

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Виллюйская детско-юношеская спортивная школа имени В. Г. Румянцева»

Технологическая карта мастер-класса

«Обучение технике выполнения прямого удара с применением эспандера»

Тренер-преподаватель по боксу: Афанасьев Ариян Никифорович

г. Виллюйск-2025 год

Технологическая карта мастер-класса
«Обучение технике выполнения прямого удара с применением эспандера»

Тренер- преподаватель: Афанасьев Ариян Никифорович

Педагогический стаж работы: 10 года

Стаж работы в данной организации: 10 лет

Квалификационная категория: первая

Цель мастер класса: Обучение участников мастер класса технике выполнения прямого удара с применением эспандера.

Задачи:

1. Обмен педагогическим опытом обучения техники выполнения прямого удара с применением эспандера.
2. Обучить основным упражнениям и технике выполнения прямого удара с применением эспандера.
3. Показать педагогам результативность техники выполнения прямого удара с применением эспандера.
4. Повышение профессионального мастерства через педагогическое общение с педагогами.

Тип занятия, форма проведения: распространение педагогического опыта в мастер-классе.

Методы, используемые в процессе мастер класса: беседа, наблюдение, объяснительно-иллюстрированный, игровой.

Оборудование и инвентарь: боксерские перчатки, боксерские лапы, индивидуальная капа для зубов, бандаж боксерский для паха, специальная спортивная обувь для боксера-боксерка, шлем эспандер.

Этапы мастер-класса	Деятельность педагога	Деятельность участников	Дозировка
<p>1. Организационная часть</p>	<p><i>1.Приветствует присутствующих участников и жюри.</i> Добрый день уважаемые жюри, коллеги и участники конкурса. Я, Иванов Иван Николаевич, тренер-преподаватель по боксу, стаж работы 16 лет. Имею первую педагогическую категорию, за высокие профессиональные достижения отмечен почетными грамотами главы Вилюйского улуса, начальника управления образования, начальника управления физической культуры Вилюйского улуса. За годы своей тренерской работы содействовал в воспитании и продвижении 3-х кандидатов мастера спорта РС (Я) по боксу Поскачина Николая и Гатилова Валентина, Каратаева Альберта и мастера спорта РФ Федорова Виктора.</p> <p><i>2.Озвучивает цель мастер класса.</i> Сегодня я Вам проведу мастер класс по боксу на освоение техники выполнения прямого удара с использованием эспандера. Для сравнения техники, сначала выполним без эспандера, затем с использованием эспандера.</p>	<p>Принимают участие в обсуждении темы, цели и задач урока, настраиваются на достижение результата.</p>	<p>2 мин</p>
<p>2.Подготовительная часть</p>	<p><i>1.Проводит разминку.</i> Сейчас проводим разминку.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Поднимите руки, те кто пришел сегодня с хорошим настроением. -Похлопайте, те кто пожелал узнать сегодня что-то новое. -Постучите ногами, те кто считает, что наша встреча будет полезным. - Встаньте, те кто будет сегодня участвовать активно. Молодцы! <p><i>2.Проводит диалог с участниками по теме мастер класса</i> На занятии по боксу развивается физическая сила, скорость и выносливость, дисциплина и воля. Тренировки по боксу позволяют детям направить избыток энергии в правильное русло, на достижение спортивного результата. Выдержка в стрессовых, опасных ситуациях помогает сохранять самообладание и спокойный рассудок для решения проблемы без помощи</p>	<p>1.Выполняют игровую разминку 2.Активно участвуют в диалоге с педагогом, дают ответы на вопросы</p>	<p>3 мин</p>

	<p><i>Проводит разминку перед выполнением прямого удара показывая движения и контролируя правильность выполнения упражнений.</i></p> <p>Проводит разминку. Ноги на ширине плеч, руки перед грудью.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Наклоны головы вперед и назад. 2. Наклоны головы налево и направо. 3. Делаем круговые движения головы и одновременно круговые движения кисти рук. 4. Круговые движения предплечья. 5. Круговые движения прямыми руками вперед и назад. 6. Держим руки перед собой и делаем круговые движения туловищем 7. Держим руки перед собой и делаем круговые движения таза. 8. Руки на колена и делаем круговые движения колен. 9. Круговые движения стопы ног и одновременно протираания уши, нос, брови. 10. Расслабляющие прыжки на месте. 	Выполняют разминку	8 мин
	<p><i>Показывает и контролирует правильность выполнения прямого удара без эспандера.</i></p> <p>Приступим к основному выполнению прямого удара без эспандера:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ноги на ширине плеч, колени согнутые, спина прямая. 2. Сжимаем кулак. 3. Руки держим перед собой возле подбородка. 2. Подбородок наклоняем вниз к руке. 3. Шагом вперед делаем прямой удар левой рукой. 4. При каждом ударе делаем выдох ртом. 5. В процессе работы не задерживайте дыхание. <p><i>Показывает и контролирует правильность выполнения прямого удара с применением эспандера.</i></p> <p><i>Берем эспандер на одну руку (в любую) и сжимаем кулаки во время удара.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ноги на ширине плеч, колени согнутые, спина прямая. 2. Сжимаем кулаки. 	Выполняют упражнения	10 мин

	<p>3. Руки держим перед собой возле подбородка. 2.Подбородок наклоняем вниз к руке. 3.Шагом вперед делаем прямой удар левой рукой. 4. При каждом ударе делаем выдох ртом. 5. В процессе работы не задерживайте дыхание.</p> <p><i>Упражнения на снятие напряжение мышцы, расслабление и растягивание мышцы.</i></p> <p>Делаем плавным и умеренным темпом. 1.Наклоны вперед и назад: 2. наклоны налево и направо 3. Раскручивание туловища налево и направо.</p>		
<p>4.Заключительная часть</p>	<p><i>Проводит рефлексию мастер класса:</i></p> <p>Спасибо Всем за активное участие на моем мастер-классе по обучению техники прямого удара без эспандера и с применением эспандера. Вы все старались отлично выполнить упражнения. Итак, я Вам подготовил несколько вопросов на рефлексию.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Как вы думаете в чем отличие прямого удара без применения и с применением эспандера? - Узнали ли что-то новое на этом мастер классе? - Как Вам кажется какие мышцы Вашего тела получили нагрузку при выполнении прямого удара? - Хотели бы Вы заниматься этим видом спорта? - На занятиях по боксу, я искал и применял очень много инструментом для более простого и результативного приема для прямого удара. И нашел эффективное применение для повышения приема фиксировать удар. Что доказывает показатели и достижения моих воспитанников. <p>Могу рекомендовать некоторых участников заниматься боксом. Спасибо Всем за внимание!</p>	<p>Активно участвуют в проведении рефлексии мастер-класса.</p>	<p>3 мин</p>
<p>Самоанализ мастер-класса</p>			