**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 вперед1-4 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 дыханияРазминка на месте:И.п. – О.С.1-2 наклон влево;3-4- наклон вправо;И.п. – Руки за головой, ноги на ширине плеч1- 2 поворот вправо;3-4 поворот влево;И.п. – наклон вперед руки в стороны – «Мельница»:1 – поворот влево2 – поворот вправо;И.п. – фронтальная стойка1 – 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 скакалкеПауза психорегуляции | 2 мин.8 мин. 20 – 30 шагов3-4 подхода3-4 подхода3-4 подхода8-10 повторений3-4 подхода5 мин.3 мин6 минпо 10 – 12 наклонов, поворотов, имитаций ударов в каждую сторону3 мин3 мин | Замерить ЧСССпина 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.ОтдыхОтработка прямого удара правой рукой в голову с шагом вперед и прямого удара левой рукой в голову с шагом назад.ОтдыхОтработка прямого удара левой рукой в голову с шагом назад и прямого удара правой рукой в голову с шагом назад.ОтдыхОтработка прямого удара правой рукой в голову с шагом назад и прямого удара левой рукой в голову с шагом назад.ОтдыхРабота с партнером:Отработка защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара левой рукой в голову.ОтдыхОтработка 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 мин1 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** |  |
| 3.13.2.3.3. | Упражнение на восстановление СтретчингПодведение итогов: анализ работы боксеров | 3 мин5 мин2 мин |  |