

План конспект открытого учебно-тренировочного занятия по боксу.

Тренер преподаватель – Чупраков евгений Геннадьевич МБУ ДО «СПШ «Талистрой».

Отделение - БОКС

Группа: ССМ, ВСМ

Тема занятия - «Использование разновысоких платформ как средство воспитания скоростно-силовых качеств боксеров»

Место проведения: спортивный зал МБУ ДО СПШ «Старл»

Цель: Совершенствование скоростно-силовых качеств боксеров на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Задачи:

1. Техничко-тактические действия на дальней, средней и ближней дистанциях с использованием разновысоких платформ.
2. Развитие скоростно-силовых качеств боксера, координации движений, защитных действиях и передвижении.
3. Воспитывать волю и стремление к победе.

Возраст детей – 1 7 - 2 2 л е т (4 человека)

Форма (методы) организации обучения: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Дата проведения: 14.11.2024 года

Время занятия – 90 минут

Методическое оснащение:

- **методы обучения:** словесный метод (объяснение, диалог); наглядный метод (показ движений); практический (упражнения);
 - **инвентарь и оборудование:** разновысокие барьеры, разновысокие платформы, секундомер, свисток.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>1. Вводная часть – 1 мин</p> <p>Подготовительная часть – 19 мин</p> <p>• Цель для обучающихся - подготовиться к продуктивной работе на занятии.</p>	<p>Построение, приветствие, расчет.</p> <p>Сообщение задач занятия.</p> <p>Разминка.</p> <p>1) Ходьба.</p> <p>2) Бег.</p> <p>3) Бег спиной вперед.</p> <p>4) Бег с высоким подниманием бедра.</p> <p>5) Бег с захлестыванием голени назад.</p> <p>6) Передвижения приставными шагами левым-правым боком.</p> <p>7) Бег с крестным шагом левым-правым боком.</p>	<p>1 мин</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>1 мин.</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p>	<p>В обход по залу.</p> <p>Дистанция 2-3 шага.</p> <p>См. через левое плечо.</p> <p>Касаться коленями ладоней.</p> <p>Касаться пятками ягодиц.</p> <p>Ноги вместе не соединять, высоко не выпрыгивать.</p> <p>Передвигаться на носках.</p>
<p>Цель для тренера-преподавателя – способствовать созданию условий для эффективной работы на занятии.</p> <p>Задачи:</p>			

<p>-создать положительный эмоциональный настрой;</p> <p>- подготовить организм обучающихся к предстоящей физической нагрузке;</p> <p>-развивать прыгучесть, координацию движений.</p>	<p><u>Методы организации работы обучающихся:</u></p> <p>- Методы обучения: словесные (диалог); наглядные (показ упражнений); практические (упражнения);</p> <p>- методы организации познавательной деятельности обучающихся: фронтальный, индивидуальный.</p>	
<p>8). Прыжки на левой-правой и двух ногах.</p> <p>9). Ходьба с вращением головы влево-вправо.</p> <p>10). И.П.-руки вперед, кисти сжаты в кулак. Круговые вращения в лучезапястных суставах 4 к себе - 4 раза от себя.</p> <p>11). И.П.-руки вперед, кисти сжаты в кулак. Круговые вращения в локтевых суставах 4 раза к себе - 4 раза от себя.</p>	<p>12). И.П.-руки к плечам. Круговые вращения в плечевых суставах 4 раза вперед - 4 раза назад.</p> <p>13). И.П.-руки за головой кисти в замок. Ходьба с поворотами туловища лицом вперед-спиной вперед.</p> <p>14). И.П.-фронтальная стойка. Ходьба с выполнением прямых, боковых и ударов снизу в голову под разноминутную ногу лицом вперед.</p> <p>15). И.П.-фронтальная стойка. Ходьба с выполнением прямых, боковых и ударов снизу в голову под одноименную ногу спиной вперед.</p> <p>16). И.П.-широкая стойка ноги врозь ноги, наклоня на 4 счёта-к левой ноге, к полу, к правой ноге, на 4 И.П.</p>	<p>17). И.П.-ноги на ширине плеч руки на пояс. Вращение ног в голеностопном суставе.</p> <p>Группа разбирается свободно по залу.</p> <p>«Бой с тенью» по заданию:</p> <p>18). Педагог, стоя лицом к занимающимся имитирует атаку одиночными ударами левым или правым прямыми в голову. Занимающиеся выполняют защиту углами.</p> <p>19). Отдых.</p> <p>20). Педагог, стоя лицом к занимающимся имитирует атаку одиночными ударами левым или правым боковыми в голову. Занимающиеся выполняют защиту с шагом назад или «нырком».</p> <p>21). Отдых.</p>
<p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p>	<p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p>	<p>30 сек.</p> <p>1 р. х 1 мин</p> <p>30 сек.</p> <p>1 р. х 1 мин</p> <p>30 сек.</p>
<p>Стараться идти ровно. Руки в локтях не сгибать.</p> <p>Кулаки не разжимать.</p> <p>Руки в локтях не сгибать.</p> <p>Спина прямая.</p> <p>Кулаки сжаты.</p> <p>Обратить внимание на защиту.</p> <p>Ноги в коленях не сгибать.</p> <p>С упором на носок ноги.</p>	<p>Кулаки не разжимать.</p> <p>Руки в локтях не сгибать.</p> <p>Спина прямая.</p> <p>Кулаки сжаты.</p> <p>Обратить внимание на защиту.</p> <p>Ноги в коленях не сгибать.</p> <p>С упором на носок ноги.</p>	<p>Голову вниз не наклонять. Спина прямая.</p> <p>Защиту «нырком» выполнять с шагами влево или вправо.</p>

	<p>22). Педагог, стоя лицом к занимающимся имитирует атаку одиночными ударами левым или правым прямыми в голову. Занимающиеся выполняют защиту уклоном и отвечает серией из 3-4 ударов.</p> <p>23). Отдых.</p> <p>24). Педагог, стоя лицом к занимающимся имитирует атаку одиночными ударами левым или правым боковыми в голову. Занимающиеся выполняют защиту с шагом назад или «нырком» и отвечает серией из 3-4 ударов.</p> <p>25). Отдых.</p> <p>26). Педагог, стоя лицом к занимающимся имитирует атаку одиночными ударами левым или правым прямыми в голову. Занимающиеся выполняют встречный удар в голову или в корпус.</p> <p>27). Отдых.</p> <p>28). «Бой с тенью».</p> <p>Бинтуем руки, одеваем перчатки.</p>	<p>1 р. х 1 мин</p> <p>30 сек. 1 р. х 1 мин</p> <p>30 сек. 1 р. х 1 мин</p> <p>30 сек. 1 р. х 1 мин</p>	<p>Удары выполнять с шагами вперед.</p> <p>Ноги отстают. Вес тела на задней ноге.</p> <p>Встречные удары наносятся одновременно с защитой.</p> <p>Не застаиваться.</p>
--	--	---	--

<p>Основной этап – 60 минут Совершенствование учебного материала.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Цель для обучающихся</u> – продемонстрировать умение выполнять атакующие, контратакующие и защитные действия. • <u>Цель для педагога</u> – побудить обучающихся к активности при совершенствовании материала <p><u>Задачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -развивать чувство дистанции; -выявить и своевременно затруднения в выполнении ударов и защиты от них; -развивать координацию движения; 	<p>Работа на снарядах по заданию: Объяснение и показ задания тренером:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1). Прыжки через разновысокие барьеры с последующим выполнением атакующих действий с выполнением защитных действий через уклон вправо. Отдых. 2). Прыжки через разновысокие барьеры с последующим выполнением атакующих действий с выполнением защитных действий через уклон влево. Отдых 3). Прыжки через разновысокие барьеры с последующим выполнением атакующих действий с выполнением защитных действий через «нырок» вправо. Отдых 4). Прыжки через разновысокие барьеры с последующим выполнением атакующих действий с выполнением защитных действий через «нырок» влево. Отдых. 5). Прыжки через разновысокие барьеры, и разновысокую платформу с последующим выполнением атакующих действий с выполнением защитных действий через уклон вправо Отдых. 6). Прыжки через разновысокие барьеры, и разновысокую платформу с последующим выполнением атакующих действий с выполнением защитных действий через уклон влево Отдых. 7). Прыжки через разновысокие барьеры, и разновысокую платформу с последующим выполнением атакующих действий с выполнением защитных действий через «нырок» влево. Отдых. 	<p>3 мин. 1р. x 2 мин. 1 мин. 1р. x 2 мин. 1 мин. 1р. x 2 мин. 1 мин. 1р. x 2 мин. 1 мин. 1р. x 2 мин.</p>	<p>Дистанция определяется в соответствии с указаниями тренера-преподавателя. Задание выполняется в учебной (фронтальной) стойке. «Активная атака».</p> <p>Минимум времени между защитой и ответными действиями.</p> <p>После ударов не оставаться.</p> <p>Дистанция определяется в соответствии с указаниями тренера-преподавателя. Задание выполняется в боевой стойке.</p>
---	---	---	---

Требования к самоконтролю.	Умение	осуществлять	
<ul style="list-style-type: none"> • Методы достижения поставленных целей в ходе совершения учебного материала: словесные (объяснение), наглядные (показ), практические (упражнения). • <u>Формы организации деятельности обучающихся – индивидуальная, групповая (по парам).</u> 	<p>8). Прыжки через разновысокие барьеры, и разновысокую платформу с последующим выполнением атакующих действий с выполнением защитных действий через «нырок» влево.</p> <p>9). Прыжки через разновысокие платформы с последующим выполнением атакующих действий с выполнением защитных действий через «нырок» влево.</p> <p>Отдых.</p> <p>10). Прыжки через разновысокие платформы с последующим выполнением атакующих действий с выполнением защитных действий через «нырок» вправо.</p> <p>Отдых.</p> <p>11). Прыжки через разновысокие платформы с последующим выполнением атакующих действий с выполнением защитных действий через «нырок» вправо.</p> <p>12). Прыжки через разновысокие платформы с последующим выполнением атакующих действий с выполнением защитных действий через «нырок» влево.</p> <p>Отдых</p>	<p>1р. x 2 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1р. x 2 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1р. x 2 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1р. x 2 мин.</p>	<p>Встречные удары наносить вместе с защитой.</p> <p>Вблизи перестроится и наносить удары из фронтальной стойки.</p>

<p>Условия для педагога – создать качеств (силы, гибкости) и оценить деятельность обучающихся по конечному результату.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Методы организации: словесные (диалог), практический (упражнения). • Методы оценивания: словесные («Молодец!», «Хорошо!») 	<p>Развитие физических качеств: силы, гибкости.</p> <p>1). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (для развития мышц рук).</p> <p>Отдых</p> <p>2). И.П.-лежа на полу, руки вдоль туловища ладонями в пол, ноги вместе. Достать пол за головой ногами в развитии мышц живота и спины). Отдых</p> <p>3). Приседания (для развития мышц ног). Отдых</p> <p>4). И.П.-лежа на животе, руки за головой кисти в замок. Одновременно на каждый счёт отрываем от пола ноги и туловище прогибаемся в спине (для развития мышц спины).</p> <p>Отдых</p> <p>5) Пресс.</p>	<p>10 раз.</p>	<p>Следить за дыханием. Руки от пола не отрывать</p> <p>Пятки от пола не отрывать Руки за голову.</p> <p>Без резких движений</p>
---	--	----------------	--