**План-конспект**

Учебно-тренировочного занятия по боксу

ПДО: Стукалов В.М

**Тема занятия: Общеразвивающие упражнения в боксе для развития силы.**

**Цель занятия:**  привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи занятия:**

* **Образовательные**
* Совершенствование показателей ОФП
* Совершенствование индивидуальных технических действий при выполнении упражнений
* **Воспитательные**
* Воспитание морально-волевых качеств
* Формирование мотивации к учебно-тренировочному процессу
* Воспитание дисциплинированности
* **Оздоровительные**
* Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем
* Укрепление опорно-двигательного аппарата
* Гармоничное развитие физиологических функций

**Место проведения:** ОНЛАЙН

Воронеж 2020

Для развития общей силы боксера с успехом могут приме­няться любые упражнения, направленные на укрепление мышц тела.

***Гимнастические упражнения***

Гимнастические упражнения для развития силы мышц долж­ны занимать значительное место в каждом тренировоч­ном занятии (рис. 97).

**Упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса**

1. В упоре лежа:

а) сгибать и разгибать руки,

б) попеременно сгибать каждую руку,

в) те же упражнения при опоре пальцами.

2. В упоре лежа с приподнятым тазом медленно   сгибать  руки,   опуская таз и подавая туловище вперед. Движение вверх производят в обратном направлении.

3. Стоя ноги врозь на ширину шага или при ходьбе по кругу,   руки  в стороны:

а) делать мелкие пружинящие  движения   руками   в   передне-заднем на­правлении;

б) делать мелкие пружинящие движения руками вверх-вниз;

в) делать мелкие круговые движения руками;

г) резко сводить руки вперед и медленно разводить их в стороны.

4. При ходьбе широким шагом энергично взмахивать выпрямленными ру­ками вверх и вниз:

а) при шаге правой ногой — мах левой рукой вверх, правой — вниз;

б) при шаге левой — наоборот.

**Упражнения для укрепления мышц шеи**

5. Стоя на «мосту», покачиваться из стороны в сторону или нагибать го­лову в различных направлениях при уступающей и преодолевающей работе мышц шеи с помощью собственных рук или рук партнера.

**Упражнения для укрепления мышц живота**

6. Стоя ноги врозь на ширину шага, руки вытянуты в стороны — энер­гично поворачивать туловище направо и налево.

7. При   ходьбе   широким   шагом    попеременно    поворачивать    туловище с вытянутыми в стороны руками. Поворот туловища делать в сторону выша­гивающей ноги.

8. Сидя широко расставив ноги врозь, попеременно доставать каждой ла­донью ступню разноименной ноги с поворотом туловища.

9. Лежа на спине, вытянув руки вдоль тела или соединив их под затылок «в замок» и приподняв ноги:

а)  сгибать и разгибать ноги в коленных суставах;

б)  делать быстрые круговые движения ногами, напоминающие движения велосипедиста;

в)  сводить и разводить ноги в стороны;

г)  разводить и сводить ноги круговыми движениями;

д)  поднимать выпрямленные ноги до касания носками пола за головой;

е)  поднимать туловище и наклонять вперед, держа при этом ноги выпрям­ленными и соединенными вместе.

10. Лежа на спине, руки в стороны (упираясь ладонями в пол), ноги при­подняты до вертикального положения — опускать и приподнимать ноги из сто­роны в сторону.

11. Лежа на спине, руки вытянуты за головой, садиться с маховым дви­жением руками вперед и наклоняться вперед, доставая ладонями ступни. Ноги при этом выпрямлены и соединены вместе.



**Упражнения для укрепления мышц спины**

12.     Лежа на животе с вытянутыми   вперед   руками,   прогибаться   назад с пружинящими движениями рук и ног. То же, лежа на гимнастической ска­мейке поперек, опускать руки до касания пола кистями.

**Упражнения для укрепления мышц ног**

13. Стоя, руки на поясе, приседать на носках.

14. Стоя на одной ноге, приседать, поднимая руки и свободную   ногу вперед.

15. Стоя, ноги на ширине плеч, приседать, не отрывая пяток от пола и вытягивая руки вперед.

***Упражнения с мячом***

Упражнения с мячом используют в тренировке боксера для развития силы, ловкости и точности движений.

Упражнения состоят из бросков, толчков и ловли мяча. Цен­ность их заключается, в частности, в том, что они развивают у занимающихся умение мгновенно переходить от напряжения к расслаблению (при бросках) и, наоборот, от расслабления к напряжению (при ловле мяча), что очень важно уметь делать в боевых условиях. Упражнения с мячом можно выполнять с парт­нером и самостоятельно из самых разнообразных исходных по­ложений. Точность при ловле мяча так же важна, как и при броске.

Упражняясь с набивным мячом, необходимо тщательно обе­регать пальцы рук от растяжений. При ловле мяча пальцы мо­гут подвернуться. Чтобы избежать этого, всегда следует при­нимать мяч на раскрытую ладонь.

**Упражнения без партнера  (рис. 98)**

1.    Подбрасывать мяч вверх двумя руками и ловить его.

2.    Подбрасывать мяч вверх одной рукой и ловить его другой.

3.    Подбрасывать мяч вверх двумя руками и ловить его за спиной руками снизу.

4.    Бросать мяч ногами в стену (на расстоянии 3 м от нее), зажав его
между стопами. Оттолкнувшись обеими ногами от Пола, сделать в воздухе рывок и бросить мяч. Стараться, чтобы мяч коснулся стены возможно выше.



**Упражнения с партнером**

***Стоя лицом   к  партнеру (рис. 99)***

1.    Толкать мяч двумя руками от груди.

2.    Толкать мяч одной   рукой   с   поворотом   туловища   (свободной   рукой поддерживать мяч).

3.    Бросать мяч сбоку двумя руками.

4.    Бросать мяч сбоку одной рукой с поворотом туловища (свободной рукой поддерживать мяч).

5.    Бросать мяч двумя руками сверху из-за головы.

6.    Бросать мяч сверху из-за спины, наклоняя туловище вперед. Мяч для броска держать за спиной двумя руками снизу.

7.    Бросать мяч ногами, зажав его между стопами.

8.    Бросать мяч снизу выпрямленными руками  (ноги расставлены на ши­рину широкого шага).





***Стоя   спиной   к   партнеру   (рис.   100)***

1. Бросать  мяч  назад через  голову двумя   руками,  отклоняя  туловище назад.

2. Бросать мяч назад между ногами двумя   руками,   наклоняя  туловище вперед.

3. Бросать мяч назад сбоку с поворотом туловища.





***Сидя лицом   к партнеру (рис. 101)***

1. Толкать мяч двумя руками от груди.

2. Толкать мяч одной рукой   с   поворотом   туловища    (свободной   рукой. Поддерживать мяч).

3. Бросать мяч двумя руками сбоку с поворотом туловища

4. Бросать мяч одной рукой сбоку с поворотом туловища (свободной ру­кой поддерживать мяч).

5. Бросать мяч двумя руками сверху из-за головы.



***Сидя  спиной к  партнеру   (рис.  102)***

1. Бросать мяч назад двумя руками через голову.

2. Бросать мяч назад двумя руками сбоку с поворотом туловища.