**План-конспект**

Учебно-тренировочного занятия по боксу

ПДО: Стукалов В.М

**Тема занятия:** Укрепление мышц живота и спины

**Цель:** правильное выполнение данных заданий

**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



«Прочувствуйте» свою спину

Лежа на спине, согните ноги в коленях под углом 90° и упритесь подошвами стоп в стену. Постепенно увеличивайте силу упора подошв, одновременно прижимая поясницу к полу. Удерживайте напряжение в ногах и спине 10 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 10 раз.



Укрепите мышцы поясницы, ягодиц и задней поверхности бедра

Лежа на спине, согните ноги в коленях, поставьте стопы на ширину плеч. Медленно поднимайте таз так, чтобы спина оторвалась от пола. Напрягите брюшные и ягодичные мышцы. Удерживайте это положение 15 секунд. Повторите упражнение 10 раза.



Укрепите мышцы брюшного пресса

Лежа на спине, согните ноги в коленях, поставьте стопы на ширину плеч. Слегка приподнимите голову и плечи. Упритесь кистями рук в бедра и удерживайте это положение 15 секунд. Старайтесь, чтобы поясница не отрывалась от пола. Повторите упражнение 10 раз.



Укрепите косые мышцы живота

Лежа на спине, согните ноги в коленях, поставьте стопы на ширину плеч. Приподнимите голову и плечи. Возьмитесь левой рукой за правое колено. Удерживайте это положение 10 секунд. Вернитесь в исходное положение, лежа на полу и расслабьтесь. Сделайте описанное упражнение, взявшись правой рукой за левое колено. Повторите упражнение 10 раз.



Верните гибкость спине

Встаньте на четвереньки, опираясь на ладони и колени, спина прямая. Опустите голову вниз и выгните спину дугой, как кошка. Удерживайте это положение 5–10 секунд, затем вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 10 раз. Во всех положениях шея должна быть на одной линии со спиной.



Укрепите мышцы спины и ягодицы

Встаньте на четвереньки, опираясь на ладони и колени. Вытяните левую ногу назад, возьмите носок стопы на себя. Вытяните правую руку вперед. Держите руку, голову и ногу горизонтально. Спина должна быть прямой. Удерживайте это положение 10 секунд, затем поменяйте сторону. Повторите упражнение10 раз.



Укрепите мышцы спины и задней поверхности бедра

Лежа на животе, положите согнутые в локтях руки вдоль головы. Приподнимите вытянутую правую ногу над полом на 10–20 см. Удерживайте это положение 3–5 секунд. Опустите ногу. Таким же образом приподнимите вытянутую левую ногу и удерживайте 3–5 секунд. Повторите упражнение по 8–10 раз с каждой стороны.



Укрепите мышцы спины и плечевого пояса

Лежа на животе, положите согнутые в локтях руки вдоль головы. Держите шею прямо. Приподнимите руки, голову и плечевой пояс над полом, стараясь свести лопатки сзади. Напрягите ягодичные мышцы. Удерживайте это положение 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение 10 раз.



Укрепите мышцы брюшного пресса и плечевого пояса

Встаньте примерно на расстоянии 0,5 метра от стены. Упритесь ладонями в стену на уровне плеч. Держа спину прямо, отожмитесь от стены, 10–15 раз. Сделайте перерыв для отдыха на несколько секунд.

Все упражнения 3подхода по 10 раз.