

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КИРОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

ОТКРЫТОЕ ЗАНЯТИЕ

**по боксу для группы УТГ 2-4 года обучения отделения спортивных единоборств (Бокс)
МБОУ ДО «Кировская ДЮСШ»
2015-2016 учебный год.**

**Тренер – преподаватель 1 категории:
Габелев Александр Дмитриевич**

Кировск - 2016

Состав учебной группы: _8_ человека.

Возраст: _16-17_ лет, группа УТГ 2 - 4.

Возрастные характеристики занимающихся данного возраста:

Физические и умственные способности в этом возрасте развиты уже достаточно хорошо. Спортсмены лёгкостью копируют технику, понимают необходимость применения тех или иных приёмов в определённых боевых ситуациях.

Тема: «Совершенствование тактики ведения ближнего боя».

Данная тема: «Совершенствование тактики ведения ближнего боя» входит в предпрофессиональную программу «БОКС».

Материал, ранее изученный сложен, так как является сложно-координационным действием.

Данной сложности упражнения выполняются обучающимися группы учебно-тренировочного этапа, где они имеют необходимую техническую и психологическую подготовку.

Цель: совершенствовать навыки ведения ближнего боя.

Задачи:

Образовательные:

- отработать технику, необходимую для ведения ближнего боя
- закрепить умение ведения ближнего боя
- устранить недостатки в тактике и стратегии ближнего боя

Развивающие:

- закрепление прикладных и специализированных двигательных навыков, необходимых для ведения ближнего боя
- выведение спортсменов на пик предсоревновательной подготовки

Воспитательные:

- воспитание широкого круга психических свойств и качеств личности спортсмена, необходимых для ведения ближнего боя.

Форма учебного занятия: практическое учебное занятие.

Форма организации работы: индивидуальная, групповая.

План занятия:

1. Подготовительная часть (27 мин)

- Построение.
- Приветствие
- Сообщение задач учебно-тренировочного занятия.
- Разминка – подготовка организма к нагрузкам.

2. Основная часть (93 минут)

- Отработка техники, тактики и стратегии ведения ближнего боя. Выполнения специфических упражнений, направленных на закрепление учебного материала и выведение спортсмена на пик предсоревновательной подготовки.

3. Заключительная часть (15 минут).

- Подведение итогов.
- Приведение в норму всех систем и функций организма.

Ход учебного занятия:

<i>Средства</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Методические приёмы и указания</i>
<i>Подготовительная часть (27 мин)</i>		
Организационный момент. Построение.	исходным положением	Сообщение целей и задач занятия
Разминка:		
Ходьба	30 сек	Следить за постановкой стоп и правильным положением тела, при выполнении упражнений в ходьбе и беге.
Бег спиной	30 сек	
Бег с высоким подниманием бедра	15 сек	
Бег со скручиванием в обе стороны	1 мин	
Бег с захлестом	15 сек	
Прыжки со скручиванием туловища	30 сек	Выполнять в определённом темпе. Следить за качеством выполнения упражнений.
Разогрев плечевых суставов: Вращательные движения в плечевых суставах вперёд-назад	1 мин	Выполнять под счёт. Следить за качеством выполнения упражнений.
Разогрев локтевых суставов: Вращательные движения в локтевых суставах вперёд-назад	1 мин	Выполнять под счёт. Следить за качеством выполнения упражнений.
Растяжка мышц спины, плеч и грудного отдела	1 мин	Следить за правильным выполнением упражнений.
Разогрев поясничного отдела позвоночника: Наклоны вперёд-назад	1 мин	Следить за правильным выполнением упражнений.
Прыжки с ударами из положения на корточках	1 мин	Следить за правильным выполнением упражнений.
Прыжки на скакалке	12 мин	Темп прыжков должен чередоваться. Следить за качеством выполнения упражнений. Оценка выносливости.
<i>Основная часть 93 мин</i>		
Отжимание на кулаках	30 сек	Спина прямая, следить за дыханием.
Упражнение с мячом	3 мин	Наблюдение за выполнением упражнением. Оценка выносливости
Отжимание на пальцах	30 сек	Наблюдение за выполнением упражнением.
Игра «Пятнашки»	3 мин	Наблюдение за выполнением упражнением. Оценка выносливости.

Отжимание с хлопками	30 сек	Наблюдение за выполнением упражнением.
«Бой с тенью» с гантелями 2 кг	3 мин	Наблюдение за выполнением упражнением. Оценка выносливости.
Отдых	1 мин	Объяснение материала.
«Бой с тенью» с гантелями 1 кг	3 мин	Наблюдение.
Отдых	1 мин	Проверить пульс.
«Бой с тенью» со жгутами	3 мин	Следить за правильным выполнением упражнения. Оценка выносливости.
Отдых	1 мин	Проверить пульс.
Подготовка работы в парах (надевание спортивной экипировки)	3 мин	Оценка состояния спортивной экипировки боксера и её гигиены.
Отработка навыков ближнего боя	48 мин	Наблюдение за работой в ближнем бою. Оценка разнообразия применяемой техники.
Работа на мешках	20 мин	Оценка разнообразия отработки техники на мешках.
Заключительная часть 15 мин		
Пресс из разных положений	5 мин	Следим за дыханием спортсменов. Оценка выносливости.
Растяжка	5 мин	Выполнять не менее 20 секунд на каждую мышцу.
Подведение итогов	5 мин	Обратить внимание на недостатки в технике ведения ближнего боя. Отметить хорошие моменты.

Планируемые результаты в результате проведённого занятия у обучающихся сформируется более стойкое представление о тактике ближнего боя. Узнают более детально приёмы входа в ближний бой, отработают тактику ведения ближнего боя в различных ситуациях и приемы выхода из ближнего боя.

ОФП: в ходе тренировки боксёры выполняют комплекс упражнений, способствующий достижению пика физической силы и выносливости для успешного выступления на соревнованиях.

Материально-техническое оснащение:

- спортивный зал,
- утяжелители (гантели 2 кг, 1 кг),
- скакалка,
- жгуты резиновые,
- мячи теннисные,
- боксерские мешки.

Список литературы

- Для подготовки к занятию

1. Гетье А.Ф., «БОКС», Москва, Изд.: «ОГИЗ - Физкультура и Туризм»
2. Бунин А.Я., «Методическое пособие по боксу», Москва
3. Ширяев А.Г., «Бокс учителю и ученику.», Спб.: Изд. «Шатон»

- Рекомендуемая обучающимся

1. Ширяев А.Г., «Бокс учителю и ученику.», Спб.: Изд. «Шатон»

