Муниципальное автономное учреждение

Физкультурно-оздоровительный комплекс «Триумф»

(МАУ ФОК «Триумф»)

Индивидуальный план самоподготовки

воспитанников секций «Бокс»

физкультурно-оздоровительных групп

первого года обучения

Тренер Колташов Роман Игоревич

г. Володарск

2020г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **День недели/ дата** | **Содержание задания, упражнения** | **Рекомендации**  **(время выполнения, кол-во повторений, подходов и т.д.)** |
| 1 | Понедельник  06.04.  13.04.  20.04.  27.04. | Вводная часть: Прыжки на скакалке, ОРУ без предметов.  Основная часть: Изучение (повторение) фронтальной и боевой стойки. Положение кулака при ударе, рук, ног и головы при нанесении ударов (прямых).  Заключительная часть: Упражнение для развития силы и расслабление (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ОРУ лежа и сидя на полу). | Прыжки выполнять в течение 1,5 - 2,5 мин. Количество ОРУ 8-12. Количество повторений 5-7. Продолжительность вводной части 6-8 мин.  Упражнения выполняются индивидуально при возможности с партнером. Продолжительность основной части 10-15.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполнять постепенно увеличивая кол-во повторений, начиная с 5 заканчивая 30 повторениями. 6 подходов. Упражнения на расслабление выполнять в течение 2 мин. Продолжительность заключительной части 5 мин. |
|  | Вторник  07.04.  14.04.  21.04.  28.04. | Вводная часть: передвижение с тен. мячом, ОРУ без предметов.  Основная часть: Изучение (повторение) прямых ударов в голову и туловище передней рукой (левша правой,правша левой) и защите от них.  Заключительная часть: Упражнение для развития мышц живота и на расслабление. | Передвижение с теннисным мячом выполнять в разных направлениях (вперед - назад, по часовой - против часовой стрелки) правой - левой рукой в течение 1,5-2,5 мин. Количество ОРУ 8-12. Количество повторений 6-8. Продолжительность вводной части 5-7 мин.  Упражнения выполняются индивидуально при возможности с партнером. Продолжительность основной части 10-15.  Подъем туловища лежа на спине выполнять в количестве 6 подходов по 15-20 повторений. Упражнения на расслабление выполнять в течение 2 мин. Продолжительность заключительной части 5 мин. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Среда  08.04.  15.04.  22.04.  29.04. | Вводная часть: беговые упражнения, ОРУ без предметов.  Основная часть: Изучение (повторение) прямых ударов в голову и туловище задней рукой (левша левой,правша правой) и защите от них.  Заключительная часть: Упражнение для развития силы мышц ног и расслабление. | Беговые упражнения (с высоким подниманием бедра, с прямыми ногами, захлест голени, с ускорением) выполнять на месте в течение 1,5-2,5 мин. Количество ОРУ 8-12. Количество повторений 6-8. Продолжительность вводной части 5-7 мин.  Упражнения выполняются индивидуально при возможности с партнером. Продолжительность основной части 10-15.  Упражнения для развития силы мышц ног: приседания, выпрыгивания из глубокого приседа. Выполнять в количестве 6 подходов по 15-20 повторений. Упражнения на расслабление выполнять в течение 2 мин. Продолжительность заключительной части 5 мин. |
|  | Четверг  09.04.  16.04.  23.04.  30.04. | Вводная часть: Прыжки на скакалке, ОРУ без предметов.  Основная часть: Комплекс упражнений для закрепления нанесения прямых ударов в голову и туловище.  1 - нанесение прямых ударов из фронтальной стойки.  2 - нанесение прямых ударов в голову и туловище передней рукой (левша правой, правша левой) из боевой стойки.  3 - нанесение прямых ударов в голову передней рукой и в туловище задней рукой из боевой стойки.  4 - нанесение прямых ударов в голову и туловище передней рукой, прямой удар задней рукой в голову из боевой стойки.  5 - без задания.  Заключительная часть: Упражнение для развития мышц спины и расслабление | Прыжки выполнять в течение 1,5 - 2,5 мин. Количество ОРУ 8-12. Количество повторений 5-7. Продолжительность вводной части 6-8 мин.  Упражнения выполняются индивидуально при возможности с партнером. Комплекс упражнений состоит из 5 подходов. Продолжительность одного подхода 1,5 - 2 мин. Отдых между подходами 40-50 сек. Продолжительность основной части 10-15.  Упражнения для развития мышц спины выполнять лежа на животе. Количество подходов 5 по 15- 20 повторений.  Упражнения на расслабление выполнять в течение 2 мин.  Продолжительность заключительной части 5 мин. |
|  | Пятница  10.04.  17.04.  24.04. | Вводная часть: ОРУ без предметов.  Основная часть:Круговая тренировка:  1 - скакалка, 2 - отжимание, 3 - тен. мяч, 4 - турник (подтягивание или отжимание), 5 - выпрыгивание (присед), 6 - подъем туловища лежа на спине, 7 - напрыгивание на лавку (стул), 8 - упражнение для мышц спины, 9 - подъем ног лежа на спине, 10 - бой с тенью.  Заключительная часть: Упражнение на расслабление. | Количество ОРУ 8-12. Количество повторений 6-8. Продолжительность вводной части 3-5 мин.  Упражнения выполняются индивидуально при возможности с партнером. 10 подходов. Продолжительность одного подхода 2-2,5 мин. Отдых между подходами 1 мин. Продолжительность основной части 30-35 мин.  Упражнения на расслабление выполнять лежа или сидя на полу в течение 2 мин. Продолжительность заключительной части 2-3 мин. |