ПЛАН – КОНСПЕКТ

Тренировки по боксу в группе ТЭ-2 на тему

«Совершенствование работы на снарядах,

лапах на дальней, средней и ближней дистанциях»

Задачи:

1. Совершенствование самостоятельно выполнять технико-тактические задачи на дальней, средней и ближней дистанциях.

2. Развивать отдельные физические качества боксера: силовой и скоростно-силовой выносливости, быстроты, ловкости, координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении.

3. Воспитывать волю и стремление к победе.

- инвентарь и оборудование:бинты, перчатки, капа, скакалки, гантели, секундомер, т/мячи, н/мячи.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №/п | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1.2.3. | Вводная часть Разминка1)Ходьба 2)Бег. 3)Бег спиной вперед.4)Бег с высоким подниманием бедра.5)Бег с захлестом голени назад6)Передвижения приставными шагами левым-правым боком.7)Бег скрестным шагом левым-правым боком.8)Прыжки на левой-правой и двух ногах.9). Ходьба с вращением головы влево-вправо.10). И.П.-руки вперед, кисти сжаты в кулак. Круговые вращения в лучезапястных суставах 4 к себе - 4 раза от себя.11). И.П.-руки вперед, кисти сжаты в кулак. Круговые вращения в локтевых суставах 4 раза к себе - 4 раза от себя.12). И.П.-руки к плечам. Круговые вращения в плечевых суставах 4 раза вперед - 4 раза назад.13). И.П.-руки за головой кисти в замок. Ходьба с поворотами туловища лицом вперед-спиной вперед.14). И.П.-фронтальная стойка. Ходьба с выполнением прямых, боковых и ударов снизу в голову под разноименную ногу лицом вперед.15). И.П.-фронтальная стойка. Ходьба с выполнением прямых, боковых и ударов снизу в голову под одноименную ногу спиной вперед.16).И.П.-широкая стойка ноги врозь, наклоны на 3 счёта-к левой ноге, к полу, к правой ноге, на 4 И.П.17).И.П.- ноги на ширине плеч руки на поясе. Вращение ног в голеностопном суставе.18) Бой с тенью. Основная часть. 1).Атака любым одиночным ударом с дальней дистанции. Отдых.2). Атака двойными или сериями из 3-х ударов с дальней дистанции.Отдых.3). Представляете, что вас атакуют левым или правым прямым ударом в голову. Задача выполнить защиту уклоном и ответить любым одиночным ударом. Отдых.4). Представляете, что вас атакуют левым или правым прямым ударом в голову. Задача выполнить защиту уклоном и ответить серией из 3-4 ударов.Отдых.5). Представляете, что вас атакуют левым или правым боковым ударом в голову. Задача выполнить защиту с шагом назад и ответить любым одиночным ударом. Отдых.6). Представляете, что вас атакуют левым или правым боковым ударом в голову. Задача выполнить защиту с шагом назад и ответить серией из 3-4 ударов.Отдых.7). Представляете, что вас атакуют левым или правым прямым ударом в голову. Задача нанести встречный удар с дальней дистанции и добавить серию из 3-4 ударов.Отдых.8). Представляете, что вас атакуют левым или правым прямым ударом в голову. Задача нанести встречный удар с дальней дистанции и добавить серию из 3-4 ударов на ближней и средней дистанции.Заключительная часть.  | 5 мин 30 сек. 30 сек. 30 сек.30 сек. 1 мин.  30 сек. 30 сек.30 сек. 30 сек. 30 сек. 30 сек. 30 сек. 30 сек. 30 сек.30 сек.30 сек. 30 сек. 1р. х 2мин.Отдых.1 мин.1р. х 2 мин.1 мин.1р. х 2мин.1 мин.1р. х 2мин.1 мин.1р. х 2мин.1 мин.1р. х 2мин.1 мин.1р. х 2мин.1 мин.1р. х 2 мин.5 мин.  | Смотреть через левое плечо.Касаться коленями ладоней. Касаться пятками ягодиц, ноги вместе не соединять, высоко не выпрыгивать.Передвигаться на носках. Стараться идти ровноВ локтях не сгибать. Кулаки не разжимать. Описываем круг локтем. Спина прямая. Спина прямая.Обратить внимание на защиту. Ноги в коленях не сгибать.С упором на носок ноги. С упором на носок ноги. Готовить атаку. Активная атакаМинимум времени между защитой и ответными действиями.После ударов не оставаться.После защиты отстают ноги.Шагов столько сколько ударов.Встречные удары наносить вместе с защитой.Вблизи перестроиться и наносить удары из фронтальной стойки.Работа во фронтальной стойке.  |