

## План-конспект тренировочного занятия по боксу в период режима повышенной готовности

- Задачи:** 1. Отработка одиночных ударов в челноке.  
2. Отработка защитных действий в челноке.

**Место проведения:** Просторная комната, двор. Проведен инструктаж по соблюдению техники безопасности при проведении занятий в домашних условиях.

**Дата проведения:** с 20 по 25 апреля 2020года

**Инвентарь:**

**Продолжительность:** 30 мин.

**Конспект составил:** тренер-преподаватель Степанян С.А.

Содержание занятий дистанционного обучения. Вид спорта бокс.	Дозировка
<b>Разминка на месте:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Кисти, шея.</li> <li>- Плечи, локти</li> <li>-Туловище, таз (вращение)</li> <li>-колени, голеностопный сустав.</li> <li>-растяжка, (наклоны вперед в стороны, шпагат поперечный, продольный)</li> <li>-встать на мостик из положения лежа.</li> </ul>	7 мин.
<b>Общая физическая подготовка</b>	
<p><b>Упражнения на месте:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-с высоким подниманием бедра;</li> <li>-с захлестом голени;</li> <li>-с подниманием прямых ног вперед, назад в стороны (носки натянуты)</li> <li>-прыжки вверх из положения сидя</li> <li>-склепка (и.п. присед ,прогнуться в спине, выпрыгнуть хлопок над головой)</li> <li>-прыжки коленки до груди</li> <li>-прыжки на левой ноге, на правой ноге</li> <li>- попеременно с левой на правую ногу</li> <li>-отжимание средней постановкой рук.(правильно отжимается)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 15 сек.</li> <li>-15сек.</li> <li>- по 10 сек.на каждое упражнение</li> <li>-15 раз</li> <li>-15 раз</li> <li>-15 раз</li> <li>-по 15 раз на каждую ногу</li> <li>- 20 раз</li> <li>-20 раз</li> </ul>
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
<p><b>Отработка одиночных ударов в челноке:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- левый прямой, правый прямой</li> <li>- левый боковой, правый боковой</li> <li>-левый, правый апперкот</li> </ul> <p><b>Отработка защитных действий в челноке:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-уклон, нырок, отклон.</li> <li>- защита ногами шагом в сторону влево, вправо.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- каждый удар по 100 раз.</li> <li>-каждое защитное действие по 50 раз</li> </ul>
<b>Заключительная часть</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Пресс (с ударами)</li> <li>- приседание (с ударами)</li> <li>-отжимание с широкой постановкой.</li> </ul>	5 подходов по 20 раз
<p>Упражнение на расслабление (лежа на спине поднять ноги вверх и потрясти).Растяжка. (бабочка, лодочка и.т.п.)</p>	5 мин.
<p><b>КОНТРОЛЬ</b> <b>ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ</b></p>	<p>Фото, видеоотчеты. WhatsApp, сотовая связь.</p>