ПЛАН – КОНСПЕКТ

Тренировки по боксу в группе ТЭ-2 на тему

"Отработка прямого удара"

Инвентарь: скакалки, боксерские перчатки, гантели, секундомер;

ЗАДАЧИ ЗАНЯТИЯ:

1. Обучение и совершенствование ответных и контратакующих комбинаций.
2. Развитие отдельных физических качеств боксера: силовой и скоростно-силовой выносливости, быстроты, ловкости, координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении.
3. Воспитывать волю и стремление к победе.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №/п | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1.  2.  3. | ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:  Разминка в движении.  Ходьба обычная, на носках, на пятках, внутренняя сторона стопы, внешняя сторона стопы.  И.п. Руки вперед  1-4 круговые вращения кистями во внутрь;  5-8 тоже наружу;  1-4 круговые вращения руками вперед;  5-8 назад;  И.п. тоже  1-4 разноименные вращения, левая вперед, правая, назад;  5-8- тоже в другую сторону;  И.п. – тоже  1-2 скрестные движения руками  И.п. – руки внизу  1-4 круговые вращения плечами в локтевом суставе вовнутрь;  5-8 наружу;  Бег:  - обычный  - в различных направлениях;  - с ускорением;  - упражнения на восстановление дыхания;  Разминка на месте:  И.п. – О.С.  1-2 наклон влево;  3-4- наклон вправо;  И.п. – Руки за головой, ноги на ширине плеч  1- 2 поворот вправо;  3-4  поворот влево;  И.п. – наклон вперед руки в стороны; «Мельница».  1 – поворот влево  2 – поворот вправо;  И.п. – фронтальная стойка  1 – поворот влево – шаг правой;  2 – поворот вправо – шаг левой;  И.п. – тоже  1 – шаг правой ногой левой прямой рукой имитация удара в голову;  2 – правой;  Прыжки на скакалке;  ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:  Отработка прямого удара левой рукой в голову с шагом вперед и прямого удара правой рукой в голову с шагом назад.  Отдых.  Отработка прямого удара правой рукой в голову с шагом вперед и прямого удара левой рукой в голову с шагом назад.  Отдых.  Отработка прямого удара левой рукой в голову с шагом назад и прямого удара правой рукой в голову с шагом назад.  Отдых.  Отработка прямого удара правой рукой в голову с шагом назад и прямого удара левой рукой в голову с шагом назад.  Отдых.  Работа с партнером:  Отработка защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара левой рукой в голову.  Отдых.  2 раунд. Тоже упр.  Отдых.  Отработка защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара правой рукой в голову.  Отдых.  2 раунд.  Отдых.  Отработка защиты уклоном вправо-вперед от прямого удара левой рукой в голову.  Отдых.  Разучивание защиты отбивом правой ладонью влево от прямого удара левой рукой в голову.  Отдых.  Упражнения с гантелями, со скакалкой. На перекладине.  ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.  Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание. | 30 мин.  5 мин.  5 мин.   5 раз.  5 раз.  5 раз  5 раз.  10 мин.  5 раз.  5 раз.  5 раз.  5 раз.  5 раз.  50 раз.  80 мин.  3 мин.  1 мин.  3 мин.  1 мин.  3 мин.  1 мин.  3 мин.  1 мин.  3 мин.  1 мин.  3 мин.  1 мин.  3 мин.  1 мин.  3 мин.  1 мин.  4 раунда  12 мин.  4 мин.  4 раунда  12 мин.  4 мин.  16 мин.  5 мин. | Спина прямая, голову не опускать.  Движения ритмичные, следить за правильностью выполнения упражнения.  Движения под разноименную ногу спина и руки прямые  Следить за правильностью выполнения упражнения.  Двигаться, бить, подбирать ногу.  Двигаться, «поддергивать». Бить – разгибать руки.  Дергать, комбинировать. Бить ,сжимать кулаки.«вставлять бедро».  Подбирать ноги.  Разворачивать плечи.  Бить – «раздергивать».  «Перекрываться».  Подбирать ногу.  Комбинировать.  Перекрыться и добавить связку к последнему удару связки.  Удары с шагом в сторону.  Двигаться, «поддергивать». Бить – разгибать руки.  Дергать, комбинировать. Бить сжимать кулаки.  «вставлять бедро».  Подбирать ноги.  Разворачивать плечи.  Бить – «раздергивать».  «Перекрываться».  Подбирать ногу.  Комбинировать.  Перекрыться и добавить связку к последнему удару связки.  Удары с шагом в сторону. |