ПЛАН–КОНСПЕКТ

занятий для дистанционной тренировки

по боксу

ГРУППА ТСС-3

Дата: 6, 13, 20, 27 апреля 2020 года

Продолжительность: 3 академических часа (135 минут)

Тренер: МАЛКОВ А.В.

Оборудование: перчатки, скакалка, утяжеление

Тема занятия:

а) Поддержание физической формы боксеров;

б) Повторение технических приемов с целью поддержания специальной технической подготовки, достигнутой в ходе очного тренировочного и соревновательного процессов.

в) Бой с тенью, атака передней рукой.

Разминка: 30 минут.

Растяжка на все группы мышц.

Примеры-подсказки по ссылкам:

<https://vk.com/pilates_group>

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4020361895346499037&text=Динамическая+растяжка>

<https://vk.com/fitnessed>

Скакалка, различные техники, 10-15 мин.

Основная часть: 90 минут  
Бой с тенью.  
Атака передней рукой (джеб).

Одиночный, двойной джеб. Выход назад.  
То же самое в другой стойке.  
Во фронтальной стойке: удары снизу поочередно.  
Во фронтальной стойке: удары снизу с переводом на боковой в голову.  
На атаку левой руки - шаг в сторону, ответная контратака.  
На атаку правой руки - шаг в сторону, ответная контратака.  
На атаку левой руки - сайд-степ вправо.  
На атаку правой руки - сайд-степ влево.  
Перед зеркалом: уклон, отклон, имитируем контратаку.  
То же самое в другой стойке.  
На атаку левой - встречный в корпус с уклоном вправо. Дальше с развитием атаки.  
На атаку правой - встречный в корпус с уклоном влево с продолжением атаки.

Заключительная часть: 15 мин.

Упражнения на вестибулярный аппарат.

Пресс.

Отжимания.

Приседания.

Разножки.