

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

- Задачи:** 1. Отработка боксерского шага в стойке.
2. Блоки.
3. Отработка защитных действий в челноке.

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

Дата проведения: май 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 боксерского шага в стойке:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вперед, назад, влево, вправо. <p>Блоки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Боксерский шаг вперед, назад, влево, вправо, с ударами одиночными. - тоже, с защитными действиями <p>Отработка защитных действий в челноке:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уклон, нырок, отклон. - защита ногами шагом в сторону влево, вправо. 	<ul style="list-style-type: none"> - 3 раза по 1,5 минуты. Каждый блок 3 раза по 1,5 мин. - 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.)</p> <p>Растяжка (бабочка, лодочка и.т.п.)</p>	5 мин.
<p>КОНТРОЛЬ</p> <p>ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ</p>	<p>Фото, видеотчеты.</p> <p>WhatsApp, сотовая связь.</p>

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

Задачи: 1. Отработка боксерского шага в стойке.

3. Отработка защитных действий в челноке с добавлением даров.

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

Дата проведения: май 2020года

Инвентарь:

Продолжительность: 30 мин.

Конспект составил: тренер-преподаватель Степанян С.А.

Содержание занятий дистанционного обучения. Вид спорта бокс.	Дозировка
Разминка на месте:	
- 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	
Упражнения на месте: -с высоким подниманием бедра; -с захлестом голени; -с подниманием прямых ног вперед, назад в стороны (носки натянуты) -прыжки вверх из положения сидя -скелпка (и.п. присед ,прогнуться в спине, выпрыгнуть хлопок над головой) -прыжки коленки до груди -прыжки на левой ноге, на правой ноге - переменно с левой на правую ногу -отжимание средней постановкой рук.(правильно отжимаемся)	- 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	
Отработка боксерского шага в стойке (вперед, назад, влево, вправо) Тоже с ударами, и защитным действиями. Тоже в челноке. Отработка защитных действий в челноке: с добавлением ударов. -уклон, нырок, отклон. - защита ногами шагом в сторону влево, вправо.	- 3 раза по 1,5 минуты. - 3 раза по 1,5 минуты -каждое защитное действие по 50 раз
Заключительная часть	
-Пресс (с ударами) - приседание (с ударами) -отжимание с широкой постановкой.	5 подходов по 20 раз
Упражнение на расслабление (лежа на спине поднять ноги вверх и потрясти.)Растяжка. (бабочка, лодочка и.т.п.)	5 мин.
КОНТРОЛЬ ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ	Фото, видеоотчеты. WhatsApp, сотовая связь.

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

Задачи: 1. Бой с тенью по заданию.
2. Развитие скоростных качеств.

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

Дата проведения: май 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	
Упражнения на месте: <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. - 15 сек. - 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	
Бой с тенью по заданию: <ul style="list-style-type: none"> - левой рукой с защитными действиями - правой рукой с защитными действиями - вольный бой Работа с теннисным мячом на координацию. - взрывная работа на месте с сериями ударов. 	<ul style="list-style-type: none"> - 3 раза по 1,5 минуты. - 3 раза по 1,5 минуты - 3 раза по 1,5 мин. - каждое упражнение по 1 мин. - 3 раза
Заключительная часть	
<ul style="list-style-type: none"> - Пресс (с ударами) - приседание (с ударами) - отжимание с широкой постановкой. 	5 подходов по 20 раз
Упражнение на расслабление (лежа на спине поднять ноги вверх и потрясти.) Растяжка (бабочка, лодочка и.т.п.)	5 мин.
КОНТРОЛЬ ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ	Фото, видеоотчеты. WhatsApp, сотовая связь.

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

Задачи: 1. Бой с тенью по заданию.
2. Развитие скоростных качеств.

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

Дата проведения: май 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	
Упражнения на месте: <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. - 15 сек. - 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	
Бой с тенью по заданию: <ul style="list-style-type: none"> - левой рукой с защитными действиями - правой рукой с защитными действиями - вольный бой Работа с теннисным мячом на координацию. - взрывная работа на месте с сериями ударов. 	<ul style="list-style-type: none"> - 3 раза по 1,5 минуты. - 3 раза по 1,5 минуты - 3 раза по 1,5 мин. - каждое упражнение по 1 мин. - 3 раза
Заключительная часть	
<ul style="list-style-type: none"> - Пресс (с ударами) - приседание (с ударами) - отжимание с широкой постановкой. 	5 подходов по 20 раз
Упражнение на расслабление (лежа на спине поднять ноги вверх и потрясти.) Растяжка (бабочка, лодочка и.т.п.)	5 мин.
КОНТРОЛЬ ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ	Фото, видеоотчеты. WhatsApp, сотовая связь.