План самостоятельной работы для тренировочного этапа (ТЭ)

|  |
| --- |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** |
| Разминка | 1. Растяжка 5 мин.
2. Скакалка 5 мин.
 |
| Основная часть | 1. Отработка прямых ударов из боевой стойки 5 мин.
2. Отработка прямых ударов под шаг (вперед, назад, влево, вправо) 10мин.
3. Отработка прямых ударов в боевой стойке после защитных действий (уклон влево, вправо) 10мин.
 |
| Заключительная часть | 1. Отжимание 50 раз
2. Боксерские приседания 50 раз
3. Пресс 50 раз
 |
| **ВТОРНИК** |
| Разминка | 1. Растяжка на месте 5 мин.
2. Работа с теннисным мячом в движении 5 мин.
 |
| Основная часть | 1. Отработка ударов снизу из боевой стойки 5мин.
2. Отработка ударов снизу из боевой стойки под шаг (вперед, назад, влево, вправо) 10 мин.
3. Отработка ударов снизу из боевой стойки после защитных действий (уклон, нырок) 10 мин.
 |
| Заключительная часть | 1. Гимнастика боксера 10 мин.
 |
| **СРЕДА** |
| Разминка | 1. Растяжка 5 мин.
2. Боксерские передвижения 10 мин.
 |
| Основная часть | 1. Отработка боковых ударов из боевой стойки 5 мин.
2. Отработка бокового удара под шаг (вперед-назад, влево-вправо) 10 мин.
3. Отработка бокового удара после защиты (уклон, нырок) 10 мин.
 |
| Заключительная часть | 1. Гимнастика боксера 10 мин.
 |
| **ЧЕТВЕРГ** |
| Разминка | 1. Скакалка 10 мин.
2. Работа с теннисным мячом 5 мин.
 |
| Основная часть | 1. Бег на месте 3р х 1мин.
2. Бег с высоким подниманием бедра 3р х 30сек.
3. Подскоки на носках 3р х 30сек.
4. Боксерские приседания 5 х 20 раз
5. Отжимание с касанием стопы 3 х 10 раз
6. Отжимание с касанием плеч 3 х 10 раз
7. Стульчик 3 х 1мин.
8. Планка на руках 3 х 1мин.
9. Планка на локтях 3 х 1 мин.
10. Обратная планка 3 х 1 мин.
 |
| Заключительная часть | 1. Бой с тенью под музыку 10 мин.
 |
| **ПЯТНИЦА** |
| Разминка | 1. Растяжка 5 мин.
2. Работа с теннисным мячом 5 мин.
 |
| Основная часть | 1. Отработка ударов из боевой стойки (прямых боковых, снизу) 5 мин.
2. Под шаг (вперед, назад, влево, вправо) 5 мин.
3. Отработка ударов из боевой стойки: прямых, снизу, сбоку после защитных действий) 10 мин.
 |
| Заключительная часть | 1. Отжимание 50 раз
2. Боксерские приседания 50 раз
3. Пресс 50 раз
 |
| **СУББОТА** |
| Разминка | 1. Растяжка на месте 10 мин.
 |
| Основная часть | 1. Бой с тенью:

1 раунд – в атаке 3 мин.2 раунд - на отходе 3 мин.3 раунд – повторная атака 3 мин.4 раунд – контратака 3 мин.5 раунд – вольный бой 3 мин.Все выполняется под музыкальное сопровождение |
| Заключительная часть | 1. ОФП, статико-динамические упражнения: верхний плечевой пояс, грудной отдел, пресс, поясница, бедро.
 |

 Разработал тренер по боксу М.В. Мыльцев