**План-конспект учебно-тренировочного занятия по боксу. Дистанционное обучение.**

**ОФП. СФП Тактическая подготовка.**

**Тема:** **Разучивание основ индивидуальных навыков.**

**Задачи:**

1. Совершенствование координационных качеств.
2. Воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств.
3. Воспитание дисциплинированности, морально-волевых качеств.

**Инвентарь:** Коврик. Ковер.

**Место проведения:**  Домашние условия. обучающихся

Организационные моменты:

Проветрить место занятий.

Самоконтроль состояния здоровья

**Ход учебно-тренировочного занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия** | **Содержание** | **Вид подготовки** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **1** | **Разминка** |  | **15мин** |  |
|  | Голеностоп. Круговые движения стоп. Подъем на носках; на одной, другой ноге.  Упр. на колени. Круговые движения. Приседания.  Таз. Бедро. Туловище. Наклоны вниз в верх. Влево в право. Скручивание тела. Вращение таз, туловища.  Шея. Вращения в левую, правую сторону.  наклоны головы. в влево право.  В верх вниз.  Разминаем руки, плечи. |  |  | **Каждое упражнение делается по10 кол-во раз, минимум 8**  **Например, приседаний- 10.** |
| **II** | **Основная часть** |  |  |  |
|  | Отжимания. Юноши.3подхода по20.  Девушки 3подхода по10. |  | Отдых между подходами 15сек. |  |
|  | Пресс  Юноши 3\*20  Девушки3\*20 |  | Отдых не более 15сек. |  |
|  | С.Ф.П. 1е.Нанесение ударов. Левой прямой.Правой прямой. На месте.2е.Вдвижении.Шаг вперед.Шаг назад.Шаги влево в право.затем вспоминаем.Саит-степ. |  | 3р\*2мин |  |
| **III** | **Заключительная часть** |  | **15 мин** |  |
|  | Лечь на спину отдых: расслабится. Вытянуть руки над головой. Тянем туловище, ноги вниз, голову и руки в верх. Садимся колени согнуты, обхватить руками, перекаты на спине.  Сидя, ноги вытянуты, руками за носочки пальцев ног, спина прямая тянемся. Упражнение «Березка» Лежа ноги в верх, рук под лопатки стоим в стойке. Упражнение «Дриблинг».  Упражнение «Планка». |  | 10-15сек.  10-15сек  10-15раз  10-20сек.  30сек.  До одной минуты.  1мин.15сек |  |