**План – конспект по боксу**

**1-го года обучения.**

Дата проведения: 13.04.2020 г.

Тренер-преподаватель: Кислицын Д.С.

Инвентарь: скакалки, гантели, секундомер;

Тема: Просмотр обучающего видео по выполнению 3-4-ударных серий.

<https://www.youtube.com/watch?v=h7IBN6NWo5k>

 *Цели:*

1. Повторение нанесения 3-4 ударных серий.
2. Повышение общей физической подготовки.
3. Развитие выносливости.

*Задачи:*

1. Отвлечь от компьютерных игр.
2. Обучить самостоятельным занятиям.
3. Воспитать морально-волевые качества.

I. *Подготовительная часть:* Разминка 10-15 минут.

II. *Основная часть:*Повторить упражнения из обучающего видео в виде боя с тенью 6 раундов по 2 минуты, с отдыхом 1 минута.

III. *Заключительная часть:* Восстановительная растяжка, анализ тренировочного занятия.

**План – конспект по боксу**

**1-го года обучения.**

Дата проведения: 15.04.2020 г.

Тренер-преподаватель: Кислицын Д.С.

Инвентарь: скакалки, гантели, секундомер;

*Цели:*

1Повторение прошлого занятия

2Повышение общей физической подготовки.

3Развитие выносливости.

*Задачи:*

1Отвлечь от компьютерных игр.

2Обучить самостоятельным занятиям.

 3Воспитать морально-волевые качества

1. Разминка на месте

2. Гимнастика

3. Школа Бокса 5 раундов по 2 мин

- Выполнение работы проходит в боевой стойке

1 раунд : Наносим удар левой прямой с шагом вперед, уклон в левую сторону с шагом вперед и наносим удары левой сбоку, правой прямой, левой снизу, после возвращаемся в исходное положение, шагая спиной назад

2 раунд : Наносим удар левой прямой с шагом вперед, уклон в левую сторону с шагом вперед и наносим удары левой сбоку, правой прямой, левой снизу, после возвращаемся в исходное положение, шагая спиной назад

3 раунд : Наносим удар левой прямой с шагом вперед, уклон в левую сторону с шагом вперед и наносим удары левой сбоку, правой прямой, левой снизу, после возвращаемся в исходное положение, шагая спиной назад

4 раунд : Наносим удар левой прямой с шагом вперед, уклон в левую сторону с шагом вперед и наносим удары левой сбоку, правой прямой, левой снизу, после возвращаемся в исходное положение, шагая спиной назад

5 раунд : Наносим удар левой прямой с шагом вперед, уклон в левую сторону с шагом вперед и наносим удары левой сбоку, правой прямой, левой снизу, после возвращаемся в исходное положение, шагая спиной назад

4. Бой с тенью 3 раунда по 2 минуты

5. Заминка:

 Выполняем комплекс упражнений 6 кругов

 1 круг:

 20 отжиманий

 20 приседаний

 20 пресса

Гимнастика: 5 упражнений

**План – конспект по боксу**

**1-го года обучения.**

Дата проведения: 17.04.2020 г.

Тренер-преподаватель: Кислицын Д.С.

Инвентарь: скакалки, гантели, секундомер

1. Разминка
2. Гимнастика
3. Работа ОФП 12 раундов по 2мин.:

 1 раунд: 30сек. Отжимание 30сек. Бой с тенью

 2 раунд: 30сек. Приседание 30сек. Бой с тенью

 3 раунд: 30сек. Пресс подъем туловища 30сек. Бой с тенью

 4 раунд: 30сек. Ложимся на живот и поднимаем спину 30сек. Бой с тенью

 5 раунд: 30сек. Качаем трицепс 30сек. Бой с тенью

 6 раунд: 30сек. Пресс подъем прямых ног 30сек. Бой с тенью

 7 раунд: 30сек. Отжимание 30сек. Бой с тенью

 8 раунд: 30сек. Приседание 30сек. Бой с тенью

 9 раунд: 30сек. Пресс подъем туловища 30сек. Бой с тенью

 10 раунд: 30сек. Ложимся на живот и поднимаем спину 30сек. Бой с тенью

 11 раунд: 30сек. Выполняем упражнения на трицепс 30сек. Бой с тенью

 12 раунд: 30сек. Пресс подъем прямых ног 30сек. Бой с тенью

1. Гимнастика: 5 упражнений