  Школа бокса:  1. челнок (повторение)  2. одиночный прямой удар с шагом вперед (повторение)  3. двойка прямые удары с шагом вперед (повторение)  4. двойка прямые удары с шагом назад (повторение)  5.бой с тенью (3 р. x 2 мин.)  Теоретическая подготовка:  Просмотр соревнований по боксу (Первенство ФСО «Динамо» первый день соревнований 1 часть) | 10 мин  20 мин.  45 мин.  15 мин.  Итого: 90 мин. |
| 12. | 28.06.2021 | Комплекс ОРУ:  ОФП:  1.приседания (3 подхода по 25 раз)  2.отжимания (3 подхода по 25 раз)  3.пресс (3 подхода по 25 раз)  Школа бокса:  1. передвижения вперед-назад-влево-вправо (повторение)  2. сдвоенный прямой удар с шагом вперед (повторение)  3. двойка прямые удары после провала (повторение)  4. почтальон с шагами вперед (повторение)  5.бой с тенью (3 р. x 2 мин.)  Теоретическая подготовка:  Просмотр соревнований по боксу (Первенство ФСО «Динамо» первый день соревнований 2 часть) | 10 мин  20 мин.  45 мин.  15 мин.  Итого: 90 мин. |
| 13. | 30.06.2021 | Комплекс ОРУ:  ОФП:  1.приседания (3 подхода по 25 раз)  2.отжимания (3 подхода по 25 раз)  3.пресс (3 подхода по 25 раз)  Школа бокса:  1. челнок (повторение)  2. одиночный прямой удар с шагом назад (повторение)  3. тройка прямые удары с шагами вперед (повторение)  4. тройка прямые удары с шагами назад (повторение)  5.бой с тенью (3 р. x 2 мин.)  Теоретическая подготовка:  Просмотр соревнований по боксу (Первенство ФСО «Динамо» второй день соревнований 1 часть) | 10 мин  20 мин.  45 мин.  15 мин.  Итого: 90 мин. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 1 | 02.07.2021 | Комплекс ОРУ: 1 (Разминка)  Скакалка: (3 раунда по 1 минуте)  Работа на снарядах 5 раундов:   1. Левый прямой в голову или туловище с шагом вперёд (шаг короткий, бить вместе с шагом, вперед не наклоняться); 2. Правый прямой на месте в голову или туловище (локоть разгибаем вместе с поворотом плечевого пояса, короткий толчок правой ногой во время удара, вперёд не наклоняемся); 3. Левый прямой в голову или туловище с шагом вперёд в контратаке после защиты подставкой правой ладони и не большим уклоном назад (шаг короткий, бить вместе с шагом, вперед не наклоняться); 4. Правый прямой на месте в голову или туловище в контратаке после защиты подставкой левого плеча. 5. Вольный бой.   ОФП:  1. Приседания (3 подхода по 10-15 раз), отжимания (3 подхода по 10-15 раз), пресс (3 подхода по 10-15 раз), подтягивания.  Вопрос: Какой удар в боксе называют открытой перчаткой? | 10 мин  20 мин.  45 мин.  15 мин.  Итого: 90 мин. |
| 2. | 05.07.2021 | Разминка на месте 3-4 минуты  Школа бокса 5 раундов по 1,5 минуты:   1. Прямые удары сидя на стуле (спинка ровная, плечи округляем вперёд, локти прижаты к туловищу, во время удара локти резко подымаем на уровень кулака, кисть довёрнута всегда); 2. Прямые удары с шагами вперёд, под разноимённую ногу. 3. Прямые удары с шагами назад, под одноимённую ногу (спинка ровная, плечи округляем вперёд, локти прижаты к туловищу, во время удара локти резко подымаем на уровень кулака, кисть довёрнута всегда, шаги короткие); 4. Повторяем «раз-раз-два» в голову и туловище из боевой стойки с шагами вперёд. 5. Вольный бой.   Гимнастика сидя и лёжа -3 минуты. | 10 мин  20 мин.  45 мин.  15 мин.  Итого: 90 мин. |
| 3. | 07.07.2021 | 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 -3 минуты.  Вопрос: Форма одежды боксёра? | 10 мин  20 мин.  45 мин.  15 мин.  Итого: 90 мин. |
| 4. | 09.07.2021 | Комплекс ОРУ:  ОФП:  1.приседания (3 подхода по 15 раз)  2.отжимания (3 подхода по 15 раз)  3.пресс (3 подхода по 15 раз)  Школа бокса:  1. одиночные прямые удары на месте в фронтальной стойке (повторение)  2. одиночные прямые удары на месте в боевой стойке (повторение)  3. передвижения в боевой стойке вперед - назад - влево - вправо (повторение)  Теоретическая подготовка:  Просмотр соревнований по боксу (Первенство УФО первый день соревнований) | 10 мин  20 мин.  45 мин.  15 мин.  Итого: 90 мин. |
| 5. | 12.07.2021 | Комплекс ОРУ:  ОФП:  1.приседания (3 подхода по 15 раз)  2.отжимания (3 подхода по 15 раз)  3. пресс (3 подхода по 15 раз)  Школа бокса:  1. одиночные прямые удары на месте в фронтальной стойке (повторение)  2.двойка - прямые удары на месте в боевой стойке (повторение)  3. передвижения в боевой стойке вперед - назад - влево - вправо (повторение)  Теоретическая подготовка:  Просмотр соревнований по боксу (Первенство УФО второй день соревнований) | 10 мин  20 мин.  45 мин.  15 мин.  Итого: 90 мин. |
| 6. | 14.07.2021 | Комплекс ОРУ:  ОФП:  1.приседания (3 подхода по 15 раз)  2.отжимания (3 подхода по 15 раз)  3. пресс (3 подхода по 15 раз)  Школа бокса:  1. одиночные прямые удары на месте в фронтальной стойке (повторение)  2.тройка - прямые удары на месте в боевой стойке (повторение)  3. передвижения в боевой стойке вперед - назад - влево - вправо (повторение)  Теоретическая подготовка:  Просмотр соревнований по боксу (Первенство УФО третий день соревнований) | 10 мин  20 мин.  45 мин.  15 мин.  Итого: 90 мин. |
| 7. | 16.07.2021 | Комплекс ОРУ:  ОФП:  1.приседания (3 подхода по 15 раз)  2.отжимания (3 подхода по 15 раз)  3.пресс (3 подхода по 15 раз)  Школа бокса:  1. одиночные прямые удары на месте в боевой стойке (повторение)  2. Комбинация «раз-два-два» в голову на месте в боевой стойке (повторение)  3. передвижения в боевой стойке вперед - назад - влево - вправо (повторение)  Теоретическая подготовка:  Просмотр соревнований по боксу (Первенство УФО четвёртый день соревнований) | 10 мин  20 мин.  45 мин.  15 мин.  Итого: 90 мин. |
| 8. | 19.07.2021 | Комплекс ОРУ:  ОФП:  1.приседания (3 подхода по 15 раз)  2.отжимания (3 подхода по 15 раз)  3. пресс (3 подхода по 15 раз)  Школа бокса:  1. одиночные прямые удары на месте в боевой стойке (повторение)  2.двойка – прямые, голова-туловище удары на месте в боевой стойке (повторение)  3. передвижения в боевой стойке вперед - назад - влево - вправо (повторение)  Теоретическая подготовка:  Просмотр соревнований по боксу | 10 мин  20 мин.  45 мин.  15 мин.  Итого: 90 мин. |
| 9. | 21.07.2021 | Комплекс ОРУ:  ОФП:  1.приседания (3 подхода по 15 раз)  2.отжимания (3 подхода по 15 раз)  3. пресс (3 подхода по 15 раз)  Школа бокса:  1. одиночные прямые удары на месте в фронтальной стойке (повторение)  2.тройка «раз-два-три» на месте в боевой стойке в голову. (повторение)  3. передвижения в боевой стойке вперед - назад - влево - вправо (повторение)  Теоретическая подготовка:  Просмотр соревнований по боксу. | 10 мин  20 мин.  45 мин.  15 мин.  Итого: 90 мин. |
| 10. | 23.07.2021 | Разминка на месте.  После разминки если есть беговая дорожка кросс 35-40 минут (или велотренажёр лёгкая нагрузка, темп ровный)  Восстанавливаем дыхание, тянемся (особенно хорошо тянем ноги).  ОФП: Отжимание 3 по 50 раз, пресс не менее100, приседание 3 по 40, подтягивание 25 раз перерывы по самочувствию  ОФП: Отжимание, пресс, приседание…  Вопрос: Что понимают под ударом наотмашь в боксе? | 10 мин  20 мин.  45 мин.  15 мин.  Итого: 90 мин. |
| 11. | 26.07.2021 | Комплекс ОРУ:  ОФП:  1.приседания (3 подхода по 25 раз)  2.отжимания (3 подхода по 25 раз)  3.пресс (3 подхода по 25 раз)  Школа бокса:  1. челнок (повторение)  2. одиночный прямой удар с шагом вперед (повторение)  3. двойка прямые удары с шагом вперед (повторение)  4. двойка прямые удары с шагом назад (повторение)  5.бой с тенью (3 р. x 2 мин.)  Теоретическая подготовка:  Просмотр соревнований по боксу (Первенство ФСО «Динамо» первый день соревнований 1 часть) | 10 мин  20 мин.  45 мин.  15 мин.  Итого: 90 мин. |
| 12. | 28.07.2021 | Комплекс ОРУ:  ОФП:  1.приседания (3 подхода по 25 раз)  2.отжимания (3 подхода по 25 раз)  3.пресс (3 подхода по 25 раз)  Школа бокса:  1. передвижения вперед-назад-влево-вправо (повторение)  2. сдвоенный прямой удар с шагом вперед (повторение)  3. двойка прямые удары после провала (повторение)  4. почтальон с шагами вперед (повторение)  5.бой с тенью (3 р. x 2 мин.)  Теоретическая подготовка:  Просмотр соревнований по боксу (Первенство ФСО «Динамо» первый день соревнований 2 часть) | 10 мин  20 мин.  45 мин.  15 мин.  Итого: 90 мин. |