

План - конспект тренировочного занятия

Тема: Совершенствование техники и тактики условного соревновательного поединка.

Цель тренировки: Совершенствование технико-тактического мастерства

Задачи:

- **Образовательные:** - Обучение специальным упражнениям в боксе.
- **Оздоровительные:** - Развитие физических качеств - быстроты, силы и выносливости.
- **Воспитательные:** - Воспитывать способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять задания тренера
- Развитие технической и тактической подготовок

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ: зал бокса СШ «Юность»

ИНВЕНТАРЬ: скакалки, набивные мячи, теннисные мячи, боксерские перчатки, таймер

ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ: 120 минут

конспект составил тренер отделения Баюшкин И.И., Бакшеев П.Н.

Часть	Содержание	Дозировка	Методические указания
1	Подготовительная часть	30 мин.	
	1. Построение, сообщение темы, задач	2 мин.	Обратить внимание на готовность группы к занятию: спортивная форма и дисциплинированность.
	2. О.Р.У./С.У.	28 мин.	
	- Ходьба по залу (на носках, на пятках, на внешней / внутренней стороне стопы, с поворотами туловища влево/ вправо, круговые вращения туловищем, наклоны на каждый шаг, выпады на каждый шаг).	5 мин.	Спину держать прямо
	- бег по залу - обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, с круговыми вращениями вокруг своей оси, скрестным шагом, прыжки приставным шагом. Выпрыгивания	5 мин.	Бежать друг за другом, не обгонять, внимательно слушать команды.

	вверх с поворотом на 360 градусов, выпрыгивания вверх с серией ударов, бег спиной вперед, бег с ударами вперед, бег с ударами спиной		Все движения максимально приближены к боевым (спина прямая, позиция рук, ног, положение головы), избегать излишне длинных и коротких шагов, высоких подскоков. Сжимать кулак в месте предполагаемого удара. Возвращать руки после махов в положение «боевой стойки»
	Движение боксерским шагом, нанесение ударов по заданию		
	Прыжки через скакалку - Свободный стиль - с ускорением Работа с теннисным мячом (удары ладонью по мячу после отскока от пола)	1 раунд 3 минута 1 раунд-3 минута (10с через 10 с) 2 раунда по 3 минуты	ОТДЫХ МЕЖДУ РАУНДАМИ 1 МИНУТУ
2	Основная часть	70 мин	
	имитационные упражнения перед зеркалом - Движение в челноке - Уклоны и нырки - Подставки, отбивы, накладки Имитационные упражнения перед зеркалом: «бой с тенью» Совершенствование технико-тактического мастерства в парах. - Вольный бой передней рукой - 1й номер: атака одиночными в голову / 2й: встречная/ответная контратака серийно (3-4 удара).	12 мин. 3 раунда по 2 минуты 2 раунда по 2 минуты 2 раунда по 2 минуты	Отскок невысокий, «перекатываться» по полу с ноги на ногу, движения поступательные вперед/назад (не на месте) руки «не гуляют» «Скручивание» при уклоне; шаг при нырке. Кулаки у подбородка, локти «на животе» Одновременно - подготовка к работе в парах (мотаем бинты, одеваем перчатки) Работа на «обыгрывание», больше движения на ногах, финты. После атаки возвращаться в стойку, смещаться, преследовать противника, при контратаке - смещаться после проведенной серии

	- 1й номер: атака «любимой» серией / 2й: любая защита + встречная/ответная контратака одиночными ударами. - Условно-вольный бой : 1й номер – активно, в атаке, в «левше», 2й- от защиты, контратака, в своей стойке Вольный бой (без задания) Спурты	2 раунда по 2 минуты 2 раунда по 2 минуты 3 раунда по 3 минуты - 5 по 10 сек - 5 по 5 сек	Финты, обманные движения, джебы – использовать обоюдно. Работать избирательно «зряче», т.е. стараться «находить» удары не в защиту. «вдумчивая» работа; в атаке – более активно, в контратаке – начинать «под удар», перехватывать инициативу, «преследовать». Использовать весь технический арсенал, пробовать различные тактики Отдых 10 сек Отдых 5 Сек
3	Заключительная часть	20 мин.	
	Комплекс упражнений с гантелями: - И.П. стоя, прямой удар от подбородка - И.п. стоя, руки в стороны, одновременный подъем над головой - И.п. стоя, руки вытянуты вперед перед собой, поочередное поднятие рук над головой -И.п. стоя, руки у подбородка, поочередные удары вверх И.п. стоя, руки за головой, одновременный подъем вверх -И.п. полуприсед, руки вытянуты вперед, частые колебания с маленькой амплитудой Упражнения на растяжку Подведение итогов: анализ работы боксеров, задание на дом	2 раунда по 3 минуты (1 упражнение – 30 сек)	Руки прямые, натянутые. Спина прямая, ноги на полной стопе. Приведение организма в оптимальное состояние Разбор занятия в целом. Указать на ошибки при выполнении технических приемов. Отметить лучших.