План самостоятельной работы для этапа начальной подготовки (НП - 1)

|  |
| --- |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** |
| Разминка | 1. Растяжка 5 мин.
2. Скакалка 5 мин.
 |
| Основная часть | 1. Боксерские передвижения (шаг, приставной, челнок) 5 мин.
2. Нанесение ударов (прямых, боковых, снизу) из боевой стойки на месте с переносом веса тела 5 мин.
3. Нанесение ударов (прямых, боковых, снизу) из боевой стойки под шаг вперед, назад 5 мин.
 |
| Заключительная часть | 1. Отжимание 50 раз
2. Боксерские приседания 50 раз
3. Пресс 50 раз
 |
| **СРЕДА** |
| Разминка | 1. Растяжка 5 мин.
2. Работа с теннисным мячом 5 мин.
 |
| Основная часть | 1. Нанесение ударов из учебной стойки (прямых боковых, снизу) 5 мин.
2. Нанесение ударов из учебной стойки(прямых, снизу, боковых) с фиксацией конечного положения руки и создание мышечной памяти 5 мин.
3. Отработка защитных действий из боевой стойки (уклон, отклон, нырок, шаг назад) 5 мин.
 |
| Заключительная часть | 1. Гимнастика боксера 10 мин. |
| **ПЯТНИЦА** |
| Разминка | 1. Растяжка 10 мин.
 |
| Основная часть | 1. Боксерские передвижения (шаг, приставной, челнок) 5 мин.
2. Бой с тенью:

 1 раунд – левой рукой 2 раунд – правой рукой 3 раунд – смена стойки 4 раунд – вольный бой (обеими руками с выполнением защитных действий**Раунд 2 минуты, отдых 1 минута** |
| Заключительная часть | 1. Скакалка 10 мин.
 |

 Разработал тренер по боксу М.В. Мыльцев

План самостоятельной работы для этапа начальной подготовки (НП – 2,3)

|  |
| --- |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** |
| Разминка | 1. Растяжка 5 мин.
2. Скакалка 5 мин.
 |
| Основная часть | 1. Боксерские передвижения (шаг, приставной, челнок) 5 мин.
2. Нанесение ударов (прямых, боковых, снизу) из боевой стойки на месте с переносом веса тела 5 мин.
3. Нанесение ударов (прямых, боковых, снизу) из боевой стойки под шаг вперед, назад 5 мин.
 |
| Заключительная часть | 1. Отжимание 50 раз
2. Боксерские приседания 50 раз
3. Пресс 50 раз
 |
| **СРЕДА** |
| Разминка | 1. Растяжка 5 мин.
2. Работа с теннисным мячом 5 мин.
 |
| Основная часть | 1. Нанесение ударов из учебной стойки (прямых боковых, снизу) 5 мин.
2. Нанесение ударов из учебной стойки(прямых, снизу, боковых) с фиксацией конечного положения руки и создание мышечной памяти 5 мин.
3. Отработка защитных действий из боевой стойки (уклон, отклон, нырок, шаг назад) 5 мин.
 |
| Заключительная часть | 1. Гимнастика боксера 10 мин. |
| **ЧЕТВЕРГ** |
| Разминка | 1. Скакалка 5 мин.
2. Работа с теннисным мячом 5 мин.
 |
| Основная часть | 1. Бег на месте 3 х 1 мин.
2. Отжимание 3 х 20 раз
3. Пресс (поднимание туловища) 3 х 20 раз
4. Бег с высоким подниманием бедра 3 х 20 раз
5. Отжимание в упоре сидя, руки за спиной (стул) 3 х 20 раз
6. «Лягушка» 3 х 20 раз
7. Прыжки (левая, правая, обе ноги) 3 х 20 раз
8. Планка ( на прямых руках, на локтях, обратная планка) 3 х 1 мин.
9. «Стульчик» с теннисным мячом (мяч зажат коленями) 3 х 1 мин.
 |
| Заключительная часть | 1. Бой с тенью 5 мин. Выполняется по РЭП |
| **ПЯТНИЦА** |
| Разминка | 1. Растяжка 10 мин.
 |
| Основная часть | 1. Боксерские передвижения (шаг, приставной, челнок) 5 мин.
2. Бой с тенью:

 1 раунд – левой рукой 2 раунд – правой рукой 3 раунд – смена стойки 4 раунд – вольный бой (обеими руками с выполнением защитных действий**Раунд 2 минуты, отдых 1 минута** |
| Заключительная часть | 1. Скакалка 10 мин.
 |

 Разработал тренер по боксу М.В. Мыльцев