



СОГЛАСОВАНО:
Завуч по УВР
МБО ДО «ДЮСШ п.Сангир»
С.А.Соколов
«17» 01.01.2022г

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБО ДО «ДЮСШ п.Сангир»
А.В.Кузенко
«17» 01.01.2022г

План тренировочных занятий для учащихся ДЮСШ. С 17 января 2022г.

Ф.И.О тренера – преподавателя по боксу

Слепцов С. Я.

План дистанционной тренировки боксеров ДЮСШ.

По плану дистанционного обучения направлен на восстановления спортсменов, объем по общефизической специально-физической подготовке. Большие нагрузки по ОФП и СФП с непременной обработкой техники бокса, совершенствование техники школы бокса в самых разнообразных вариантах, которые можно позволить себе в домашних условиях.

В первую очередь смена нагрузки и тренировочной работы обусловлена повышением мер безопасности спортсменов в борьбе с коронавирусом и, с переходом от ОФП и СФП на совершенствование техники школы бокса.

Вторник:

начало 10:00ч до 11:30ч

начало 15:00ч до 16:30

начало 17:00ч до 18:30.

Разминка в домашних условиях. Ходьба на месте. Растижки ног на месте, наклоны, повороты туловищем. Общеразвивающие упражнения для разогрева организма. Всего 10мин.

Основная часть тренировки

Имитационные упражнения:

1. Во фронтальной стойке начать перемещения веса тела с ноги на ногу, то есть с одноименной на разноименную ногу и наоборот. **3 минуты.**
2. Во фронтальной стойке наклоны тела влево/вправо с поднятием пятки вверх, что вам даст понимание, что поворот тела при ударе дает разворот голени (пятки), а не просто ее подъем, как многие делают во время ударов. **3 минуты**
3. Повороты тела влево/вправо за счет разворота голени, бедра и плеч. Пятка отрывается от пола с одновременным поворотом. **3 минуты**

Работа с телом должна проводиться с полным вниманием к ощущениям движения ног и тела, с контролем работы ног и пониманием своих ощущений каждого движения на месте и с шагом/подшагом. Не обязательно работать точно по времени. Важно почувствовать эти движения и понять, что и как работает, что управляет поворотом тела, как взаимодействует одна часть тела с другими и т.д.

4. Совершенствование активных защит. Уклоны влево или вправо, как и нырки, выполнять с шагом/подшагом – 3-5 мин. Лучше до полного ощущения точности выполнения защит.
5. То же самое повторить с отягощением не менее 5-10 кг в зависимости от весовой категории – 5 мин. Полный контроль техники выполнения. Здесь необходимо обратить внимание на работу ног шага/подшага с одновременным выполнением уклона или нырка. При этом, вход в активную защиту свободный без напряжения мышц, но вход более жесткий и мощный. Вход в уклон можно делать медленно, чтобы почувствовать

свое тело и ноги, а выход делать чуть быстрее и с выходом в ударную позицию, а не в открытую прямую стойку.

6. Совершенствование контратак одиночными ударами слева и справа с использованием активных защит. Лучше сразу делать с шагом/подшагом, контролируя каждое движение ног, тела и рук. Выполнять в спокойном режиме, порой в замедленном движении для лучшего понимания удара, как в движении вперед, так и назад 10-15 мин.
7. То же самое с постановкой серий ударов. До 10 мин.
8. Повторить пункт 6 и 7 с легкими гантелями. 5 мин. + 5 мин.=10мин.

Работа проводится перед зеркалом с целью проверки правильности нанесения ударов и защит и обязательно без зеркала в целях самоощущений своего тела ног и плеч. После отработки каждого пункта приемов 1-минутный перерыв. После работы над техникой бокса добавить легкие силовые упражнения (отжимание от пола, работа на пресс, приседание) отжимание от стула, спиной к нему. Всего 20-минут.

Заключительная часть тренировки:

Восстановительная гимнастика, в том числе, дыхательная гимнастика. Всего 10 минут. Всего тренировка занимает примерно 1 час 36мин.

Четверг.

Начало: 10:00ч до 11:30ч

Начало: 15:00ч до 16:30ч

Начало: 17:00ч до 18:30ч

Основная тренировка

Задача этой тренировки чисто силового характера. Если дома есть гантели разного веса и штанга. Прокачка всех групп мышц. Выполнять по 2-3 подхода на каждую группу мышц, увеличивая вес или количество подходов. Каждое упражнение выполнять в полную силу методом «через не могу». После каждого упражнения обязательно расслаблять нагруженные мышцы и добавлять в расслабленном, но правильном выполнению имитацию ударов и защит. Таким образом, учимся чувствовать свое напряжение и расслабление, а также продолжаем совершенствовать свою индивидуальность и школу бокса. При отсутствии штанги необходимо проводить комплекс ОФП, отжимание от пола, приседание, работа на пресс, а также выполнять известные упражнения с легкими гантелями по имитации и защит. Упражнения выполнять по 3-4 подхода на максимальное количество раз. Эти упражнения необходимо добавлять и тем, кто проводил прокачку всех групп мышц с гантелями разного веса.

Каждый раз после силовой нагрузки рекомендую встрихивать мышцы, расслабляя их от напряжения, затем имитируйте несколько отдельных ударов, проверяя свободный полет рук.

Каждый вид нагрузки необходимо выполнять по два-три подхода с максимальным усилием, то есть «через не могу».

В заключении сделать восстановительную гимнастику на растяжке, а также упражнения на расслабления мышц. Всего 1 час 30 минут.

Суббота.

Начало: 10:00ч до 11:30ч

Начало: 15:00ч до 16:30ч

Начало: 17:00ч до 18:30ч

Основная тренировка

Общая разминка – 10 минут. Специальная разминка с имитацией защит и ударов в ходьбе, начиная от 1 до 4 ударов, с обязательным попаданием в ритм шага и удара,

шага и защиты, комбинируя в ритме движений разные серии ударов от 2 до 4-х без остановки ритма указанных серий с сочетанием ударов и защит. Учитывая, что работа проводится в домашних условиях удары и защиты в ходьбе должны быть не более 4-х ударов вперед и назад. Представляется, что серии из 4-х ударов не занимают много места. Всего 20-25 мин.

1. отработка техники ударов и защит. Атакующие одиночные прямые удары справа и слева с шагом/подшагом с легкими гантелями и без них $3+3=6$ мин. После удары в «челноке» (10 ударов прямой левой, 10 ударов прямой правой). 3 минуты. Всего 9 мин.
2. Затем отрабатывайте пассивные защиты: подставка плеча и кисти, блок, отработка глухой защиты с подвижными защитными движениями предплечья, как бы предполагая атаки соперника. Все это делать с шагом/подшагом. Всего 5 мин.
3. Отработка техники 2-х, 3-х и 4-х ударных серий в ходьбе вперед и назад без гантелей и с легкими гантелями. 5 мин.
4. Отработка активных защит (уклонов, нырков, наклонов, на ногах) без отягощений и с отягощениями от 5 до 10 кг в зависимости от весовой категории боксера. 5 мин.
5. После выполнения 4-го задания повторить с акцентом на осмысленное понимание связей уклонов и ударов в ходьбе с выходом на ударную позицию и проводить одиночные удары-акценты и серии ударов. Выполнять с медленной скоростью и ощущениями своего тела при уклонах или нырках. Самое главное для вас связать неразрывно удары и защиты в темпе шагов так, как мы делаем на тренировке в первой ее части. Можно усложнять движения и удары, меняя комбинации серий с 2-х на 3-х и 4-х ударные серии и в обратном порядке с уклонами и нырками. 10 минут концентрации вашего внимания.
6. Обязательно отрабатывать двойные и тройные одиночные удары в ходьбе с шагом/подшагом, затем также в ходьбе двойные и тройные удары правой рукой, далее делайте серии «почтальон» (левой-левой-правой). Тоже самое нужно повторить с легкими отягощениями. 5 мин. Без отягощений и 5 мин с отягощениями. Всего – 10 минут. Между выполнением каждого пункта 1 минута отдыха.

Заключительная часть

Выполнить все упражнения на релаксацию, а также дыхательную гимнастику – 10-15 мин.

Всего тренировка займет времени около 1 час 30 мин.