**План-конспект**

Учебно-тренировочного занятия по боксу

ПДО: Стукалов В.М

**Тема занятия:** Отработка прямого контрудара левой или правой рукой

**Задачи занятия:**

* **Образовательные**
* Совершенствование показателей ОФП
* Совершенствование индивидуальных технических действий при выполнении ударов ногами
* Совершенствование технико-тактических действий в боксе
* Работа над ошибками
* **Воспитательные**
* Воспитание морально-волевых качеств
* Формирование мотивации к учебно-тренировочному процессу
* Воспитание дисциплинированности
* **Оздоровительные**
* Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем
* Укрепление опорно - двигательного аппарата
* Гармоничное развитие физиологических функций

**Место проведения:** ОНЛАЙН

Воронеж 2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | **Содержание** | дозировка | Методические указания |
| Мин | раз |  |
| I | ВВОДНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ |
| 1 | Приветствие и сообщение задач тренировки | 5 |  | Объясняю задачи тренировки и настраиваю спортсменов на предстоящую работу |
| 2 | Разновидности ходьбы: Обычная* ходьба на носках руки вверху
* ходьба на пятках, внешней и внутренней стороне стопы руки на поясе.
 | 5 |  | Дистанция 2 шагаПравильная осанканеобходимо хорошо разминать голеностоп, во избежание травм |
|  |  |  |  |  |
|  |  |
|  | Бег**:*** бежать на носках, корпус наклонить вперед
* бег с высоким подниманием бедра. Руки на поясе, пальцы собраны в кулак, плечи расслаблены
* бег с захлестыванием голени назад. Руки на поясе, пальцы собраны в кулак, плечи расслаблены
* бег приставными шагами в правую и в левую стороны с выполнением ударов прямых, снизу и боковых
* пальцы собранны в кулак, кулаки у подбородка. После удара руки возвращать строго к подбородку
 | 111по 11,5 |  |  |
|  |
|  | Прыжки:* с поворотами таза ноги вместе
* пальцы собранны в кулак, локти на уровне плеч
* скрестным шагом правым и левым боком
 | 111 |  | Типичная ошибка ноги широко друг от друга. |
| ОРУ |
|  | Локти на уровне плеч. Больше семенящих движений ногами | 1 |  |  |
|  | Повороты туловища под разноименную ногу лицом и спиной вперед | 1 |  |  |
|  | Переносить вес тела с ноги на ногу | 1 |  | Стопы параллельно друг другу |
|  | Круговые вращения туловищем в правую и в левую стороны | 40 с. |  |  |
|  | Круговые вращения в плечевом суставе вперед и назад. | 40 с. |  |  |
|  | Пальцы собранны в кулак. Круговые вращения в локтевом суставе вперед и назад | 40 с. |  |  |
|  | Махи руками | 30 с. |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| II | ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ  |
|  | 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.
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.
3. Отработка защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара левой рукой в голову.
4. Отработка защиты отбивом правой ладонью влево от прямого удара правой рукой в голову.
5. Отработка защиты уклоном вправо – влево прямого удара левой и прямого удара правой в голову.
 | 2р. x 2  2р. x 2 2р. x 2 2р. x 2 4р. x 2  |  | Не допускать типичных ошибок: низко опущены руки, высоко поднята голова, мало передвижений.Между раундами 1 минута отдыха. Необходимо больше передвигаться приставным шагомРуки защищают голову, локти прижаты к туловищу.Как можно собранней в стойке, подбородок опустить, больше передвигаться. |
| III | ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ |
|  | Легкий бег | 2 |  | Выполнять дыхательные упражнения, элементы школы бокса |
|  | Упражнения на расслабление мышц | 5 |  | Максимально расслабиться, |
|  | Лежа на спине, руки и ноги раскинуты в стороны | 5 |  | Мысленно расслабить все тело, провести анализ тренировки |

В течение недели делать самостоятельно зарядку, бегать.