**План индивидуальных заданий для самостоятельной работы для обучающихся в форме дистанционного обучения с 21.02.2022г. по 26.02.2022г.**

**Отделения «Бокс»**

**Тренер-преподаватель Иванов И.В.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Наименования мероприятия** | **БУ-3** | **БУ-5** | **БУ-6** | **УУ-2** | **Отчет о выполнении** |
| 21.02 | 1. Практическое занятие:  БУ-3 – крестовые удары (апперкот, боковой)  БУ-6 –СТТМ  УУ-2 - СФП с отягощением | 1.Разминка.  2. На месте боковые удары 3р по 2 мин.  3. бой с тенью апперкот  3р по 2 мин.  4. бой с тенью двойка апперкот-боковой  3р по 2 мин.  5.Заминка: элементы растяжки  (между раундами отдых 1 минута) |  | 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 | 1. Разминка.  2. на месте бой с тенью одиночными ударами 4 р. по 2 мин.  3. бой с тенью первым номером с гантелями  5р по 2 мин.(первым номером)  4. бой с тенью вторым номером с гантелями 6р по 2 мин.  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: |
| 22.02 | Практическое занятие  БУ-5: Условные бои, первым номером бой с тенью  УУ-2: повторная тройка |  | 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. (первым номером) 2. планка: 4×10 секунд (на каждую сторону).   Заминка: элементы растяжки |  | 1. Разминка.  2. на месте бой с тенью тройка 2 р. по 2 мин.  3. бой с тенью повторная тройка  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: |
| 23.02 | Выходной |  |  |  |  |  |
| 24.02 | Практическое занятие  БУ-3: ОФП  БУ-6: Финты, уклон, нырок  УУ-2: спуртовая работа | 1. Разминка.  2. Отжимания с широким хватом: 3×25.  3. Приседания с прыжками от пола (джампы): 3×25.  4. Выпады в стороны на левую и в правую ногу: 3×12.  5. Подъем туловища и ног с касанием носков и кисти рук: 3×15.  6. Планка в упоре лежа: 3×70 секунд.  7. Заминка: элементы растяжки |  | 1. Разминка.  2. на месте бой с тенью одиночными ударами после финтов 2 р. по 2 мин.  3. бой с тенью с с гантелями одиночные удары после уклона 4р по 2 мин.  4. бой с тенью с гантелями серийно после нырка 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 спуртовая 5р по 2 мин. (10 сек. Спурт – 10 сек. Одиночные)  7. Заминка: растяжка мышц | Индивидуальные задания для самостоятельной работы направляется посредственно мессенджером WHATSAPP  Выполнили:  БУ-3:  БУ-6:  УУ-2: |
| 25.02 | Практическое занятие  БУ-5: ОФП  УУ-2: ОФП |  | 1.Разминка.  2.Отжимания с широким хватом: 4×10.  3.Приседания с прыжками от пола (джампы): 4×18.  4.Выпады в стороны на левую и в правую ногу: 3×4.  5.Подъем туловища и ног с касанием носков и кисти рук: 4×8.  6.Планка в упоре лежа: 3×30 секунд.  7.Заминка: элементы растяжки |  | 1.Разминка.  2.Отжимания с широким хватом: 5×10.  3.Приседания с прыжками от пола (джампы): 5×18.  4.Выпады в стороны на левую и в правую ногу: 3×4.  5.Подъем туловища и ног с касанием носков и кисти рук: 5×8.  6.Планка в упоре лежа: 4×70 секунд.  7.Заминка: элементы растяжки | Индивидуальные задания для самостоятельной работы направляется посредственно мессенджером WHATSAPP  Выполнили:  БУ 5:  УУ-2: |
| 26.02 | Практическое занятие  БУ-5: ответная тройка после отклона  БУ-6: Переводные удары (апперкот, боковой) |  | 1. Разминка.  2. на месте бой с тенью одиночными ударами 2 р. по 2 мин.  3. бой с тенью- ответная тройка после отклона  6р по 2 мин.  4. Выпады вперед на каждую ногу 4×25.  5. Подъемы корпуса лежа: 5×30.  6. Заминка: элементы растяжки. | 1. Разминка.  2. бой с тенью апперкот 5р. по 2 мин.  3. бой с тенью 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. |  | Индивидуальные задания для самостоятельной работы направляется посредственно мессенджером WHATSAPP  Выполнили:  БУ 5:  БУ-6: |