**План – конспект занятия по боксу в УТГ 2-ого года обучения**

**Тренер-преподаватель:** Сурин Н.Н.

Продолжительность занятия: 135 минут;

**Место проведения:** ФОК «Дорожник».

Инвентарь: скакалки, боксерские перчатки, лапы боксерские, гантели, секундомер;

***Цель занятия:***

Обучение и совершенствование координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении.

**Метод проведения:**индивидуальный, групповой.

***Задачи:***

* Обучение и совершенствование координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении.
* Развивать отдельные физические качества боксера: силовой и скоростно-силовой выносливости, быстроты, ловкости, координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении.
* Воспитывать волю и стремление к победе.

***Образовательные:***

* Обучение технике удара
* Обучение технике движения в ринге
* Обучение и совершенствование координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении.
* Развивать отдельные физические качества боксера: силовой и скоростно-силовой выносливости, быстроты, ловкости, координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении.

***Воспитательные*:**

* Воспитание дисциплинированности и привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
* Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.
* Воспитание моральных, волевых и эстетических качеств.
* Воспитывать волю и стремление к победе.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №/п | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| **1.** | **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.** | **30 мин** |  |
|  | Построение. Проверка присутствующих.сообщение задач занятия.разминка в движении.Ходьба обычная, на носках, на пятках, внутренняя сторона стопы, внешняя сторона стопы.И.п. Руки вперед1-4 круговые вращения кистями во внутрь;5-8 тоже наружу;1-4 круговые вращения руками вперед;5-8 назад;И.п. тоже1-4 разноименные вращения, левая вперед, правая, назад;5-8- тоже в другую сторону;И.п. – тоже1-2 скрестные движения рукамиИ.п. – руки внизу1-4 круговые вращения плечами в локтевом суставе вовнутрь;5-8 наружу;Бег:- обычный- в различных направлениях;- с ускорением;- упражнения на восстановление дыхания;Разминка на месте:И.п. – О.С.1-2 наклон влево;3-4- наклон вправо;И.п. – Руки за головой, ноги на ширине плеч1- 2 поворот вправо;3-4 поворот влево;И.п. – наклон вперед руки в стороны; «Мельница».1 – поворот влево2 – поворот вправо;И.п. – фронтальная стойка1 – поворот влево – шаг правой;2 – поворот вправо – шаг левой;И.п. – тоже1 – шаг правой ногой левой прямой рукой имитация удара в голову;2 – правой;Прыжки на скакалке; | 5 мин.5 мин.5мин.5 мин.5 мин.5 мин. | Спина прямая, голову не опускать.Движения ритмичные, следить за правильностью выполнения упражнения.Выполнять с полной амплитудойУпражнение выполнять без резких движенийРуки выпрямленные в локтях, выполнять с полной амплитудойСледить за дыханиемНаклон выполнять как можно глубжеДышать ровно, повороты выполнять с полной амплитудойНоги в коленях не сгибатьДвижения под разноименную ногу спина и руки прямыеПодбородок прижать, плечи «раскрыть», взгляд «исподлобья». Сжимать кулак.Следить за дыханием |
| **2** | **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** | **90 мин** |  |
|  | Отработка прямого удара левой рукой в голову с шагом вперед и прямого удара правой рукой в голову с шагом назад.Отдых.Отработка прямого удара правой рукой в голову с шагом вперед и прямого удара левой рукой в голову с шагом назад.Отдых.Отработка прямого удара левой рукой в голову с шагом назад и прямого удара правой рукой в голову с шагом назад.Отдых.Отработка прямого удара правой рукой в голову с шагом назад и прямого удара левой рукой в голову с шагом назад.Отдых.Работа с партнером:Отработка защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара левой рукой в голову.Отдых.2 раунд. Тоже упр.Отдых.Отработка защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара правой рукой в голову.Отдых.2 раунд.Отдых.Отработка защиты уклоном вправо-вперед от прямого удара левой рукой в голову.Отдых.Разучивание защиты отбивом правой ладонью влево от прямого удара левой рукой в голову.ОтдыхУпражнения с гантелями, со скакалкой.  | 3 мин.1 мин.3 мин.1 мин.3 мин.1 мин.3 мин.1 мин.3 мин.1 мин.3 мин.1 мин.3 мин.1 мин.3 мин.1 мин.4 раунда12 мин.4 мин.1 мин4 раунда12 мин.4 мин.1 мин16 мин. | Следить за правильностью выполнения упражнения.Удары в одну точку;Держать стойку;Подбирать руки;Движения на носках;В боевой стойке: два спиной, два лицом вперед;Двигаться, бить – выпрямлять руки, сжимать кулак, разворачивать плечи, вставлять бедро.Разворачивать плечи, сжимать кулак, вставлять бедро.Двигаться, бить, подбиратьногу.Двигаться, «поддергивать». Бить – разгибать руки.Комбинировать.Перекрыться и добавить связку к последнему удару связки.Дергать, комбинировать. Бить сжимать кулаки.«вставлять бедро».Подбирать ноги.Разворачивать плечи.Бить – «раздергивать».«Перекрываться».Подбирать ногу.Дергать, комбинировать. Бить сжимать кулаки.«вставлять бедро».Подбирать ноги.Следить за дыханием |
| **3** | **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** |  |  |
|  | Построение. Упражнения на восстановление дыхания.Подведение итогов.Домашнее задание. | 8 мин |  |