|  |  |
| --- | --- |
| 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.** |