

- 1.19. Парные упражнения с теннисными мячами (передачи и ловля мяча различными способами).
- 1.20. Бой с собственной тенью.
- 1.21. Продвижение вперед с гантелями (1 кг.) в руках, на каждый шаг - поворот и наклон туловища к ноге с последующим выпрямлением и с имитацией боксерских ударов.
- 1.22. Атака прямыми левой, левой, правой в голову - защита шагом назад в связке с контратакой прямым правой - боковым левой в голову.
- 1.23. Атака прямыми левой, левой, правой в голову - защита уклоном влево в связке с контратакой ударом снизу левой в туловище.
- 1.24. Атака прямыми левой, левой, правой в голову - контратака встречным прямым правой в голову.
- 1.25. Атака прямыми левой, левой, правой в голову - защита шагом назад в связке с контратакой двумя правыми левой - правой о голову с шагом вперед.
- 1.26. Атака прямыми левой, левой, правой в голову - защита подставкой левого плеча в связке с контратакой прямым правой в голову.
- 1.27. Атака прямыми левой, правой, боковым левой в голову - защита шагом назад в связке с контратакой прямым правой - боковым левой в голову.
- 1.28. Атака прямыми левой, правой, боковым левой в голову - защита уклоном влево в связке с контратакой ударом снизу левой в туловище.
- 1.29. Атака прямыми левой, правой, боковым левой в голову - контратака встречным прямым правой в голову.
- 1.30. Атака прямыми левой, правой, боковым левой в голову - защита

шагом назад в связке с контратакой двумя прямыми левой - правой в голову с шагом вперед.

1.31. Атака прямыми левой, правой, боковым левой в голову - защита подставкой левого плеча в связке с контратакой прямым правой в голову.

## **V. Упражнения на развитие специальной (техничко-тактической) подготовленности юных боксеров**

Для совершенствования технико-тактических действий юных боксеров мы использовали три основные группы упражнений:

- совершенствование в тактике проведения атакующих и контратакующих приемов;
- совершенствование в подготовительных, наступательных и оборонительных действиях, - совершенствование в быстроте и правильности тактического мышления в условиях, моделирующих соревновательные бои.

1. Обобщенные варианты технико-тактических заданий.

1.1. Атаки одиночными ударами с изменением и без изменения дистанции и зоны поражения.

1.2. Защиты от одиночных ударов, обусловленные и с выбором, ответом одиночными ударами.

1.3. Контратака прямыми встречными ударами на обусловленные атакующие действия партнера.

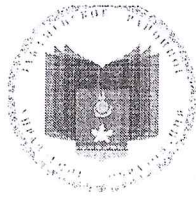
1.4. Атака (встречная контратака) одиночным ударом с обусловленным переключением от ответного (атакующего) действия противника с выходом из зоны удара.

1.5. Атаки с финтами повторными прямыми ударами с изменением дистанции и зоны поражения.

- 1.6. Комбинированная защита с выбором и ответом одиночным или повторными ударами с обусловленной дистанцией и зоной поражения.
- 1.7. Атаки серией прямой (боковой, снизу) левой - прямой правой с последующей защитой (шагом назад или в сторону, уклоном вправо, подставкой левого плеча, нырком вправо) с выбором и экспромтным переключением от ответного (атакующего) действия противника.
- 1.8. Атаки серией прямой (боковой, снизу) левой - прямой правой - прямой (боковой, снизу) левой, с последующей защитой (шагом назад или в сторону, подставкой левого плеча, уклоном или нырком влево, двойной комбинированной) с выбором и экспромтным переключением от ответного (атакующего) действия противника.
- 1.9. Атаки с финтами двухударными (трехударными) сериями с выбором дистанции, в зависимости от расположения соперника в ринге.
- 1.10. Защиты уклонами (нырками) с выбором и экспромтным переключением от атакующего (ответного) действия противника с выходом из зоны удара.
- 1.11. Преднамеренное выполнение контратаки встречными ударами (одиночными, повторными, двухударными сериями) с выбором зоны поражения и времени возникновения действия в зависимости от расположения соперника в ринге.
- 1.12. Преднамеренное выполнение в вероятностной последовательности двойной (тройной) атаки из одиночных (повторных, двухударных, трехударных серий) ударов и защит при помощи ног и туловища.
- 1.13. Контратака ответными ударами (одиночными, повторными,

двухударными и трехударными сериями) снизу и сбоку в различных сочетаниях после защиты уклоном (нырком).

1.14. Атака с последующим переключением к защите и контратаке с нанесением ответных (встречных) контрударов в зависимости от собственного расположения в ринге.



Муниципальное образование «Закаменский район»  
Муниципальное казенное учреждение «Закаменское районное управление образования»

## СЕРТИФИКАТ

участия в районном конкурсе методических находок  
(занятие спортивной секции «Бокс»)

выдан

Дымшилову Баиру Алексеевичу

Начальник муниципального казенного учреждения  
«Закаменское районное управление образования»

г. Закаменск

24 ноября 2017 года

С.Д. Намдакова

