

План самостоятельной работы воспитанников ОГАНОУ «Академия спорта» ТГ-4 (отделение бокс) тренер-преподаватель Катаржнов А.Г.



Понедельник

1. Разминка 15 мин.
2. Школа бокса 40 мин. (отработка контратак из защиты с уклоном, нырком одиночным ударом или двойкой) Совершенствование техники передвижения с теннисным мячом 15 мин.
3. Работа на скакалках 2 раунда по 3 мин. ОФП, СФП (работа на перекладине, брусьях, пресс, спина).

Вторник

1. Разминка 15 мин.
2. Отработка в парах 40 мин. (отработка встречных ударов с правой, левой руки, с заходом в сторону, с развитием, в правую левую сторону).
3. Заключительная часть: работа с гантелями перед зеркалом 3 р. х 3 мин. Работа на скакалке 5 мин.

Среда

1. Разминка 15 мин. Пробежка 15 мин. (в ровном темпе).
2. Работа на школу бокса 40 мин. (отработка атак одиночными двойками с передней, ударной руки в сочетании с защитными действиями).
3. ОФП, СФП (работа на перекладине, брусьях, прокачка мышц спины, пресса) 40 мин.
4. Работа на скакалке 15 мин.

Четверг

1. Разминка 15 мин. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) 5 мин. Скакалка с ускорениями (40с. х 20с.) 5 мин.
2. Школа бокса 40 мин.: отработка атаки одиночным ударом передней (ударной) руки в живот и развитие атаки переводом в голову.
3. Челночный бег 10 раз по 10 м., 6 раз по 50 м. ОФП, СФП (прокачка мышц плечевого пояса отжиманием, подтягиванием) 20 мин.

Пятница

1. Разминка 15 мин. Интервальный бег на стадионе (400 м. гладко 100 м. с ускорением) 20 мин.
2. Школа бокса 40 мин. (отработка атаки одиночным, либо двойкой через уклон) работа с гантелями на развитие силы рук и плечевого пояса 30 мин.
3. Работа на скакалке 10 мин.

Суббота

1. Разминка 15 мин. ОРУ 10 мин. (упражнения с выпрыгиванием из приседа, из упора лежа).
2. Школа бокса 40 мин. (отработка атаки акцентированным ударом, после финта или ложного удара, совершенствование техники передвижения стойке: челночным, приставным шагом).
3. Работа с теннисным мячом 10 мин. ОФП, СФП 20 мин.