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

|  |
| --- |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** |
| Разминка | 1. Разминка (растяжка, вводные и подготовительные упражнения 10мин.2. Работа на скакалке (при отсутствии скакалки, ее имитация) 5мин. |
| Основная часть | 1. ОФП, СФП- отжимание 3 х 10раз- приседания 3 х 20раз- прыжки в длину 3 х 10раз- выпады с шагами 3 х 10 раз на каждую ногу2. Работа над школой, ТТП- перенос веса тела в боевой стойке – 2мин.- перенос веса тела во фронтальной стойке – 2мин.- уклон влево – 2мин.- уклон вправо – 2мин.- уклон влево, удар левой рукой прямо – 2мин.- уклон вправо, удар правой рукой прямо – 2мин.- удар левой рукой прямо под шаг левой – 2мин.- удар правой рукой прямо под шаг правой – 2мин. |
| Заключительная часть | 1. Упражнения на расслабление мышц2. Дыхательная гимнастика |
| **СРЕДА** |
| Разминка | 1. Разминка 10 мин.2. Работа с теннисным мячом 3мин. |
| Основная часть | 1. Работа над школой ТТП- перенос веса тела – 2мин.- перенос веса тела с уклоном – 2мин.- уклоны влево – 2мин.- уклоны вправо – 2мин.- уклон влево, удар левой сбоку – 2мин.- уклон вправо, удар правой рукой сбоку – 2мин.- уклон влево, нырок вправо удар правой рукой – 2мин.- уклон вправо, нырок влево, удар левой рукой – 2мин.2. ОФП, СФП- запрыгивание на возвышенность 3 х 20раз- выпрыгивание из полного приседа с ударом 3 х 15 раз- пресс 3 х 20 раз |
| Заключительная часть | 1. Упражнения на расслабление мышц2. Дыхательная гимнастика |
| **ПЯТНИЦА** |
| Разминка | 1. Разминка (растяжка, вводные и подготовительные упражнения 10мин. |
| Основная часть | 1. Работа над школой, ТТП1) Отработка перед зеркалом- прямые удары 2-3 удара двумя руками 5 мин.- боковые удары 2-3 удара обеими руками 5 мин.- удары снизу 2-3 удара обеими руками 5 мин.2) Отработка одиночных ударов- левой прямо 5 мин.- левой сбоку 5мин.- левой снизу 5мин.- правой прямо 5 мин.- правой сбоку 5 мин.- правой снизу 5 мин.3) Бой с тенью 2мин. |
| Заключительная часть | 1. Упражнения на расслабление мышц2. Дыхательная гимнастика |

 Разработал тренер по боксу П.И. Томин

План самостоятельной работы для этапа начальной подготовки (НП - 2)

|  |
| --- |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** |
| Разминка | 1. Разминка 10 мин.2. Работа с теннисным мячом 3мин. |
| Основная часть | 1. Работа над школой ТТП- перенос веса тела – 2мин.- перенос веса тела с уклоном – 2мин.- уклоны влево – 2мин.- уклоны вправо – 2мин.- уклон влево, удар левой сбоку – 2мин.- уклон вправо, удар правой рукой сбоку – 2мин.- уклон влево, нырок вправо удар правой рукой – 2мин.- уклон вправо, нырок влево, удар левой рукой – 2мин.2. ОФП, СФП- запрыгивание на возвышенность 3 х 20раз- выпрыгивание из полного приседа с ударом 3 х 15 раз- пресс 3 х 20 раз |
| Заключительная часть | 1. Упражнения на расслабление мышц2. Дыхательная гимнастика |
| **ВТОРНИК** |
| Разминка | 1. Разминка (растяжка, вводные и подготовительные упражнения 10мин. |
| Основная часть | 1. Работа над школой, ТТП1) Отработка перед зеркалом- прямые удары 2-3 удара двумя руками 5 мин.- боковые удары 2-3 удара обеими руками 5 мин.- удары снизу 2-3 удара обеими руками 5 мин.2) Отработка одиночных ударов- левой прямо 5 мин.- левой сбоку 5мин.- левой снизу 5мин.- правой прямо 5 мин.- правой сбоку 5 мин.- правой снизу 5 мин.3) Бой с тенью 2мин. |
| Заключительная часть | 1. Упражнения на расслабление мышц2. Дыхательная гимнастика |
| **СРЕДА** |
| Разминка | 1. Разминка (растяжка, вводные и подготовительные упражнения 10 мин. |
| Основная часть | 1. ОФП, СФП-бег на месте 10 мин.- отжимание 3 х 20 раз- прыжки в длину из полного приседа 3 х 20 раз- выпады с шагом вперед 3 х 30 раз- стойка в упоре лежа 3 х 40 сек.- планка 3 х 40сек.- махи ногами в упоре лежа 3 х 30 раз2. Работа над школой, ТТП- бой с тенью передней рукой 2 мин.- бой с тенью передней рукой, задней по корпусу 2 мин.- бой с тенью двумя руками произвольно 2 мин. |
| Заключительная часть | 1. Упражнения на расслабление мышц2. Дыхательная гимнастика |
| **ЧЕТВЕРГ** |
| Разминка | 1. Разминка 5 мин.2. Работа на скакалке или с теннисным мячом 3мин. |
| Основная часть | 1. Работа на координацию- вращение вокруг своей оси с поднятыми вверх руками: влево 2 х 20 раз, вправо 2 х 20 раз- вращение вокруг своей оси с наклоном корпуса вниз влево 2 х 20 раз, вправо 2 х 20 раз- разноименное вращение согнутых в локтевом суставе рук ( влево, вправо) 6 х 20сек.- прыжки на одной ноге вперед, назад, вправо, влево 4 х 20 раз на каждой ноге- выпрыгивание из полного приседа с разворотом на 360˚ 2 х 10 раз в каждую сторону.2. Работа над школой, ТТП- прямые удары 2 мин.- удары сбоку 2 мин.- удары снизу 2 мин.- бой с тенью 2 мин. |
| Заключительная часть | 1. Упражнения на расслабление мышц2. Дыхательная гимнастика |
| **ПЯТНИЦА** |
| Разминка | 1. Разминка (растяжка, вводные и подготовительные упражнения 10 мин. |
| Основная часть | 1. ОФП, СФП-бег на месте 10 мин.- отжимание 3 х 20 раз- прыжки в длину из полного приседа 3 х 20 раз- выпады с шагом вперед 3 х 30 раз- стойка в упоре лежа 3 х 40 сек.- планка 3 х 40сек.- махи ногами в упоре лежа 3 х 30 раз2. Работа над школой, ТТП- бой с тенью передней рукой 2 мин.- бой с тенью передней рукой, задней по корпусу 2 мин.- бой с тенью двумя руками произвольно 2 мин. |
| Заключительная часть | 1. Упражнения на расслабление мышц2. Дыхательная гимнастика |

 Разработал тренер по боксу П.И. Томин