ПОСЕЩАЕМОСТЬ.

Не менее 42 тренировок.

ТЕХНИКА БОКСА

Работа на снарядах

1. Движение по фронту в боевой стойке на всех локомоциях (вокруг снаряда) с последующей атакой из 2-х, 3-х ударов в ту же сторону и последующим уходом с ускорением. В одну и другую сторону.
2. Движение по фронту в боевой стойке на всех локомоциях (вокруг снаряда) с последующей атакой из 2-х, 3-х ударов и сменой направления на любом из ударов.
3. Движение по фронту в боевой стойке на всех локомоциях (вокруг снаряда) с последующей атакой из 2-х, 3-х ударов и ложной сменой направления на любом из ударов, с последующим уходом в первоначальном направлении с ускорением. В одну и другую сторону.
4. Движение по вперед в боевой стойке на всех локомоциях (к снаряду или от снаряда) с последующей атакой из 2-х, 3-х ударов в ту же сторону и последующим сближением (разрывом). В одну и другую сторону.
5. Движение по вперед в боевой стойке на всех локомоциях (к снаряду или от снаряда) с последующей атакой из 2-х, 3-х и сменой направления на любом из ударов. В одну и другую сторону.

Работа в парах

1. Движение по фронту в боевой стойке на всех локомоциях с последующей атакой из 2-х, 3-х ударов в ту же сторону и последующим уходом с ускорением, либо сменой направления на ударах, либо ложной сменой направления и продолжения движения в первоначальную сторону с ускорением. Задача «сбросить» соперника.
2. Движение по вперед и назад (задача соперника держать дистанцию одинаковой) в боевой стойке на всех локомоциях с последующей атакой из 2-х, 3-х ударов в ту же сторону и последующим уходом с ускорением, либо сменой направления на ударах, либо ложной сменой направления и продолжения движения в первоначальную сторону с ускорением. Задача сократить либо разорвать дистанцию.

УСЛОВНЫЕ БОИ

1. Движение вдоль канатов на одной дистанции первый (держит соперника у канатов) работает одиночными, второй уходит «сбрасывает» соперника.
2. Движение вдоль канатов на одной дистанции первый (держит соперника у канатов) работает произвольно, второй уходит контратакует «сбрасывает» соперника.
3. Условный бой с поджиманием соперника за счет раздергивания (надавливания и отпускания, подсаживания и вставания) в сагиттальной плоскости.

4. Условный бой с удержанием на дистанции поддавливающего соперника и уходами, за счет раздергивания (остановки соперника атакой и уходом) в сагиттальной плоскости.
5. Условный бой с поджиманием соперника подавляя его непрерывными атаками (не менее 400).
6. Условный бой с поджиманием соперника подавляя его непрерывными защитными действиями и контролем с развитием одиночных или коротко серийных точных атак. Условный бой с поджиманием соперника подавляя его непрерывными атаками.
7. Условный бой с удержанием соперника на дистанции подавляя его непрерывными атаками (не менее 300, в том числе соперника, работающего на контратаках вторым номером, поддавливать и встречать).
8. Условный бой с удержанием соперника на дистанции за счет движений и защиты и развитием встречных одиночных или коротко серийных точных атак.
9. Вольный бой с дифференцированной сменой скорости и интенсивности (ускорение и замедление соперника).
10. Вольный бой. Задача выведение соперника из равновесия стандартными и не стандартными инструментами (тотальной и острой провокационной защитой, постоянными ударами, сильными ударами, нестандартными ударами, сменой стойки, направлений и постоянными сменами локомоций). В конце дать оценку на что и как реагирует соперник.

Теория

Правила бокса

1. Тренеры и секунданты.

Тактика

1. Что такое эмоции? Какие бывают и в чем выражаются?
2. Как ими управлять (вызывать).
3. Что такое манипуляция и какая последовательность действий (инструментов) может помочь установить контроль над соперником.
4. Основные задачи поединка.
5. Визуальные критерии управления поединком и соперником.

ОФП

1. Скакалка: сдвоенные прыжки 100 раз за 60 секунд.
2. Движение с теннисным мячом приставным, одноименная, разноименная в челноке со сменой и ложной сменой направления, «сбрасывание соперника».
3. Прыжок с места (согласно нормативам для пола и возраста).