**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 – ОФП  УУ-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 тенью  6р 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 WHATSAPP  Выполнили:  БУ-3:  БУ-6:  УУ-2: |
| 25.01 | Практическое занятие  БУ-5: Нырок с боковым ответом  УУ-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 уклона  6р 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 WHATSAPP  Выполнили:  БУ 5:  УУ-2: |
| 26.01 | Практическое занятие:  БУ-3: ОФП  БУ-6: Спуртовая работа  УУ-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 тенью  6р 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 контратака  3. бой с тенью 5р. по 2 мин. Вторым номером, нырок контратака  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 WHATSAPP  Выполнили:  БУ-3:  БУ-6:  УУ-2: |
| 27.01 | Практическое занятие  БУ-3: Боковой после уклона  БУ-6: СТТМ  УУ-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 WHATSAPP  Выполнили:  БУ-3:  БУ-6:  УУ-2: |
| 28.01 | Практическое занятие  БУ-5: ОФП  УУ-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 корпусу  5р по 2  5. планка: 4×10 секунд (на каждую сторону).  Заминка: элементы растяжки | Индивидуальные задания для самостоятельной работы направляется посредственно мессенджером WHATSAPP  Выполнили:  БУ 5:  УУ-2: |
| 29.01 | 1. Теоретическое занятие  для дистанционного обучения по теме:  «Встречный боковой удар с развитием контр атаки»  2. Практическое занятие  БУ-5: Встречный боковой удар с развитием контр атаки  БУ-6: Контр боковой удар |  | 1. Разминка.  2. на месте бой с тенью одиночными ударами 2 р. по 2 мин.  3. бой с тенью- встречный боковой  6р 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 WHATSAPP  Выполнили:  БУ 5:  БУ-6: |