**ПЛАН – КОНСПЕКТ**

**тренировки**

**«Совершенствование техники нанесения прямых ударов**

**руками в движении»**

Инвентарь: скакалки, боксерские перчатки, гантели, секундомер

ЗАДАЧИ ЗАНЯТИЯ:

1. Совершенствование навыков нанесения прямых ударов руками в движении в различных комбинациях.
2. Обучение методу защиты подставкой (отбивом) правой ладонью влево от прямого удара левой рукой в голову.
3. Развивать специальные физические качества боксера: силовую и скоростно-силовую выносливость; быстроту, ловкость и координацию движений в ударах и защитных действиях.
4. Воспитывать волевые качества единоборца: настойчивость и стойкость.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Содержание занятия** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **1 ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | | **30 мин** |  |
| 1.2.  1.2.1.  1.2.2.  1.2.3.  1.2.4.  1.2.5.  1.2.6.  1.3.  1.4.  1.5.  1.5.1.  1.5.2.  1.5.3.  1.5.4.  1.5.5.  1.6.  1.7. | Организационный момент:  Сообщение темы.  Разминка в движении:  Ходьба обычная, на носках, на пятках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы.  Руки вперед  1-4 круговые вращения кистями во внутрь; 5-8 тоже наружу;  1-4 круговые вращения руками вперед; 5-8 назад;  1-4 разноименные вращения, левая вперед, правая, назад;  5-8- тоже в другую сторону;  1-2 скрестные движения руками  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  Пауза психорегуляции | 2 мин.  8 мин.  20 – 30 шагов  3-4 подхода  3-4 подхода  3-4 подхода  8-10 повторений  3-4 подхода  5 мин.  3 мин  6 мин  по 10 – 12 наклонов, поворотов, имитаций ударов в каждую сторону  3 мин  3 мин | Замерить ЧСС  Спина прямая, голову не опускать.  Движения ритмичные, следить за правильностью выполнения упражнения.  Замерить ЧСС до и после упр 1.4.  Замерить ЧСС после упр 1.6. |
| **2 ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** | | **50 мин** |  |
| 2.1.  2.1.1.  2.1.2.  2.1.3.  2.1.4.  2.2.  2.2.1.  2.2.2.    2.3.  2.4. | ***Совершенствование навыков нанесения прямых ударов руками в движении в различных комбинациях:***  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  Отработка защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара правой рукой в голову.  Отдых  ***Разучивание защиты отбивом правой ладонью влево от прямого удара левой рукой в голову.***  Отдых (после каждого подхода)  Упражнения с гантелями, со скакалкой. | 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 подх \* 3 мин  1 мин \* 3  7 мин | Удары во всех упражнениях производятся в одну точку.  Необходимо держать стойку, подбирать руки.  Движения на носках.  Следить за правильным передвижением, за координацией «удар–руку выпрямить – сжать кулак – развернуть плечи – вставить бедро – подбирать  ногу ( где необходимо)  «Перекрываться».  Подбирать ногу. |
| **3 ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | | **10 мин** |  |
| 3.1  3.2.  3.3. | Упражнение на восстановление  Стретчинг  Подведение итогов: анализ работы боксеров | 3 мин  5 мин  2 мин |  |