

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

- Задачи:** 1. Отработка одиночных ударов на месте.
2. Отработка защитных действий.

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

Дата проведения: с 13 по 18 апреля 2020года

Инвентарь:

Продолжительность: 30 мин.

Конспект составил: тренер-преподаватель Степанян С.А.

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

