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 ногу  2. 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 мышц  2. 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 мышц  2. Дыхательная гимнастика |
| **ПЯТНИЦА** | |
| Разминка | 1. Разминка (растяжка, вводные и подготовительные упражнения 10мин. |
| Основная часть | 1. Работа над школой, ТТП  1) 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 мышц  2. 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 мышц  2. Дыхательная гимнастика |
| **ВТОРНИК** | |
| Разминка | 1. Разминка (растяжка, вводные и подготовительные упражнения 10мин. |
| Основная часть | 1. Работа над школой, ТТП  1) 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 мышц  2. 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 раз  2. 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 мышц  2. 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 мышц  2. 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 раз  2. 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 мышц  2. Дыхательная гимнастика |

Разработал тренер по боксу П.И. Томин