**План индивидуальных заданий для самостоятельной работы для обучающихся в форме дистанционного обучения с 31.01.2022г. по 05.02.2022г.**

**Отделения «Бокс»**

**Тренер-преподаватель Иванов И.В.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Наименования мероприятия** | **БУ-3** | **БУ-5** | **БУ-6** | **УУ-2** | **Отчет о выполнении** |
| 31.01 | 1. Практическое занятие:  БУ-3 – СТТМ  БУ-6 –ОФП  УУ-2 - СТТМ | 1.Разминка.  2. На месте прямые одиночные удары 3р по 2 мин.  3. бой с тенью первым номером  3р по 2 мин.  4. бой с тенью вторым номером  3р по 2 мин.  5.Заминка: элементы растяжки  (между раундами отдых 1 минута) |  | 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 4 р. по 2 мин.  3. бой с тенью первым номером  5р по 2 мин.(первым номером)  4. бой с тенью вторым номером 6р по 2 мин. (вторым номером)  5. планка: 4×10 секунд (на каждую сторону).  Заминка: элементы растяжки | Индивидуальные задания для самостоятельной работы направляется посредственно мессенджером WHATSAPP  Выполнили:  БУ-3:  БУ-6:  УУ-2: |
| 01.02 | Практическое занятие  БУ-5: двойка апперкот и боковой  УУ-2: Спуртовая работа бой с тенью. |  | 1. Разминка. 2. на месте бой с тенью одиночными ударами 2 р. по 2 мин. 3. бой с тенью, двойка апперкот и боковой   5р 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 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 5:  УУ-2: |
| 02.02 | Практическое занятие:  БУ-3: ОФП  БУ-6: СТТМ  УУ-2: ОФП | 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. Выпады вперед на каждую ногу 4×15.  3. Подъемы корпуса лежа: 5×25.  4. бой с тенью вольно 5р по 2 мин.  4. бой с тенью первым номером 5р по 2 мин.  5. бой с тенью вторым номером 5р по 2 мин.  6. Заминка: растяжка мышц | 1. Разминка.  2. Обратные отжимания: 5×20.  3. Приседания: 5×40.  4. Выпады вперед: 5×20.  5. Подъемы ног лежа: 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: |
| 03.02 | 1. Теоретическое занятие для дистанционного обучения по теме «Встречный боковой удар»  2. Практическое занятие  БУ-3: Тройки после уклона  БУ-6: СФП с гантелями  УУ-2: Встречный боковой удар | 1.Разминка.  2.Приседания: 4×20.  3. бой с тенью, уклон с ответом прямые три удара 5р по 2 мин.  4. бой с тенью после уклона тройка ( два апперкота и боковой) 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 с с гантелями одиночные удары 4р по 2 мин.  4. бой с тенью с гантелями серийно 4 р по 2 мин.  5. Заминка: элементы растяжки  (между раундами отдых 1 минута) | 1. Разминка.  2. Выпады вперед на каждую ногу 4×15.  3. Подъемы корпуса лежа: 5×25.  6. бой с тенью встречный боковой удар 5р по 2 мин.  7. Заминка: растяжка мышц | Индивидуальные задания для самостоятельной работы направляется посредственно мессенджером WHATSAPP  Выполнили:  БУ-3:  БУ-6:  УУ-2: |
| 04.02 | Практическое занятие  БУ-5: Встречный апперкот  УУ-2: СТТМ |  | 1. Разминка.  2. Выпады вперед на каждую ногу 4×15.  3. Подъемы корпуса лежа: 5×25.  6. бой с тенью вторым номером, встречный апперкот 5р по 2 мин.  7. Заминка: растяжка мышц |  | 1. Разминка.  2. на месте бой с тенью одиночными ударами 4 р. по 2 мин.  3. бой с тенью  5р по 2 мин.(первым номером)  4. бой с тенью 6р по 2 мин. (вторым номером)  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: |
| 05.02 | 1. Теоретическое занятие  для дистанционного обучения по теме:  «Правила проведения соревнования»  «Здоровое питание»  2. Практическое занятие  БУ-5: спуртовая работа бой с тенью  БУ-6: Встречный апперкот |  | 1. Разминка.  2. на месте бой с тенью одиночными ударами 2 р. по 2 мин.  3. бой с тенью- ответная тройка вольно  6р по 2 мин.  4. спуртовые бой с тенью 10 секунд, одиночные 10 секунд. 6 подходов  5.Выпады вперед на каждую ногу 4×25.  6. Подъемы корпуса лежа: 5×30.  7. Заминка: элементы растяжки. | 1. Разминка.  2. бой с тенью одиночные удары5р. по 2 мин.  3. бой с тенью встречный 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. |  | Индивидуальные задания для самостоятельной работы направляется посредственно мессенджером WHATSAPP  Выполнили:  БУ 5:  БУ-6: |