**План-конспект**

Учебно-тренировочного занятия по боксу

ПДО: Стукалов В.М

**Тема занятия:** Развитие силы методом круговой тренировки.

**Цель:** формирование физического качества «сила» по методу круговой тренировки

**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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:  Знакомство с темой занятия, целью и задачами.  Разминочный бег:  - правым, левым боком;  - бег с подскоками;  -бег спиной вперёд.  Ходьба восстановительная.  ОРУ:  - вращения в кистевых, локтевых и плечевых суставах;  - рывки руками с поворотами на 8 счетов;  - наклоны туловища в стороны;  - вращения туловища;  - перекаты;  - вращения в голеностопных и коленных суставах;  - растягивание передней и задней поверхности бедра.  ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:  Круговая тренировка.  1. Упражнение для мышц ног – прыжки через короткую скакалку различными способами.  2. Упражнение для мышц рук с гантелями, по выбору:  - поочередное сгибание-разгибание рук,  - поднимание гантелей от плеча вверх,  - поднимание прямых рук от бедра вверх.  3. Упражнение для мышц спины и брюшного пресса – «планка» по выбору на согнутых или прямых руках.  4. Упражнение для мышц ног – прыжки через гимнастическую палку, лежащую на полу, вправо-влево, вперед-назад.  5. Упражнение для мышц рук - сгибание-разгибание рук в упоре сзади от гимнастической скамьи.  6. Упражнение для мышц брюшного пресса - поднимание туловища из положения лёжа.  ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.  Упражнения на растяжку.  Подведение самостоятельно итогов занятия.  Домашнее задание. | 2 мин.  5 мин.  30 сек.  10 мин.  3-5 р.  3-5 р.  3-5 р.  3-5 р.  2-3 р.  4-6 р.  5 мин.  5\*10  5\*10  5\*10  3 мин.  5 мин.  5 мин.  5\*10  5 мин. | Движения ритмичные, следить за правильностью выполнения упражнения.  Вращения выполнять плавно.  Энергично.  Плавно.  Плавно.  Плавно.  Плавно.  Время отдыха между упражнениями - 30 сек.  Делать каждый день зарядку. Закреплять изученный материал |