**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\*105\*105\*103 мин.5 мин.5 мин.5\*105 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 |