**План индивидуальных заданий для самостоятельной работы для обучающихся в форме дистанционного обучения с 15.02.2022г. по 20.02.2022г.**

**Отделения «Бокс»**

**Тренер-преподаватель Эргешов Х.Б**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Наименования мероприятия** | **БУ-4** | **БУ-5** | **УУ-2** | **УУ-3** | **Отчет о выполнении** |
| 15.02 | 1. Теоретическое занятие для дистанционного обучения по теме:  «Лучший финт в боксе - Следи глазами»  <https://www.youtube.com/watch?v=oPAg1APKqx0>.  2. Практическое занятие. | 1- «Лучший финт в боксе - Следи глазами». 2.Разминка - ОРУ на основные и специальные группы мышц на месте. 10мин.  3. Отработки комбинации «сайстэп + почтальончик», «сайстэп + двоечка» на месте перед зеркалом.  4. Бой с тенью 5 раунда по 2 минуты:  1 раунд – передвижение (без ударов)  2 раунд – отработка комбинации «сайстэп + почтальончик» в движении.  3 раунд - отработки комбинации «сайстэп + двоечка»  4 раунд – передней рукой вольно.  5 раунд – вольно двумя руками.  Отдых 10 мин.  5. Прыжки через скакалку 4 мин.  - Стэп, 2х2мин  - Сгибание и разгибание рук в упоре на лежа. 3х15. 4 мин.  - Пресс 3х20. 5 мин.  - боковая планка 3 мин.  - подтягивание из виса на высокой перекладине. 3х3/4  6. Гимнастика, различные элементы растяжки. 6 мин. | 1- «Лучший финт в боксе - Следи глазами». 2.Разминка - ОРУ на основные и специальные группы мышц на месте. 10мин.  3. Отработки комбинации «сайстэп + почтальончик», «сайстэп + двоечка» на месте перед зеркалом.  4. Бой с тенью 5 раунда по 2 минуты:  1 раунд – передвижение (без ударов)  2 раунд – отработка комбинации «сайстэп + почтальончик» в движении.  3 раунд - отработки комбинации «сайстэп + двоечка»  4 раунд – передней рукой вольно.  5 раунд – вольно двумя руками.  Отдых 10 мин.  5. Прыжки через скакалку 4 мин.  - Стэп, 2х2мин  - Сгибание и разгибание рук в упоре на лежа. 3х15. 4 мин.  - Пресс 3х20. 5 мин.  - боковая планка 3 мин.  - подтягивание из виса на высокой перекладине. 3х3/4  6. Гимнастика, различные элементы растяжки. 6 мин. |  | 1. «Лучший финт в боксе - Следи глазами»  2.Разминка - ОРУ на основные и специальные группы мышц на месте. 10мин.  3. Отработки комбинации «сайстэп + почтальончик», «сайстэп + двоечка» на месте перед зеркалом.  4. Бой с тенью 5 раунда по 2 минуты:  1 раунд – передвижение (без ударов)  2 раунд – отработка комбинации «сайстэп + почтальончик» в движении.  3 раунд - отработки комбинации «сайстэп + двоечка»  4 раунд – передней рукой вольно.  5 раунд – вольно двумя руками.  Отдых 10 мин.  5. Прыжки через скакалку 4 мин.  - Стэп, 2х2мин  - Сгибание и разгибание рук в упоре на лежа. 3х15. 4 мин.  - Пресс 3х20. 5 мин.  - боковая планка 3 мин.  - подтягивание из виса на высокой перекладине. 3х3/4  5. Гимнастика, различные элементы растяжки. 6 мин. | Индивидуальные задания для самостоятельной работы направляется посредственно мессенджером WHATSAPP  Выполнили: |
| 16.02 | 1. Практическое занятие.  2. ОФП |  |  | 1.Разминка - ОРУ на основные и специальные группы мышц на месте. 10мин.  ОФП   1. Разминка. 2. Обратные отжимания: 4×12. 3. Приседания: 4×20. 4. Выпады вперед: 4×12. 5. Подъемы ног лежа: 4×15. 6. Боковая планка: 4×10 секунд (на каждую сторону).   Заминка: элементы растяжки | 1.Разминка - ОРУ на основные и специальные группы мышц на месте. 10мин.  ОФП   1. Разминка. 2. Обратные отжимания: 4×12. 3. Приседания: 4×20. 4. Выпады вперед: 4×12. 5. Подъемы ног лежа: 4×15. 6. Боковая планка: 4×10 секунд (на каждую сторону).   Заминка: элементы растяжки | Индивидуальные задания для самостоятельной работы направляется посредственно мессенджером WHATSAPP  Выполнили: |
| 17.02 | 1. Теоретическое занятие для дистанционного обучения по теме «Как бить джеб правильно».  <https://www.youtube.com/watch?v=OVwblaAwu5M>  2. Практическое занятие  ОФП. | 1.«Как бить джеб правильно».  1.2 Разминка - ОРУ на основные и специальные группы мышц на месте. 10мин.  ОФП.  2. Отжимания узким хватом: 5×15.  3. Приседания: 5×30.  4. Выпады вперед: 5×15.  5. Подъем туловища: 5×25.  6. Боковая планка: 4×30 секунд (на каждую сторону).  7. Заминка: элементы растяжки. |  | 1.«Как бить джеб правильно».  1.2 Разминка - ОРУ на основные и специальные группы мышц на месте. 10мин.  ОФП.  2.Отжимания узким хватом: 4×8.  3.Приседания: 4×20.  4.Выпады вперед: 4×12.  5.Подъем туловища: 4×15.  6. Боковая планка: 4×10 секунд (на каждую сторону).  7.Заминка: элементы растяжки. | 1.«Как бить джеб правильно».  1.2 Разминка - ОРУ на основные и специальные группы мышц на месте. 10мин.  ОФП.  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: |
| 18.02 | 1. Теоретическое занятие  для дистанционного обучения по теме: «Этапы подготовки к соревнованиям»  2. Практическое занятие |  | 1.Теория. «Этапы подготовки к соревнованиям»  2. Разминка - ОРУ на основные и специальные группы мышц на месте. 10мин.  3. Бег на месте.  10 мин.  4.Отработки ударов на месте и в передвижении на разноименные шаги.  - боковые удары на месте 5 мин.  На разноименные шаги 5 мин.  - прямые удары на месте 5 мин.  На разноименные шаги 5 мин.  - удары снизу(апперкот) на месте 5 мин.  На разноименные шаги 5 мин.  4. Прыжки через скакалку 4 мин.  - Стэп, 2х2мин  4 мин.  - Сгибание и разгибание рук в упоре на лежа. 3х15. 4 мин.  - Пресс 3х20. 5 мин.  - боковая планка 3 мин.  - подтягивание из виса на высокой перекладине. 3х3/4  4 мин.  6. Гимнастика, различные элементы растяжки. 6 мин. |  | 1.Теория. «Этапы подготовки к соревнованиям»  2. Разминка - ОРУ на основные и специальные группы мышц на месте. 10мин.  3. Бег на месте.  10 мин.  4.Отработки ударов на месте и в передвижении на разноименные шаги.  - боковые удары на месте 5 мин.  На разноименные шаги 5 мин.  - прямые удары на месте 5 мин.  На разноименные шаги 5 мин.  - удары снизу(апперкот) на месте 5 мин.  На разноименные шаги 5 мин.  4. Прыжки через скакалку 4 мин.  - Стэп, 2х2мин  4 мин.  - Сгибание и разгибание рук в упоре на лежа. 3х15. 4 мин.  - Пресс 3х20. 5 мин.  - боковая планка 3 мин.  - подтягивание из виса на высокой перекладине. 3х3/4  4 мин.  6. Гимнастика, различные элементы растяжки. 6 мин. | Индивидуальные задания для самостоятельной работы направляется посредственно мессенджером WHATSAPP  Выполнили: |
| 19.02 | 1. Практическое занятие | 1.Теория. «Этапы подготовки к соревнованиям»  2. Разминка - ОРУ на основные и специальные группы мышц на месте. 10мин.  3. Бег на месте.  10 мин.  4.Отработки ударов на месте и в передвижении на разноименные шаги.  - боковые удары на месте 5 мин.  На разноименные шаги 5 мин.  - прямые удары на месте 5 мин.  На разноименные шаги 5 мин.  - удары снизу(апперкот) на месте 5 мин.  На разноименные шаги 5 мин.  4. Прыжки через скакалку 4 мин.  - Стэп, 2х2мин  4 мин.  - Сгибание и разгибание рук в упоре на лежа. 3х15. 4 мин.  - Пресс 3х20. 5 мин.  - боковая планка 3 мин.  - подтягивание из виса на высокой перекладине. 3х3/4  4 мин.  6. Гимнастика, различные элементы растяжки. 6 мин. |  | 1. Разминка – ОРУ на основные и специальные группы мышц на месте. 10мин.  2. Бег на месте.  20 мин.  Отдых 10 мин.  3. Отработки ударов снизу в боевой стойке, перед зеркалом.  - на месте 2х3мин.  - в движении 2х3мин.  16 мин.  4. Бой с тенью 5 раундов по 2 минуты: 14 мин.  1 раунд – передвижение и защитные действия без ударов.  2 раунд – передней рукой вольно.  3 раунд – отработки комбинации «двоечка».  4 раунд – отработки комбинации «Сайстэп» + «Почтальенчик»  5 раунд – вольно двумя руками.  Отдых 10 мин.  5. Сгибание и разгибание рук в упоре на лежа. 3х15. 7 мин.  - Пресс 3х20. 7 мин.  - Планка 4 мин.  - боковая планка 4 мин.  6. Гимнастика, различные элементы растяжки. 8 мин. | 1.Разминка - ОРУ на основные и специальные группы мышц на месте. 10мин.  ОФП   1. Разминка. 2. Обратные отжимания: 4×12. 3. Приседания: 4×20. 4. Выпады вперед: 4×12. 5. Подъемы ног лежа: 4×15. 6. Боковая планка: 4×10 секунд (на каждую сторону).   Заминка: элементы растяжки | Индивидуальные задания для самостоятельной работы направляется посредственно мессенджером WHATSAPP  Выполнили: |
| 20.02 | 1. Теоретическое занятие  для дистанционного обучения по теме:  «Правила проведения соревнования»  «Здоровое питание»  2. Практическое занятие  БУ-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 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 |  | Индивидуальные задания для самостоятельной работы направляется посредственно мессенджером WHATSAPP  Выполнили: |