

Утверждаю  
Директор МБУДО «ИСШ»  
И.Б.Кондратьева

План тренировочных занятий для самостоятельной работы спортсменов  
отделения бокса  
тренер: Кондратьева Ирина Борисовна  
группа УТ-1  
с 15.07.2024г. по 25.08.2024г.

День недели	Цели и задачи тренировки/ссылка на интернет ресурс, видео-тренировку	Содержание (описание упражнений)	Дозировка
Понедельник	Общая и специальная физическая подготовка	Бег (кросс) 1 км (стадион)	7 мин
		Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками	5 мин
		Упражнения для ног: поднятие на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые подкачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки)	5 мин
		Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений	5 мин

		Упражнения для развития гибкости: упражнения с гимнастической палкой или сложенной в четверо скакалкой; наклоны и повороты туловища с разными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.	5 мин
		Упражнения для развития ловкости: Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами.	30 мин.
		Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине на скамейке	30 мин
		Прыжки на скакалке	2 раза по 10 мин.
		Отжимания в упоре лежа	20 раз
		Подтягивания на перекладине	10 раз
		Приседания	30 раз
		Пресс (поднятие туловища, руки за головой)	20 раз
		Заминка. Спокойный медленный бег	2 мин
<b>Итог:</b>			<b>120 мин</b>

Среда	Общая и специальная физическая подготовка	Бег (кросс) 1 км (стадион)	7 мин
		Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками	5 мин
		Упражнения для ног: поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые подкачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки)	5 мин
		Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений	5 мин
		Упражнения для развития гибкости: упражнения с гимнастической палкой или сложенной в четверо скакалкой; наклоны и повороты туловища с разными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.	5 мин
		Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м. из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.	30 мин.
		Упражнения для развития игровой ловкости: Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с	30 мин.

		попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, перехода в положение сидя.	
		Прыжки на скакалке	2 раза по 10 мин.
		Отжимания в упоре лежа	20 раз
		Подтягивания на перекладине	10 раз
		Приседания	30 раз
		Пресс (поднятие ног)	20 раз
		Заминка. Спокойный медленный бег	2 мин
<b>Итого:</b>			<b>120 мин</b>
Пятница	Общая и специальная физическая подготовка	Бег (кросс) 1 км (стадион)	7 мин
		Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками	5 мин
		Упражнения для ног: поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые подкачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки)	5 мин
		Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений	5 мин

		Упражнения для развития гибкости: упражнения с гимнастической палкой или сложенной в четверо скакалкой; наклоны и повороты туловища с разными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.	5 мин
		Упражнения для развития ловкости: Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами.	30 мин.
		Упражнения для развития игровой ловкости: Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).	30 мин.
		Прыжки на скакалке	2 раза по 10 мин.
		Отжимания в упоре лежа	20 раз
		Подтягивания на перекладине	10 раз
		Приседания	30 раз
		Пресс (поднятие туловища, руки за головой)	20 раз
		Заминка. Спокойный медленный бег	2 мин
		<b>Итого:</b>	<b>120 мин</b>
Суббота	Общая и специальная физическая подготовка	Бег (кросс по пересеченной местности)	60 мин
		Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного мяча, набивного мяча весом 1-5 кг.) на точность, дальность, быстроту. Метание палок (ира «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки	40 мин

		вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.	
		Пресс (книжка)	20 раз
		Заминка. «Велосипед»	10 мин
<b>Итого:</b>			<b>120 мин</b>