**Отчет за 22.02.2022г. по 27.02.2022г.**

**Отделения «Бокс»**

**Тренер-преподаватель Эргешов Х.Б.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Наименования мероприятия** | **БУ-4** | **БУ-5** | **УУ-2** | **УУ-3** | **Отчет о выполнении** |
| 22.02 | 1. Практическое занятие:БУ-4 – СТТМБУ-5 –ОФПУУ-3 - 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: |
| 24.02 | Практическое занятие: БУ-4: ОФПУУ-2: СТТМУУ-3: 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: |
| 25.02 | 1. Теоретическое занятие для дистанционного обучения по теме «Встречный боковой удар»2. Практическое занятиеБУ-5: СФП с гантелямиУУ-3: Встречный боковой удар |  | 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: |
| 26.02 | Практическое занятиеБУ-4: Тройки после уклонаУУ-2: Встречный апперкотУУ-3: СТТМ | 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. 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: |
| 27.02 | 1. Теоретическое занятиедля дистанционного обучения по теме:«Правила проведения соревнования»«Здоровое питание»2. Практическое занятиеБУ-5: Встречный апперкот УУ-2: спуртовая работа бой с тенью  |  | 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. | 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. |  | Индивидуальные задания для самостоятельной работы направляется посредственно мессенджером WHATSAPPВыполнили: |