|  |  |
| --- | --- |
| День недели | Группа НП-1 |
| Понедельник | **Разминка: 5 мин.****Основная часть:** **1. Работа над школой бокса 25 мин**- атака одним ударом 5 мин.;- атака из 2-х ударов 5 мин.;- длинная атака (4-6 ударов) 5 мин.;- повторная атака (3-4 повторения) 5 мин.;- бой с тенью в атаке 5 мин.**2. ОФП**- отжимание 3х30 раз;- пресс 4х30 раз;- приседания 3х30 раз.**Заключительная часть: 5 мин.** |
| Среда | **Разминка: 5 мин.****Основная часть:** **1. Работа над школой бокса 25 мин**- к/атака одним ударом 5 мин.;- к/атака из 2-х ударов 5 мин.;- длинная к/атака (4-6 ударов) 5 мин.;- повторная к/атака (3-4 повторения) 5 мин.;- бой с тенью в к/атаке 5 мин.**2. ОФП**- отжимание 3х30 раз;- пресс-скручивания 4х30 раз;- приседания с выпрыгиванием 3х30 раз.**Заключительная часть: 5 мин.** |
| Пятница | **Разминка: 5 мин.****Основная часть:** **1. Работа над школой бокса 25 мин**- атака одним ударом 5 мин.;- атака из 2-х ударов 5 мин.;- длинная атака (4-6 ударов) 5 мин.;- повторная атака (3-4 повторения) 5 мин.;- бой с тенью в атаке 5 мин.**2. ОФП**- отжимание 3х30 раз;- пресс 4х30 раз;- приседания 3х30 раз.**Заключительная часть: 5 мин.** |

**План самостоятельных тренировок по боксу**

**План самостоятельных тренировок по боксу**

|  |  |
| --- | --- |
| День недели | Группа НП-2, НП-3 |
| Понедельник | **Разминка: 5-10мин. (**скакалка, теннис. мяч)**Основная часть:** **1. Работа над школой бокса 24 мин**- атака одним ударом 3 мин.;- атака из 2-х ударов 3 мин.;- длинная атака (3-6 ударов) 3 мин.;- повторная атака (2-3 повторения) 3 мин.;- атака корпус-голова/голова-корпус 3 мин.;- бой с тенью в атакующей манере 3 мин.**Заключительная часть: 5-10 мин.** |
| Вторник | **Разминка:** 5 мин. +5 мин. скакалка**Основная часть:** **1. Работа над школой бокса 24 мин**- к/атака одним ударом 3 мин.;- к/атака из 2-х ударов 3 мин.;- длинная к/атака (3-6 ударов) 3 мин.;- повторная к/атака (2-3 повторения) 3 мин.;- встречная к/атака из 2-3 ударов 3 мин.;- бой с тенью в к/атакующей манере 3 мин.**Заключительная часть:****-** тенисный мяч 5 мин.;- гимнастика 5 мин. |
| Среда | **Разминка: 5-10мин. (**скакалка, теннис. мяч)**Основная часть:** **1. Работа над школой бокса 24 мин**- атака одним ударом 3 мин.;- атака из 2-х ударов 3 мин.;- длинная атака (3-6 ударов) 3 мин.;- повторная атака (2-3 повторения) 3 мин.;- атака корпус-голова/голова-корпус 3 мин.;- бой с тенью в атакующей манере 3 мин.**Заключительная часть: 5-10 мин.** |
| Четверг | **Разминка:** 5 мин. +5 мин. скакалка**Основная часть:** **1. Работа над школой бокса 24 мин**- к/атака одним ударом 3 мин.;- к/атака из 2-х ударов 3 мин.;- длинная к/атака (3-6 ударов) 3 мин.;- повторная к/атака (2-3 повторения) 3 мин.;- встречная к/атака из 2-3 ударов 3 мин.;- бой с тенью в к/атакующей манере 3 мин.**Заключительная часть:****-** тенисный мяч 5 мин.;- гимнастика 5 мин. |
| Пятница | **Разминка: 5-10мин. (**скакалка, теннис. мяч)**Основная часть:** **1. Работа над школой бокса 24 мин**- атака одним ударом 3 мин.;- атака из 2-х ударов 3 мин.;- длинная атака (3-6 ударов) 3 мин.;- повторная атака (2-3 повторения) 3 мин.;- атака корпус-голова/голова-корпус 3 мин.;- бой с тенью в атакующей манере 3 мин.**Заключительная часть: 5-10 мин.** |

**План самостоятельных тренировок по боксу**

|  |  |
| --- | --- |
| День недели | Группа ТЭ-1 |
| Понедельник | **Подготовительная часть.**-разминка 3 мин.;- скакалка 2х3 мин.;-передвижения с теннисным мячом 2х3 мин.;**Основная часть: работа в атаке****1. Работа над школой бокса 20 мин**- атака передней (3-4 ударная без перчаток) 3 мин.;- атака передней, передней задней-защита 3 мин.;- атака передней, задней передней -защита 3 мин.;- атака задней передней, задней -защита 3 мин.;- защита задней передней, задней-защита 3 мин.;- атака задней передней, задней передней -защита 3 мин.;- защита задней передней, задней передней-защита 3 мин.;- бой с тенью передней рукой 3 мин.;-бой с тенью передней вольно правой по тул. 3 мин.;- бой с тенью двумя руками 3 мин.;**Заключительная часть: 5 мин.** |
| Вторник | **Разминка:** 3-5 мин. **Основная часть:**- кросс 30 мин.; - работа с теннисным мячом 3х3мин.;- отжимания от пола 3х50 раз;- пресс 3х30 раз;- бой с тенью 3х3мин.**Заключительная часть: 5-7 мин.** |
| Среда | **Подготовительная часть.**-разминка 5 мин.;- скакалка 2х3 мин.;-передвижения с теннисным мячом 2х3 мин.;**Основная часть:** удары на месте и в движении**1. Работа над школой бокса 20 мин**- работа на отходе передней (1,2 уд.) 2х3мин.; - работа на отходе задней (1,2 уд.)2х3 мин.;- работа на отходе передней, задней 2х3мин.;- работа на отходе задней передней 2х3мин.;- работа на отходе передней, передней задней 2х3мин.;- бой с тенью передней 3мин.;-бой с тенью передней вольно правой по тул. 3 мин.;- чистый вольный бой 3 мин.**Заключительная часть: 5-7 мин.** |
| Четверг | **Разминка:** 5 мин. **Основная часть:**- кросс 30 мин. с ускорением; - работа с теннисным мячом 3х3мин.;- отжимания от пола 4х40 раз;- упражнения на пресс 4х30 раз;- бой с тенью 2х3мин.**Заключительная часть: 5-7 мин.** |
| Пятница | **Подготовительная часть.**-разминка 5 мин.;- скакалка 2х3 мин.;-передвижения с теннисным мячом 2х3 мин.;**Основная часть:** защита на месте и в движении**1. Работа над школой бокса 20 мин**- атака передней-защита-атака передней, передней 2х3мин.; - атака задней-защита-атака задней, защита 2х3мин.; - атака передней задней защита атака передней задней защита 2х3мин.;- атака задней передней защита атака задней передней 2х3мин.;- бой с тенью передней 3мин.;**Заключительная часть: 5-7 мин.** |
| Суббота | **Подготовительная часть.**- разминка:5 мин. **Основная часть:**- кросс 60 мин. (4-5 ускоренный); - подтягивание на турнике 5х10 раз;- **Заключительная часть: 5-7 мин.** |