

КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО БОКСУ

Группа: группа начальной подготовки 1 года обучения

Дата проведения: 25.02.2025

Время проведения: 9⁰⁰-10³⁰

Место проведения: Зал бокса

Тренер-преподаватель: Нигаметзянов А. М.

Задачи:

1. Закрепить технику прямых ударов в голову и корпус в атаке, в контратаке.
2. Закрепить технику защитных действий от прямых ударов в голову и корпус.
3. Способствовать развитию скоростных качеств и ловкости.
4. Способствовать воспитанию трудолюбия, интереса к занятию спортом.

Инвентарь: секундомер, свисток

Части занятия	Частные задачи	Содержание	Дозировка (объем, интенсивность)	Организационно-методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ				
1.1	Организовать занимающихся на начало занятия	Построение, сообщение задач занятия.	3'	Равняйся, смирно. Слушать внимательно
1.2	Подготовить организм к основной части занятия.	ОРУ в движении: Ходьба обычная.	20"	Темп средний.
		Ходьба на носках, руки на поясе.	30"	Не ступать на полную стопу.
		Ходьба на пятках, руки за головой	30"	Руки расправить, смотрим вперед
		Ходьба в быстром темпе.	20"	Активная работа руками вперед-назад.
		Бег.	30"	Темп средний.
		Бег, сгибая ноги вперед	30"	Активная работа рук и ног.
		Бег, сгибая ноги назад	30"	Руки сзади, касаться пятками ладоней рук.
		Бег спиной вперед.	30"	Смотрим через левое или правое плечо.
		Бег с ускорениями.	1'	По сигналу ускориться на 3-4 шага вперед, после бег в среднем темпе.
	Ходьба с восстановлением дыхания.	30"	Глубокий вдох, медленный выдох.	
	Перестроение для ОРУ на месте.	20"	Организованнее.	

		1. Круговые движения головой в левую и правую сторону.	30"	Движения энергичнее.
		2. Наклоны головы вперед-назад.	30"	Руки держать на поясе.
		3. Поднимание и опускание плеч	30"	Спина прямая
		4. Одновременные круговые движения прямых рук вперед.	30"	Руки прямые.
		5. Одновременные круговые движения прямых рук назад.	30"	Движения активнее.
		6. Попеременные круговые движения прямых рук вперед.	30"	Туловище держать прямо.
		7. Попеременные круговые движения прямых рук назад.	30"	Руки не сгибать.
		9. Наклоны туловища к левой и правой ноге.	30"	Ноги прямые.
		10. Наклоны туловища в стороны.	30"	Тянуться за рукой.
		11. Круговые движения в тазобедренном суставе.	30"	Движения активнее.
		12. Приседания.	15 р.	Руки выносить вперед.
		13. Прыжки на месте, руки на поясе.	15 р.	Прыгать на носочках.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1.3	Дальнейшее освоение техники нанесения прямых ударов в голову и туловище.	Школа бокса Из положения учебной стойки нанесение прямых ударов левой и правой рукой в голову	30"	Удары наносить от подбородка. Ноги не сводить.
		То же в туловище.	30"	Наклон туловища ниже
		Из положения боевой стойки нанесение прямых ударов левой и правой рукой в голову и туловище шагами.	1'	Переднюю руку низко не опускать, подбородок прижат к груди
		То же самое в челночном передвижении.	1'	Передвижения вперед-назад, а не вверх-вниз
1.4	Дальнейшее овладение техникой передвижений.	Нанесение прямых ударов в голову под каждый шаг. Двигаться приставным шагам вперед-влево-назад-вправо.	1' 1'	Темп средний, не частить Движения плавные без резких движений

		Двигаться в челночном передвижении без ударов.	1'	Темп средний.
1.5	Дальнейшее овладение техникой защитных действий от прямых ударов в голову и корпус.	Стоя в 2 шеренги. Тренер наносит прямые удары в голову и корпус, занимающиеся выполняют защитные действия (подставка ладони, подставка плеча, шаг назад, отклон).	1'	Своевременно выполнять защитные действия.
		То же самое, но после защитных действий, отвечать одиночными ударами в голову и корпус.	1'	Своевременное контратаковать
		Бой с тенью	1'	Произвольно
1.6	Дальнейшее освоение техники нанесения прямых ударов в голову и туловище и защит о них.	1 раунд – 1 номер наносит одиночные прямые удары в голову, 2 номер только защищается.	2'	Удары наносить быстро, своевременно выполнять защитные действия.
		Отдых	1'	
		2 раунд – 1 номер наносит одиночные прямые удары в голову, 2 номер после защитных действий наносит ответные одиночные удары в голову и туловище.	2'	Своевременно наносить контратакующие удары
		Отдых	1'	
		3 раунд - 1 номер наносит одиночные прямые удары в голову, 2 номер после защитных действий наносит ответные двухударные серии в голову и туловище.	2'	Удары наносить слитно, без пауз. Удары наносить быстро, но не сильно
		Отдых	1'	
		4 раунд – оба работают передней рукой одиночными и двойными ударами в голову, правой только в туловище.	2'	Передней рукой удары наносить чаще
		Отдых	1'	
		5 раунд – вольный бой	2'	Правила бокса не нарушать

1.7	Развитие скоростных качеств и ловкости.	<p>Построение для проведения эстафеты.</p> <p>1 задание – стоя в колонне по одному, бежать до контрольной отметки и обратно передать эстафету.</p> <p>2 задание – стоя в колонне по одному, бег спиной вперед до контрольной, обратно обычным бегом, передать эстафету</p> <p>3 задание – стоя в колонне по одному добежать до первой контрольной отметки, затем вернуться, потом добежать до второй контрольной отметки и передать эстафету.</p> <p>4 задание – И.п. упор руками сзади, ноги согнуты в коленном суставе, лицом вперед. В таком положении добежать до контрольной отметки, обратно обычным бегом, передать эстафету.</p> <p>5 задание – И.п. упор руками вперед, ноги сзади. В таком положении добежать до контрольной отметки обратно обычным бегом, передать эстафету.</p>	30"	<p>Организованно</p> <p>Добежать до контрольной точки, за линию раньше времени не выбегать</p> <p>Смотреть через левое или правое плечо</p> <p>Не торопиться</p> <p>Добежать до контрольной точки</p> <p>Смотрим вперед</p>
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ				
1.8	Восстановить организм после основной части занятия.	<p>Упражнения на восстановление дыхания. Ходьба руки через стороны – вдох, опустить – выдох.</p> <p>Лечь на пол расслабиться</p> <p>Стойка на лопатках. Встряхнуть ноги.</p> <p>Стойка на лопатках имитация езды на велосипеде.</p> <p>Сидя наклоны к левой и правой ноге.</p> <p>Стоя, наклонить туловище вперед, руки опущены – по-</p>	<p>5-6 р.</p> <p>2'</p> <p>30"</p> <p>1'</p> <p>15-20 р.</p> <p>30"</p>	<p>Глубокий вдох, медленный выдох.</p> <p>Максимально расслабиться.</p> <p>Ноги расслабить.</p> <p>Спина прямая.</p> <p>Коснуться носков ног.</p> <p>Руки расслабить.</p>

		тряхивание руками. Построение подведение итогов.	2'	Отметить лучших, дать домашнее за- дание.
--	--	--	----	---

Оценка за конспект _____ Оценка за проведение _____