

## ПЛАН – КОНСПЕКТ

Открытого тренировочного занятия по боксу в группе ТГ- до 2лет

Тема "Ответные и контратакующие комбинации"

Тренер-преподаватель: Семенов Р.В.

Дата проведения: 03.04.2023 года

Место проведения: специализированный зал бокса МБУ ДО ДЮСШ, п. Стекольный 53 пом.67

Продолжительность занятия: 135 минут;

Инвентарь: скакалки, боксерские перчатки, гантели, секундомер;

Методы обучения: наглядный, индивидуальный подход.

### 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.	<b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:</b>	30 мин.	
1.1	Построение. Проверка присутствующих.	5 мин.	
1.2.	сообщение задач занятия.		
1.3.	разминка в движении.		
1.4.	Ходьба обычная, на носках, на пятках, внутренняя сторона стопы, внешняя сторона стопы.	5 мин.	Спина прямая, голову не опускать.
1.5.	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;	5мин.	Движения ритмичные, следить за правильностью выполнения упражнения.
	Бег: - обычный - в различных направлениях; - с ускорением;	5 мин.	

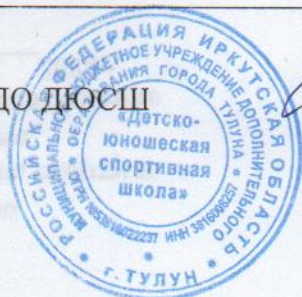


	- упражнения на восстановление дыхания;		
1.7	Разминка на месте: И.п. – О.С. 1-2 наклон влево; 3-4- наклон вправо; И.п. – Руки за головой, ноги на ширине плеч 1- 2 поворот вправо; 3-4 поворот влево; И.п. – наклон вперед руки в стороны; «Мельница». 1 – поворот влево 2 – поворот вправо; И.п. – фронтальная 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 через скакалку;	5 мин.	Движения под разноименную ногу спина и руки прямые  Подбородок прижать, плечи «раскрыть», взгляд «исподлобья». Сжимать кулак.
2.	<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:</b>	95 мин.	
2.1	Отработка прямого контрудара левой или правой рукой в голову с шагом вперед после применения защиты шагом назад или шагом назад с подставкой правой ладони от прямого удара левой рукой в голову партнера. Отдых.	3 мин. 1 мин.	Типичные ошибки низко опущены руки, высоко поднята голова, мало передвижений
2.2.	Отработка прямого контрудара левой или правой рукой в голову с шагом вперед после применения защиты шагом назад или шагом назад с подставкой правой ладони от прямого удара правой рукой в голову партнера. Отдых.	3 мин. 1 мин.	Наглядно показать выполнение упражнения с более опытным спортсменом.
2.3.	Отработка защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара левой рукой в голову. Отдых.	3 мин. 1 мин.	Объяснить, что необходимо больше передвигаться приставным шагом, давать обрабатывать друг другу.



2.4.	Отработка защиты уклоном вправо – влево прямого удара левой и прямого удара правой в голову. Отдых.	3 мин. 1 мин..	Как можно собранней в стойке, подбородок опустить, больше передвигаться.
2.5.	2 раунд. Тоже упр. Отдых.	3 мин. 1 мин.	Двигаться, «поддергивать». Бить – разгибать руки.
2.6.	Отработка защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара левой рукой в голову. Отдых.	3 мин. 1 мин.	Дергать, комбинировать. Бить сжимать кулаки.
2.7.	2 раунд. Тоже упр. Отдых.	3 мин. 1 мин.	«вставлять бедро». Подбирать ноги.
2.8.	Отработка защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара правой рукой в голову. Отдых.	3 мин. 1 мин.	Разворачивать плечи. Бить – «раздергивать».
2.9.	2 раунд. Отдых.	3 мин. 1 мин.	«Перекрываться». Подбирать ногу.
2.10.	Отработка защиты уклоном вправо-вперед от прямого удара левой рукой в голову. Отдых.	4 раунда 12 мин. 4 мин.	Комбинировать. Перекрыться и добавить связку к последнему удару связки.
2.11.	Разучивание защиты отбивом правой ладонью влево от прямого удара левой рукой в голову.	4 раунда 12 мин. 4 мин.	Удары с шагом в сторону.
2.12	Работа с партнером Отдых Упражнения с гантелями, со скакалкой. На перекладине.	3 мин 1 мин 23 мин.	
3.	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ. Упражнения на координацию Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.	10 мин. 8 мин. 2 мин.	

Директор МБУ ДО ДЮСШ



К.В Данилов