ПЛАН-КОНСПЕКТ

педагога дополнительного образования

Федьков Владимир Дмитриевич

Объединение: «Кикбоксинг»

Программа: «Кикбоксинг»

Группа: 01-100, 01-101

Дата проведения: 20.12.2023

Время проведения: 14:00, 15.40

Тема: Развитие техники руками. Боковые удары.

**Цель занятия**: Отработка боковых ударов руками.

 Ход занятия:

**Разминка.**

1. Из различных исходных положений (ноги вместе, врозь, стоя на коленях и т.п.) максимальные наклоны назад;

1. Во время медленного бега прыжки вверх, имитируя удар головой по мячу;
2. Во время медленного бега прыжки вверх с поворотом на 90-180°;
3. Из различных исходных положений (руки вверх, вниз, в стороны, перед

грудью, соединены за спиной и т. п.) отводите прямые руки назад пружинящими и рывковыми движениями;

1. В положении сидя (ноги вместе, врозь) наклоны вперед, доставая или

 захватывая носки ног.

1. Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра

течение 10 сек;

1. Бег с резкими остановками;
2. Бег спиной вперед, приставными шагами на скорость;
3. Быстрый бег с выпрыгиванием вверх и имитацией ударов руками.
4. Растяжка

**Разновидности боковых ударов**

Два основных вида боковых ударов, а именно **свинг и хук**.

При выполнении каждого из них подача производится любой рукой.
Свинг характеризуется большим размахом, зачастую с опущенной руки. Он наносится с дальнего расстояния и по большой амплитуде, что обеспечивает большую силу удара. Однако против него можно быстро поставить блок или же попросту уйти в сторону.

Хук более короткий и не такой размашистый.

Сила в данном случае будет меньше, из-за недостатка продолжительности дистанции. Однако это эффективный и универсальный удар, который не только помогает выйти из множества ситуаций, но также даёт возможность начать собственную атаку.

### Из прямой позиции

Механика нанесения ударов в такой позиции базируется на переносе веса тела. Из-за чего осуществляется перенос центра тяжести непосредственно с одной ноги на вторую. Синхронно осуществляется поворот корпуса непосредственно по наклоненной оси. Затем следует движение рукой, которой в горизонтальной плоскости быстро наносится удар. Подобный удар является комбинацией одновременно выполняемых трёх движений, он может быть нанесён как с места, так и во время передвижения.
В случае, когда производится подача правой рукой, то соответственно вес тела должен быть перенесён на левую ногу.

При этом корпус должен быть повёрнут по наклонной оси, что проходит сквозь левое плечо, а ещё правую руку.

В это время согнутая в локте под девяносто градусов рука должна совершить молниеносное полукруговое движение по горизонтали.

Кулак должен быть в полуобороте к спортсмену с пальцами, направленными к себе. Во время этого левая рука страхует голову, а в конце удара возвращается в изначальное положение и готовится к следующему действию.
**Хук левой из боковой позиции**

Хук левой из боковой позиции может быть нанесён тремя различными способами:

в первом случае удар будет нанесён с шагом вперёд;

во втором варианте с вышагиванием правой ногой вправо по диагонали;

в третьем случае подача сопровождается отклонением корпуса назад.

Основная разница проявляется в степени наклона корпуса боксёра, а также в векторе движения бьющей руки.
**Хук правой из боковой позиции**

Хук из этой позиции сопровождается вращением корпуса соответственно по наклоненной оси, что проходит сквозь правую ногу, в частности носок и левое плечо. Может использоваться как атакующий или же встречный удар. Сила будет определяться степенью поворота корпуса

налево.

**Заключительная часть.**

Упражнения на восстановление дыхания:

-  лёгкий бег по помещению;

-  ходьба с упражнениями на восстановление дыхания;

- сидя наклоны поочередно к правой, левой ноге.
- упражнения на пресс

- растяжка

**5. Домашнее задание:**

Отработать боковые удары руками

Обратная связь в WhatsApp

(т.89192516595), выслать фото с выполнением упражнений.