**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 – СТТМБУ-6 –ОФПУУ-2 - СТТМ  | 1.Разминка.2. На месте прямые одиночные удары 3р по 2 мин.3. бой с тенью первым номером3р по 2 мин.4. бой с тенью вторым номером3р 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 номером5р 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 WHATSAPPВыполнили:БУ-3: БУ-6: УУ-2:  |
| 01.02 | Практическое занятие БУ-5: двойка апперкот и боковойУУ-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 мин1. 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 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 5: УУ-2:  |
| 02.02 | Практическое занятие: БУ-3: ОФПБУ-6: СТТМУУ-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 WHATSAPPВыполнили:БУ-3: БУ-6: УУ-2:  |
| 03.02 | 1. Теоретическое занятие для дистанционного обучения по теме «Встречный боковой удар»2. Практическое занятиеБУ-3: Тройки после уклонаБУ-6: СФП с гантелямиУУ-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 WHATSAPPВыполнили:БУ-3: БУ-6:УУ-2:  |
| 04.02 | Практическое занятиеБУ-5: Встречный апперкотУУ-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 тенью5р 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 WHATSAPPВыполнили:БУ 5: УУ-2:  |
| 05.02 | 1. Теоретическое занятиедля дистанционного обучения по теме:«Правила проведения соревнования»«Здоровое питание»2. Практическое занятиеБУ-5: спуртовая работа бой с теньюБУ-6: Встречный апперкот   |  | 1. Разминка.2. на месте бой с тенью одиночными ударами 2 р. по 2 мин.3. бой с тенью- ответная тройка вольно6р по 2 мин.4. спуртовые бой с тенью 10 секунд, одиночные 10 секунд. 6 подходов5.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 WHATSAPPВыполнили:БУ 5:БУ-6: |