План – конспект досуговых мероприятий для детей в летнее время

Этапа начальной подготовки – 1 года обучения.

Тренер-преподаватель: Кислицын Денис Сергеевич

(Пн.-16.00-17.30; Ср.-16.00-17.30; Пт.-16.00-17.30)

|  |  |
| --- | --- |
| Дни недели | Содержание тренировки |
| понедельник | **Практический раздел 60 мин**  *Разминка (10 мин):*Общеразвивающие упражнения.  *Основная часть (40 мин):* Имитационная работа направлена на развитие координационных способностей, технико-тактических действий в боксе и быстроты - “бой с тенью”. Отработка различных ударов и защитных действий в течение раунда (3 мин). Отдых до полного восстановления (ЧСС 90-120 уд-мин) не менее 1 мин.  *Совершенствование защитных и атакующих действий на средней дистанции:*  Отработка уклонов и нырков на месте 3 мин  Контратака одиночным ударом (прямой, сбоку, снизу) после защиты нырком или уклона левой и правой рукой 3 мин  Двух-ударная контратака (правой прямой левой сбоку)  после защиты нырком или уклона вправо 3 мин  Двух-ударная контратака (правой снизу левой сбоку)  после защиты нырком или уклона вправо 3 мин  Двух-ударная контратака (правой прямой левой снизу)  после защиты нырком или уклона вправо 3 мин  Развитие СФП используя собственный вес тела выполняемые в скоростно-силовом режиме работы (отжимания от пола с хлопками, приседания с выпрыгиванием, челночный бег, прыжки в длину с места, упражнения с резиновыми жгутами и др.), а так же (отжимания от пола, приседания, отжимания на трицепс, подъем туловища на пресс, упражнения на мышцы спины и др.) выполняемые в статодинамическом режиме работы. Работа направлена на развитие максимальной силы, скоростно-силовых способностей и выносливости. Отдых до полного восстановления (ЧСС 90-120 уд-мин).  *Заключительная часть (10 мин):* Привести организм в оптимальное состояние (гимнастика, стрейчинг).  **Теоретический раздел 30 мин**  Изучение правил по виду спорта бокс <http://www.minsport.gov.ru/2019/doc/PravilaBoks_14022020.docx> |
| среда | **Практический раздел 60 мин**  *Разминка (10 мин):*Общеразвивающие упражнения.  *Основная часть (40 мин):* Имитационная работа направлена на развитие координационных способностей, технико-тактических действий в боксе и быстроты - “бой с тенью”. Отработка различных ударов и защитных действий в течение раунда (3 мин). Отдых до полного восстановления (ЧСС 90-120 уд-мин) не менее 1 мин.  *Совершенствование защитных и атакующих действий на средней дистанции:*  Отработка уклонов и нырков на месте 3 мин  Контратака одиночным ударом (прямой, сбоку, снизу) после защиты нырком или уклона левой и правой рукой 3 мин  Двух-ударная контратака (правой прямой левой сбоку)  после защиты нырком или уклона вправо 3 мин  Двух-ударная контратака (правой снизу левой сбоку)  после защиты нырком или уклона вправо 3 мин  Двух-ударная контратака (правой прямой левой снизу)  после защиты нырком или уклона вправо 3 мин  Развитие СФП используя собственный вес тела выполняемые в скоростно-силовом режиме работы (отжимания от пола с хлопками, приседания с выпрыгиванием, челночный бег, прыжки в длину с места, упражнения с резиновыми жгутами и др.), а так же (отжимания от пола, приседания, отжимания на трицепс, подъем туловища на пресс, упражнения на мышцы спины и др.) выполняемые в статодинамическом режиме работы. Работа направлена на развитие максимальной силы, скоростно-силовых способностей и выносливости. Отдых до полного восстановления (ЧСС 90-120 уд-мин).  *Заключительная часть (10 мин):* Привести организм в оптимальное состояние (гимнастика, стрейчинг).  **Теоретический раздел 30 мин**  Изучение правил по виду спорта бокс <http://www.minsport.gov.ru/2019/doc/PravilaBoks_14022020.docx> |
| пятница | **Практический раздел 60 мин**  *Разминка (10 мин):*Общеразвивающие упражнения.  *Основная часть (40 мин):* Имитационная работа направлена на развитие координационных способностей, технико-тактических действий в боксе и быстроты - “бой с тенью”. Отработка различных ударов и защитных действий в течение раунда (3 мин). Отдых до полного восстановления (ЧСС 90-120 уд-мин) не менее 1 мин.  *Совершенствование защитных и атакующих действий на средней дистанции:*  Отработка уклонов и нырков на месте 3 мин  Контратака одиночным ударом (прямой, сбоку, снизу) после защиты нырком или уклона левой и правой рукой 3 мин  Двух-ударная контратака (правой прямой левой сбоку)  после защиты нырком или уклона вправо 3 мин  Двух-ударная контратака (правой снизу левой сбоку)  после защиты нырком или уклона вправо 3 мин  Двух-ударная контратака (правой прямой левой снизу)  после защиты нырком или уклона вправо 3 мин  Развитие СФП используя собственный вес тела выполняемые в скоростно-силовом режиме работы (отжимания от пола с хлопками, приседания с выпрыгиванием, челночный бег, прыжки в длину с места, упражнения с резиновыми жгутами и др.), а так же (отжимания от пола, приседания, отжимания на трицепс, подъем туловища на пресс, упражнения на мышцы спины и др.) выполняемые в статодинамическом режиме работы. Работа направлена на развитие максимальной силы, скоростно-силовых способностей и выносливости. Отдых до полного восстановления (ЧСС 90-120 уд-мин).  *Заключительная часть (10 мин):* Привести организм в оптимальное состояние (гимнастика, стрейчинг).  **Теоретический раздел 30 мин**  Изучение правил по виду спорта бокс <http://www.minsport.gov.ru/2019/doc/PravilaBoks_14022020.docx> |
|  |  |
|  |  |