Посухов Николай Яковлевич

МБУ "Школа 16" СП СДЮСШОР "ВЕНЕЦ"  г. Тольятти

Тренер-преподаватель по боксу

**Протокол плотности урока путем хронометрирования**

**учебно-тренировочного занятия Посухова Николая Яковлевича**

**в учебно-тренировочной группе 4 года обучения.**

**Дата проведения: 07.09.2015г**

| Ч\У | Вид деятельности | Показ-я  сек-ра | Объясн.  показ. | Выполн.  Упр. | Орг.всп.  действ. | Ожид., отдых | Простой |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 1. Построение, сообщение цели и задач урока. | 5.00 | 3.30 | 0.30 | 1.00 |  |  |
|  | 2. Разминка: ОРУ в движении по кругу. | 26.00 |  | 20.00 |  | 1.00 |  |
|  | 3. Работа на скакалках. | 34.00 |  | 6.00 |  | 2.00 |  |
|  | 4. Работа у зеркала | 43.00 |  | 6.00 |  | 3.00 |  |
| 2 | 5. «Бой с тенью» | 55.00 | 1.00 | 9.00 |  | 2.00 |  |
|  | 6. Работа с партнером | 67.00 | 1.00 | 8.00 |  | 3.00 |  |
|  | 7. Подготовка боксеров к условным боям. | 70.00 |  | 2.30 | 0.30 |  |  |
|  | 8. Условные бои | 106.0 | 7.00 | 24.00 |  | 5.00 |  |
|  | 9. Работа на снарядах | 115.0 | 1.00 | 6.00 |  | 2.00 |  |
| 3 | 10.Гимнастические упражнения. | 130.0 | 1.00 | 12.00 | 1.00 |  | 1.00 |
|  | 11.Построение. Подведение итогов, задание на дом. | 135.0 | 3.00 |  | 1.00 | 1.00 |  |
|  |  | 135.0 | 17.30 | 94.00 | 3.30 | 19.00 | 1.00 |

**Шкала плотности занятия.**

| Общая плотность | Двигательная плотность | Словесно-наглядный метод | Оргн.вспом. действия | простой | Ожидание, отдых |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 99.3% | 69.6% | 12,8% | 2.4% | 0.7% | 14.1% |

**Заключение:**

Двигательная плотность в 1 части урока составляет 75%, высокая. Это объясняет хорошей дисциплиной, высокой организованностью спортсменов. Никаких замечаний по этой части нет. Двигательная плотность во 2 части снизилась и составила 68,5%. Это связано с тем, что стало больше объяснений по выполнению заданий, был отдых после выполнения упражнений. В заключительной части двигательная плотность составила 60%. Двигательная плотность урока в целом составляет 69,6%, поскольку урок прошел в учебно-тренировочном типе с дифференцированным подходом к спортсменам.

В общем, как общая, так и двигательная плотность очень хорошая, (99,3% и 69,6% соответственно). Это достигнуто благодаря высокой подготовленностью боксеров, хорошо подобранным методам.

**Протокол определения нагрузки по пульсу на**

**учебно-тренировочном занятии Посухова Николая Яковлевича**

**в учебно-тренировочной группе 4 года обучения.**

**Дата проведения: 07.09.2015г.**

| Ч/У | №п/п | Время измерения | Пульс  10сек. | Пульс в 1минуту. | Упражнения после которого подсчитывается пульс. |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | 1. | 0 | 11 | 66 | В покое до начала занятия. |
|  | 2. | 10 | 13 | 78 | Медленный бег |
|  | 3. | 15 | 15 | 90 | Разновидности бега. |
|  | 4. | 20 | 14 | 84 | ОРУ. |
| **2** | 5. | 33 | 20 | 120 | Работа на скакалках. |
|  | 6. | 42 | 17 | 102 | Работа у зеркала. |
|  | 7. | 54 | 22 | 126 | Бой с тенью. |
|  | 8. | 66 | 24 | 144 | Работа с партнером. |
|  | 9. | 70 | 13 | 78 | Подготовка боксеров. |
|  | 10. | 105 | 27 | 162 | Условные бои. |
|  | 11. | 114 | 25 | 150 | Работа на снарядах. |
| **3** | 12. | 126 | 14 | 84 | Гимнастические упр. |
|  | 13. | 135 | 11 | 66 | Подведение итогов |

**Заключение:**

В подготовительной части занятия кривая плавно возрастает и ЧСС соответствует нормам, Т.е. идет постепенная подготовка организма к работе в основной части занятия. Нагрузка подобрана правильно. В основной части наблюдается две вершины кривой, на 66мин. и 105мин. Это допустимо, т.к. В основной части, возможно, 2 пика ЧСС. Тем более ЧСС соответствует нормам, что опят же говорит о хорошо подобранной нагрузке, с учетом данного возраста.

В заключительной части происходит постепенное снижение ЧСС, и доходит

ДО исходного уровня. По графику очень хорошо просматривается правильность подобранной

нагрузки и отличная подготовленность спортсменов.

**Конспект учебно-тренировочного занятия**

**Посухова Николая Яковлевича**

**в учебно-тренировочной группе 4 года обучения.**

**Цель:** Достижение оптимизации (индивидуальных) отдельных и комбинированных технико-тактических действий.

**Задачи**: 1. Совершенствование атакующих, защитных и контратакующих действий.

2. Укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно сосудистой системы.

3. Воспитание дисциплины, чувства ответственности и взаимопомощи.

**Возраст воспитанников:** 17-19 лет.

**Место проведение:** МБУ "Школа 16" СП СДЮСШОР "ВЕНЕЦ" ул. Советская 78.

**Дата проведения: 07.09.2015г.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ч/у** | **Содержание** | **Доз-ка/ отдых** | **Общие методические указание** |
| **1.** | 1. Построение, сообщение цели и задач урока. | 5 | Самочувствие учащихся, проверить форму, назначить направляющего. |
| 2. Разминка: ОРУ в движении по кругу. | 20/1 | Следить за точностью выполнения задания, правильность дыхания. |
| 3. Работа на скакалках. | 2\*3/1 | Темп: 1р.- средний; 2р – высокий. |
| Время вводной части | | 34мин. |  |
| **2.** | 4. Работа у зеркала: |  | Исправление ошибок, точность выполнения задания.  Видеть себя в зеркале. |
| имитация защитных действий | 1\*2/1 |
| имитация ударов | 1\*2/1 |
| комбинирование | 1\*2/1 |
| 5. «Бой с тенью» | 3\*3/1 | 1р.-первы номером; 2р-2м.номером;3р-вольно. |
| 6. Работа с партнером: |  |  |
| имитация прямых ударов и защиты; | 1\*2/1 | Наносить удары точно в лоб открытой ладонью. |
| боксеры меняются заданиями; | 1\*2/1 |
| имитация боковых ударов и защиты; | 1\*2/1 | Защита «подставками» и «нырками». |
| боксеры меняются заданиями; | 1\*2/1 |
| 7. Подготовка боксеров к условным боям. | 3 | Забинтовать руки, надеть шлем, перчатки, «капу». |
| 8. Условные бои: |  |  |
| 1-й раунд-первый боксер вызывает второго на удар правой, пользуясь маневрированием и вызовами, тот отвечает на вызовы ударом левой или правой. Первый защищается от удара левой подставками, а на удар правой делает уклон влево и наносит контрудар правой в туловище; | 2/1 | Следить за точностью выполнения задания, самочувствием боксеров.  По ходу ведения боя давать замечания и способов исправления ошибок.  Следить за правильностью дыхания во время выполнения задания и в период отдыха. |
| 2-й раунд-противники меняются заданиями; | 2/1 |
| 3-й раунд-первый боксер атакует с дальней дистанции левой рукой, второй применяет защиты и одиночные ответные контрудары обеими руками, а во второй половине раунда и встречные удары. Первый боксер защищается; | 2/1 | Дозировать силу и скорость ударов. Следить за правильностью работы ног при нанесении ударов. |
| 4-й раунд-противники меняются заданиями; | 2/1 |
| 5-й раунд-первый боксер атакует с дальней дистанции всеми одиночными или двойными ударами в голову и туловище, второй применяет защиты подставками и уклонами и, найдя удобный момент, наносит встречный удар правой; | 2/1 | Все защитные действия необходимо выполнять в движении. Следить за правильностью работы ног во время защитных действий. |
| 6-й раунд-противники меняются заданиями; | 2/1 |
| 7-й раунд-первый боксер делает вызов на атаку, применяя прямой удар левой, второй в ответ наносит прямой удар левой или серию ударов с продвижением вперед, первый боксер от левой только защищается, а от серии ударов, защищаясь, наносит удары на отходе; | 2/1 | Следить за точностью нанесения ударов. |
| 8-й раунд-противники меняются заданиями; | 2/1 |
| 9-й раунд-первый боксер наносит прямой удар левой или серию ударов, второй защищается от прямого удара левой или правой подставкой, а от серии ударов-подставками и уклонами или применяет «клинч»; | 2/1 | После защитных действий необходимо занимать выгодное положение для атаки. |
| 10-й раунд-противники меняются заданиями; | 2/1 |
| 11-й раунд-первый боксер наносит удар правой или левой, второй от удара левой защищается, а от удара правой применяет уклон влево и входит в ближнюю дистанцию, проводя серию ударов с последующим выходом на дальнюю дистанцию и ударом правой на движение противника вперед | 2/1 | При входе на ближнюю дистанцию избегать «опасного движения головой». |
| 12-й раунд-противники меняются заданиями. | 2/1 |
| 9. Работа на снарядах: |  | Надеть снарядные перчатки и разойтись по снарядам. |
| 1-й раунд-боксер наносит прямой удар левой в голову и с уклоном прямой в туловище; | 2/1 | Последний удар необходимо наносить с акцентом.  В паузах между комбинацией боксер выполняет передвижения перед снарядами. |
| 2-й раунд-боксер наносит прямой удар правой в голову и после уклона в лево боковой удар в туловище; | 2/1 |
| 3-й раунд-вольный бой | 2/1 |
| Время основной части | | 81 мин. |  |
| 3. | 10.Гимнастические упражнения. | 12 | Упражнения на расслабление и растяжку мышц. |
| 11. Построение,  Подведение итогов, задание на дом. | 8 | Сделать замечания по ходу тренировки, отметить лучших, дать задания для домашнего выполнения:  - утренняя пробежка (10 мин);  - работа на укрепление мышц брюшного пресса;  - упражнения на укрепление кисти;  - подбор материала по теме «Питание спортсменов в период предсоревновательной подготовки». |
| Время заключительной части | | 20 мин. |  |
| **Общее время** | | **135 мин.** |  |