**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 –СТТМУУ-2 - СФП с отягощением  | 1.Разминка.2. На месте боковые удары 3р по 2 мин.3. бой с тенью апперкот3р 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 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 | 1. Разминка.2. на месте бой с тенью одиночными ударами 4 р. по 2 мин.3. бой с тенью первым номером с гантелями5р 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 WHATSAPPВыполнили: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 мин1. 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 тройка6р 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 WHATSAPPВыполнили:БУ 5: УУ-2:  |
| 23.02 | Выходной |  |  |  |  |  |
| 24.02 | Практическое занятиеБУ-3: ОФПБУ-6: Финты, уклон, нырокУУ-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 WHATSAPPВыполнили:БУ-3: БУ-6: УУ-2:  |
| 25.02 | Практическое занятиеБУ-5: ОФПУУ-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 WHATSAPPВыполнили:БУ 5: УУ-2:  |
| 26.02 |  Практическое занятиеБУ-5: ответная тройка после отклонаБУ-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 отклона6р 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 WHATSAPPВыполнили:БУ 5: БУ-6:  |