

Дата проведения: 14.11.2024

Группа: ВСМ, СС, УТ-3,4

## План – конспект учебно-тренировочного занятия

### по боксу

Тренера – преподавателя высшей квалификационной категории

МБУ ДО «СШОР «Уралец» Коробкина Алексея Николаевича

**Тема:** Воспитание специальных физических качеств боксера с использованием утяжелителей и эспандеров

**Цель:** Воспитание скоростно-силовых качеств боксеров в учебно-тренировочных группах третьего и четвертого года обучения, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

#### Задачи:

- совершенствование скоростно-силовых качеств у спортсменов в учебно-тренировочных группах третьего и четвертого года обучения, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- воспитание быстроты реакции, координационных способностей, гибкости и скоростно-силовых качеств спортсменов.

Части У.Т.З.	Содержание У.Т.З.	Дозировка	Организационно-методические указания	Описание упражнения
Вводная 5'	1. Построение 2. Приветствие 3. Сообщение целей и задач тренировочного занятия	2' 1' 2'		
Подготовительная часть: 35' Разминка:	прыжки через скакалку.  повороты туловища	10'  1'30"	прыжки в среднем темпе с кратковременными ускорениями.  без резких движений.	ноги на ширине плеч, руки на уровне

				груди, ноги чуть согнуты в коленях, повороты корпуса в влево-вправо.
	высокое поднимание колен.	1'30"	бедро и колено поднимается до уровня пояса и образуют угол 90*.	ноги на ширине плеч, руки у подбородка или на уровне груди, поочередное поднимание согнутой в колени ноги вверх.
	захлест голени.	1'30"	бедро при выполнении упражнения должно двигаться назад.	ноги на ширине плеч, руки на уровне груди, поочередный захлест голени назад.
	прямые ноги вперед.	1'30"	ноги не сгибаются в колени.	ноги на ширине плеч, руки на уровне груди, поочередное выбрасывание прямых ног вперед.
	прямые ноги назад.	1'30"	ноги не сгибаются в коленях.	ноги на ширине плеч, руки на уровне груди, поочередное выбрасывание прямых ног назад.
	повороты бедер.	1'30"	маховые движения руками от плеча до уровня пояса.	ноги вместе, одна рука на уровне пояса, другая на уровне груди, выполняются быстрые повороты бедер.
	круговые движения в локтевых суставах	1'30"	локтевой сустав перед собой на уровне груди.	ноги на ширине плеч, руки перед собой согнутые в локтях выполняется круговые движения предплечьями.
	круговые движения в плечевом суставе.	1'30"	выполняется с широкой амплитудой.	ноги на ширине, руки на уровне груди согнуты в локтях, выполняется круговые движения плечевого сустава с широкой амплитудой.

	наклоны головы и круговые движения кистей рук.	1'30"	руки в замке выполняются круговые движения кистями рук.	ноги на ширине плеч, руки на уровне груди, сомкнутые в замок, выполняются круговые движения кистей рук и головы.
	наклоны туловища вперед-назад, влево-вправо.	1'30"	пытаемся достать носки ног при наклоне вперед, пытаемся достать пятки при наклоне назад.	ноги на ширине плеч, руки свободно, выполняются наклоны туловища в стороны, вперед – назад.
	выпрыгивание вверх прогнувшись.	1'30"	при прыжке руки вытягиваются вверх.	ноги сгибаются в коленях, выполняется прыжок вверх прогнувшись, руки макс. вытягиваются также вверх.
	прыжки вверх с одновременным доставанием носков руками.	1'30"	упражнении выполняется на месте.	ноги на ширине плеч, согнутые в коленях, выполняется прыжок прямыми ногами вперед с одновременным доставанием носков ног руками.
	самостоятельная разминка, растяжка.	7'		
<b>Основная часть: 45'</b>	Сгибание и разгибание рук в локтевом суставе с резиной	20 повторений	упражнение выполняется медленно, без рывков	И.П. ноги на ширине плеч, руки вдоль тела, резина прижимается ступнями, выполняется

	Приседание с резиной	20 повторений	выполняется полуприсед, без рывков	сгибание/разгибание рук с резиной  и.п. ноги на ширине плеч, резина прижимается ступнями, другой конец резины накидывается на плечи, выполняется приседание
	Сгибание и разгибание рук в локтевом суставе из-за головы	20 повторений	выполняется без рывков, локти разгибаются до конца	и.п. ноги на ширине плеч, резина прижимается ступнями, другой конец резины обхватывается руками за головой, руки согнуты в локтях, выполняется сгибание/разгибание рук с резиной из-за головы
	Поднятие прямых рук вверх с резиной	20 повторений	Выполняется без рывков с прямыми руками	и.п. ноги на ширине плеч, руки вдоль тела, резина прижимается ступнями, другой конец резины обхватывается руками, выполняется поднятие прямых рук вверх до уровня глаз
	Поднятие рук с резиной вверх под углом 45 градусов	20 повторений	выполняется без рывков	и.п. ноги на ширине плеч, руки в районе груди, выполняется поднятие рук с резиной вверх под углом 45 градусов
	Прыжки вперед в полуприседе с резиной	10 повторений	выполняется в паре, создается оптимальное сопротивление для прыжка	и.п. 1н. Резина размещается на поясе, спортсмен встает в полуприсед лицом вперед

				<p>2н. Становится позади 1н, резина размещается на поясе, создавая оптимальное сопротивление 1н выполняет прыжки вперед из полуприседа</p>
	Прыжки назад в полуприседе с резиной	10 повторений	выполняется в паре, создается оптимальное сопротивление для прыжка	<p>и.п. 1н. Резина размещается на поясе, спортсмен встает в полуприсед лицом к партнеру 2н. Становится перед 1н, резина размещается на поясе, создавая оптимальное сопротивление 1н выполняет прыжки назад из полуприседа</p>
	Двойной переставной шаг из полуприседа боком с резиной	10 повторений одним боком 10 повторений другим боком	выполняется в паре, создается оптимальное сопротивление	<p>и.п. 1н. Резина размещается на поясе, спортсмен встает боком к партнеру 2н. Становится за 1н, резина размещается на поясе, создавая оптимальное сопротивление 1н выполняет двойной толчок опорной ногой вперед боком, между повторениями делается небольшая пауза</p>
	Прыжок вверх с одновременным поднятием бедра и противоположной руки с резиной	10 повторений	выполняется в паре, создается оптимальное сопротивление	<p>и.п. 1н. Резина размещается на поясе, спортсмен встает лицом вперед 2н. Становится за 1н, резина размещается на поясе, создавая оптимальное сопротивление 1н выполняет</p>

				прыжок вперед-вверх с одновременным высоким подниманием бедра и противоположной руки
	Прямой удар с резиной и гантелей ударной рукой	1,5 мин. с резиной 1,5 мин. с резиной и гантелей	выполняется без рывков, следим за правильным выполнением удара	и.п. боевая стойка, резина располагается в ударной руке и закрепляется на уровне плеча, выполняется прямой удар
	Прямой удар с резиной и гантелей передней рукой	1,5 мин. с резиной 1,5 мин. с резиной и гантелей	выполняется без рывков, следим за правильным выполнением удара	и.п. боевая стойка, резина располагается в передней руке и закрепляется на уровне плеча, выполняется прямой удар
	Боковой удар с резиной и гантелей ударной рукой	1,5 мин. с резиной 1,5 мин. с резиной и гантелей	выполняется без рывков, следим за правильным выполнением удара	и.п. боевая стойка, резина располагается в ударной руке и закрепляется на уровне плеча, выполняется боковой удар
	Боковой удар с резиной и гантелей передней рукой	1,5 мин. с резиной 1,5 мин. с резиной и гантелей	выполняется без рывков, следим за правильным выполнением удара	и.п. боевая стойка, резина располагается в передней руке и закрепляется на уровне плеча, выполняется боковой удар
	Удар снизу с резиной и гантелей ударной рукой	1,5 мин. с резиной 1,5 мин. с резиной и гантелей	выполняется без рывков, следим за правильным выполнением удара	и.п. боевая стойка, резина располагается в ударной руке и закрепляется снизу, выполняется апперкот

<b>Заключительная часть: 30'</b>	Удар снизу с резиной и гантелей передней рукой	1,5 мин. с резиной 1,5 мин. с резиной и гантелей	выполняется без рывков, следим за правильным выполнением удара	и.п. боевая стойка, резина располагается в передней руке и закрепляется снизу, выполняется апперкот
	Бой с тенью с резиной	3 р.*3 мин	следим за правильным выполнением удара	и.п. боевая стойка, резина размещается на спине в районе лопаток, концы резины в кулаках, выполняются различные удары левой/правой рукой одиночные/серийные
	Прыжки через скакалку	10 мин		
	Поднятие туловища из положения лежа	5 мин с отдыхом	Следим за правильным выполнением подъема туловища	Руки за головой, полное поднятие туловища из положения лежа в положение сидя
	Упражнение на гибкость и на расслабление	15 мин		растяжка упражнения на расслабление  Подведение итогов занятий