ПЛАН
самостоятельной работы для учащихся группы «Бокс»

Тренер-преподаватель: Сикоренко А.Н.
Вид спорта: Бокс
Группа: ПП
Нагрузка: 6 часов в неделю
Консультация: WhatsApp, сотовая связь
Понедельник\среда\пятница с 15.00-16.30

Дата	Упражнения	Кол-во	подходы	Время выполнения упражнения (минуты)	Общее время с учетом отдыха (минуты)
04.10.2021	Теоретическая подготовка Тема: История Развития Бокса https://your-revolution1905.ru/istoriya-boksa/ https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/boxing/history-of-boxing.html				30
	Разминка Видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=850GsZwTUNk				10
	Технические действия: Стойки в боксе Видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=kiDrBbGQ-No https://www.youtube.com/watch?v=_220Zkf3ifU&t=9s				40
	Упражнение на расслабление и растягивание мышц.				10
					90

Дата	Упражнения	Кол-во	подходы	Время выполнения упражнения (минуты)	Общее время с учетом отдыха (минуты)
06.10.2021	Разминка Видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=850GsZwTUNk				10
	Повторение технических действий стойки в боксе				30
	Технические действия: Передвижения в боксе Видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=S_SmVcifs2s				40
	Упражнение на расслабление и растягивание мышц.				10
					90

Дата	Упражнения	Кол-во	подходы	Время выполнения упражнения (минуты)	Общее время с учетом отдыха (минуты)
08.10.2021	Разминка Видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=850GsZwTUNk				10
	Повторение технических действий стойки и передвижения в боксе				30
	ОФП Видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=lyCWG41NW7Y				40
	Упражнение на расслабление и растягивание мышц.				10
					90

Дата	Упражнения	Кол-во	подходы	Время выполнения упражнения (минуты)	Общее время с учетом отдыха (минуты)
11.10.2021	Теоретическая подготовка Тема: Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе https://sdushor-kotovsk.68edu.ru/docs/infrod/Mestoirolfizicheskojkulturyisportavsovremennomobshhestve.pdf				30
	Разминка Видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=850GsZwTUNk)				10
	Повторение технических действий стойки и передвижения в боксе				40
	ОФП Видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=lyCWG41NW7Y				
	Упражнение на расслабление и растягивание мышц.				10
					90

Дата	Упражнения	Кол-во	подходы	Время выполнения упражнения (минуты)	Общее время с учетом отдыха (минуты)
13.10.2021	Разминка (видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=850GsZwTUNk)				10
	Повторение технических действий стойки и передвижения в боксе				20
	Технические действия: Прямые удары на месте Видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=R3c_Jr7osKk https://www.youtube.com/watch?v=7MXAy7ObYlA				50
	Упражнение на расслабление и растягивание мышц.				10
					90

Дата	Упражнения	Кол-во	подходы	Время выполнения упражнения (минуты)	Общее время с учетом отдыха (минуты)
15.10.2021	Разминка Видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=850GsZwTUNk				10
	Повторение технических действий стойки и передвижения в боксе, прямые удары на месте				30
	ОФП Видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=lyCWG41NW7Y				20
	Упражнение на расслабление и растягивание мышц.				10
					90

Дата	Упражнения	Кол-во	подходы	Время выполнения упражнения (минуты)	Общее время с учетом отдыха (минуты)
18.10.2021	Теоретическая подготовка Тема: Основы законодательства в области физической культуры и спорта http://ivo.garant.ru/#/document/12157560/paragraph/141302:0				30
	Разминка Видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=850GsZwTUNk				10
	Повторение технических действий стойки и передвижения в боксе, прямые удары на месте				25
	Специальный навык: Бой с тенбю Видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=M_UCsL4FASQ		3	3	15
	Упражнение на расслабление и растягивание мышц.				10
					90

Дата	Упражнения	Кол-во	подходы	Время выполнения упражнения (минуты)	Общее время с учетом отдыха (минуты)
20.10.2021	Разминка (видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=850GsZwTUNk)				10
	Повторение технических действий стойки и передвижения в боксе, прямые удары на месте				30
	ОФП Видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=lyCWG41NW7Y				40
	Упражнение на расслабление и растягивание мышц.				10
					90

Дата	Упражнения	Кол-во	подходы	Время выполнения упражнения (минуты)	Общее время с учетом отдыха (минуты)
22.10.2021	Разминка (видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=850GsZwTUNk)				10
	Повторение технических действий стойки и передвижения в боксе, прямые удары на месте				30
	Технические действия: Прямые удары в движении Видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=04M67GS5q78				40
	Упражнение на расслабление и растягивание мышц.				10
					90

Дата	Упражнения	Кол-во	подходы	Время выполнения упражнения (минуты)	Общее время с учетом отдыха (минуты)
25.10.2021	Теоретическая подготовка Тема: Основы законодательства в области физической культуры и спорта http://ivo.garant.ru/#/document/12157560/paragraph/141302:0				20
	Разминка (видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=850GsZwTUNk)				10
	Повторение технических действий стойки и передвижения в боксе, прямые удары на месте и в движении				10
	ОФП Видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=lyCWG41NW7Y				40
	Упражнение на расслабление и растягивание мышц.				10
					90

Дата	Упражнения	Кол-во	подходы	Время выполнения упражнения (минуты)	Общее время с учетом отдыха (минуты)
27.10.2021	Разминка (видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=850GsZwTUNk)				10
	Повторение технических действий стойки и передвижения в боксе, прямые удары на месте и в движении				30
	ОФП Видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=lyCWG41NW7Y				40
	Упражнение на расслабление и растягивание мышц.				10
					90

Дата	Упражнения	Кол-во	подходы	Время выполнения упражнения (минуты)	Общее время с учетом отдыха (минуты)
29.10.2021	Разминка (видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=850GsZwTUNk)				10
	Повторение технических действий стойки и передвижения в боксе, прямые удары на месте и в движении				25
	Специальный навык: Бой с тенью				15
	ОФП Видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=lyCWG41NW7Y				30
	Упражнение на расслабление и растягивание мышц.				10
					90