**План индивидуальных заданий для самостоятельной работы для обучающихся в форме дистанционного обучения с 24.01.2022г. по 29.01.2022г.**

**Отделения «Бокс»**********

**Тренер-преподаватель Иванов И.В.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Наименования мероприятия** | **БУ-3** | **БУ-5** | **БУ-6** | **УУ-2** | **Отчет о выполнении** |
| 24.01 | Практическое занятие:БУ-3 – Переводные удары (апперкот – боковой)БУ-6 – ОФПУУ-2 – спуртовая работа | 1. Разминка.2. бой с тенью переводные удары после уклона, апперкот – боковой. 5р. по 2 мин.3. бой с тенью переводные удары после уклона боковой - апперкот 5р. по 2 мин. 4.Выпады вперед на каждую ногу 4×25.5. Подъемы корпуса лежа: 5×30.6. Планка: 5×90 секунд.7. Заминка: растяжка мышц. |  | 1. Разминка.2. Отжимания с широким хватом: 5×25.3. Приседания с прыжками от пола (джампы): 5×25.4. Выпады в стороны на левую и в правую ногу: 4×12.5. Подъем туловища и ног с касанием носков и кисти рук: 4×15.6. Планка в упоре лежа: 4×70 секунд.7. Заминка: элементы растяжки | 1. Разминка.2. на месте бой с тенью одиночными ударами 2 р. по 2 мин.3. бой с тенью6р по 2 мин.(10 сек. одиночными, 10 сек. серийно- по 6 спуртов)4. Выпады вперед на каждую ногу 4×25.5. Подъемы корпуса лежа: 5×30.6. Заминка: элементы растяжки. | Индивидуальные задания для самостоятельной работы направляется посредственно мессенджером WHATSAPPВыполнили:БУ-3: БУ-6: УУ-2: |
| 25.01 | Практическое занятие БУ-5: Нырок с боковым ответомУУ-2: Контр апперкот после уклона |  | 1. Разминка.
2. на месте бой с тенью одиночными ударами 2 р. по 2 мин.
3. бой с тенью нырок с контратакой боковой

7р по 2 мин.1. бой с тенью 6р по 2 мин. (вторым номером)
2. планка: 4×10 секунд (на каждую сторону).

Заминка: элементы растяжки |  | 1. Разминка.2. на месте бой с тенью одиночными ударами 3 р. по 2 мин.3. бой с тенью апперкот после уклона6р по 2 мин.4. Выпады вперед на каждую ногу 4×25.5. Подъемы корпуса лежа: 5×30.6. Заминка: элементы растяжки. | Индивидуальные задания для самостоятельной работы направляется посредственно мессенджером WHATSAPPВыполнили:БУ 5: УУ-2:  |
| 26.01 | Практическое занятие: БУ-3: ОФПБУ-6: Спуртовая работаУУ-2: Уклон, нырок и контратака | 1.Разминка.2.Отжимания с широким хватом: 3×10.3.Приседания с прыжками от пола (джампы): 3×12.4.Выпады в стороны на левую и в правую ногу: 3×3.5.Подъем туловища и ног с касанием носков и кисти рук: 3×8.6.Планка в упоре лежа: 3×25 секунд.7.Заминка: элементы растяжки |  | 1. Разминка.2. на месте бой с тенью одиночными ударами 2 р. по 2 мин.3. бой с тенью6р по 2 мин.(10 сек. одиночными, 10 сек. серийно- по 6 спуртов)4. Выпады вперед на каждую ногу 4×25.5. Подъемы корпуса лежа: 5×30.6. Заминка: элементы растяжки. | 1. Разминка.2. бой с тенью 5р. по 2 мин. Вторым номером, уклон контратака3. бой с тенью 5р. по 2 мин. Вторым номером, нырок контратака4.Выпады вперед на каждую ногу 4×25.5. Подъемы корпуса лежа: 5×30.6. Планка: 5×90 секунд.7. Заминка: растяжка мышц. | Индивидуальные задания для самостоятельной работы направляется посредственно мессенджером WHATSAPPВыполнили:БУ-3: БУ-6: УУ-2:  |
| 27.01 | Практическое занятиеБУ-3: Боковой после уклонаБУ-6: СТТМУУ-2: ОФП | 1.Разминка.2.Приседания: 4×20.3. бой с тенью вольно 5р по 2 мин.4. бой с тенью боковой после уклона 5р по 2 мин.5.Заминка: растяжка мышц. |  | 1. Разминка.2. на месте бой с тенью одиночными ударами 2 р. по 2 мин.3. бой с тенью вольно 3р по 2 мин.4. бой с тенью, отрабатываем свои коронки 3 р по 2 мин.5. Заминка: элементы растяжки(между раундами отдых 1 минута) | 1. Разминка.2. Отжимания узким хватом: 5×15.3. Приседания: 5×40.4. Выпады вперед: 4×18.5. Подъем туловища: 5×25.6. Боковая планка: 4×40 секунд (на каждую сторону).7. Заминка: элементы растяжки. | Индивидуальные задания для самостоятельной работы направляется посредственно мессенджером WHATSAPPВыполнили:БУ-3: БУ-6: УУ-2:  |
| 28.01 | Практическое занятиеБУ-5: ОФПУУ-2: Встречные удары по корпусу |  | 1. Разминка.2. Отжимания с широким хватом: 5×20.3. Приседания с прыжками от пола (джампы): 5×20.4. Выпады в стороны на левую и в правую ногу: 4×10.5. Подъем туловища и ног с касанием носков и кисти рук: 5×15.6. Планка в упоре лежа: 4×60 секунд.7. Заминка: элементы растяжки |  | 1. Разминка.2. на месте бой с тенью одиночными ударами 4 р. по 2 мин.3. бой с тенью встречные удары по корпусу5р по 2 5. планка: 4×10 секунд (на каждую сторону).Заминка: элементы растяжки | Индивидуальные задания для самостоятельной работы направляется посредственно мессенджером WHATSAPPВыполнили:БУ 5: УУ-2:  |
| 29.01 | 1. Теоретическое занятиедля дистанционного обучения по теме:«Встречный боковой удар с развитием контр атаки»2. Практическое занятиеБУ-5: Встречный боковой удар с развитием контр атакиБУ-6: Контр боковой удар  |  | 1. Разминка.2. на месте бой с тенью одиночными ударами 2 р. по 2 мин.3. бой с тенью- встречный боковой6р по 2 мин.4. бой с тенью- встречный боковой с развитием контр атаки (добавляем тройку)6р по 2 мин.5. Подъемы корпуса лежа: 5×30.6. Заминка: элементы растяжки. | 1. Разминка.2. бой с тенью вольно 5р. по 2 мин.3. бой с тенью боковой удар после уклона и нырка 5р. по 2 мин. 4.Выпады вперед на каждую ногу 4×25.5. Подъемы корпуса лежа: 5×30.6. Планка: 5×90 секунд.7. Заминка: растяжка мышц. |  | Индивидуальные задания для самостоятельной работы направляется посредственно мессенджером WHATSAPPВыполнили:БУ 5: БУ-6:  |