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  Разминка  1)Ходьба  2)Бег.  3)Бег спиной вперед.  4)Бег с высоким подниманием бедра.  5)Бег с захлестом голени назад  6)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 2  мин.  Отдых.  1 мин.  1р. х 2 мин.  1 мин.  1р. х 2  мин.  1 мин.  1р. х 2  мин.  1 мин.  1р. х 2  мин.  1 мин.  1р. х 2  мин.  1 мин.  1р. х 2  мин.  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 ровно  В 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 атака  Минимум 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. |