План самостоятельной работы для групп этапа начальной подготовки (НП – 1)

|  |  |
| --- | --- |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** | |
| Разминка | 1. Скакалка 5 мин 2. Разминка на месте 5 мин |
| Основная часть | 1. Разучивание стойки перед зеркалом. Переход в стойку шагом назад 4р х 3мин. 2. Разучивание поворотов на 90˚ с переносом веса тела 4р х 2 мин. 3. Перенос веса тела при поворотах на 90˚ с ударами 4р х 3 мин. 4. Разучивание движения по прямой вперед без ударов 4р х 3 мин. |
| Заключительная часть | 1. Пресс (30 раз) 2. Гимнастические упражнения 3 мин |
| **СРЕДА** | |
| Разминка | 1. Разминка в движении 10 мин. 2. Работа с теннисным мячом 3 мин. |
| Основная часть | 1. Отработка стойки перед зеркалом 2р х 3мин. 2. Отработка поворотов на 90˚ с переносом веса тела 2р х 3 мин. 3. Отработка поворотов на 90˚ с ударами 2р х 3 мин. 4. Отработка движения по прямой вперед без ударов 4р х 3 мин. 5. Разучивание движения по прямой вперед с ударами под разноименные ноги 6р х 3 мин. |
| Заключительная часть | 1. Пресс (30 раз) 2. Гимнастические упражнения 5 мин |
| **ПЯТНИЦА** | |
| Разминка | 1. Разминка в движении 10 мин |
| Основная часть | 1. Отработка стойки перед зеркалом 3мин. 2. Отработка поворотов на 90˚ с ударами 2р х 3 мин. 3. Отработка движения по прямой вперед с ударами под разноименные ноги 8р х 3 мин. 4. Разучивание движения по прямой назад без ударов 5р х 3 мин. |
| Заключительная часть | 1. Пресс (30 раз) 2. Отжимания (15 раз) 3. Гимнастические упражнения 5 мин |

Разработал тренер по боксу Величко И.М.

План самостоятельной работы для групп этапа начальной подготовки (НП – 2)

|  |  |
| --- | --- |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** | |
| Разминка | 1. Скакалка 5 мин 2. Разминка на месте 5 мин |
| Основная часть | 1. Бой с тенью с использованием всех известных передвижений, ударов и приемов защиты 2 мин. 2. Отработка прямого удара правой рукой в голову и прямого удара левой рукой в корпус из стойки 2 мин. 3. Отработка прямого удара правой в корпус и прямого удара левой в голову из стойки 3 мин. 4. Отработка встречных прямых ударов левой рукой в голову и корпус (одиночными, поочередно) 2 х 3 мин. 5. Отработка встречных прямых правой в голову и корпус (одиночные, поочередно, в любом порядке) 2 х 3 мин. 6. Разучивание защиты подставкой левого плеча от прямого удара левой рукой в голову 4р х 3 мин. 7. Отработка защиты подставкой левого локтя от прямого удара левой рукой в корпус с шагом вперед 2 х 3 мин. 8. Отработка защиты подставкой левого локтя от прямого правой в корпус с шагом вперед 2р х 3 мин. 9. Вольный бой с использованием одиночных прямых ударов с обеих рук и известных приемов защиты 2 мин. |
| Заключительная часть | 1. Дыхательный упражнения 2 мин. 2. Гимнастические упражнения 3 мин |
| **СРЕДА** | |
| Разминка | 1. Разминка в движении 10 мин. 2. Работа с теннисным мячом 3 мин. |
| Основная часть | 1. Бой с тенью все виды передвижений, ударов и приемов защиты 2 мин. 2. Легкий вольный бой одиночные прямые левые 2 мин. 3. Отработка встречных прямых левой в голову и корпус 2 х 3 мин. 4. Отработка встречных прямых правой в голову и корпус 2 х 3 мин. 5. Отработка встречных прямых левой и правой рукой в голову и корпус 2 х 3мин. 6. Отработка защиты подставкой левого плеча от прямого левого в голову 4 х 3 мин. 7. Отработка защиты подставкой левого плеча и шагом назад от прямого удара левой и правой в корпус 2 х 3 мин. 8. Защита подставкой правого локтя от прямого правой 2р х 3мин. |
| Заключительная часть | 1. Пресс (30 раз) 2. Гимнастические упражнения 5 мин |
| **ПЯТНИЦА** | |
| Разминка | 1. Разминка в движении 10 мин |
| Основная часть | 1. Бой с тенью 2 мин. 2. Прямой удар левой в голову с шагом вперед прямой удар правой в корпус на месте 3 мин. 3. Прямой удар правой в корпус с шагом вперед прямой левой в голову на месте 3 мин. 4. Прямой контрудар правой рукой в голову после защиты 2р х 3 мин. 5. Прямой контрудар левой в голову после шага назад 2р х 3 мин. 6. Прямой контрудар правой рукой в голову после защиты левого плеча 2р х 3 мин. 7. Отработка приемов защиты от одиночных левой и правой в голову 2р х 3 мин. 8. Защита уклон назад с шага назад от прямого удара левой в голову 4р х 3 мин. 9. Легкий вольный бой 2 мин. |
| Заключительная часть | 1. Пресс (30 раз) 2. Отжимания (15 раз) 3. Гимнастические упражнения 5 мин |
| **СУББОТА** | |
| Разминка | 1. Разминка на месте 5 мин. 2. Работа с теннисным мячом 3 мин. |
| Основная часть | 1. Бой с тенью 2 мин. 2. Легкий вольный бой левой рукой 2 мин. 3. Отработка встречных прямых ударов левой, правой в голову и корпус 2р х 3 мин. 4. Отработка защиты уклон назад от левого прямого в голову 2р х 3 мин. 5. Отработка прямого контрудара левой в корпус после шага назад от прямого левой правой в голову 2р х 3 мин. 6. Отработка прямого контрудара правой в корпус после шага назад от прямого левого правого в голову 2р х 3 мин. 7. Отработка контр атаки из двух ударов левый правый в голову после шага назад 2р х 3мин. 8. Отработка контратаки из двух ударов левой правой в голову после шага назад на прямой удар левой в голову 4р х 3 мин. |
| Заключительная часть | 1. Упражнения на расслабление  2. Дыхательная гимнастика |

Разработал тренер по боксу Величко И.М.