**План индивидуальных заданий для самостоятельной работы для обучающихся в форме дистанционного обучения с 24.01.2022г. по 29.01.2022г.**

**Отделения «Бокс»**

**Тренер-преподаватель Иванов И.В.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Наименования мероприятия** | **БУ-3** | **БУ-5** | **БУ-6** | **УУ-2** | **Отчет о выполнении** |
| 14.02 | Практическое занятие:  БУ-3 – Приставные шаги с ударами  БУ-6 – СТТМ  УУ-2 – спуртовая работа | 1. Разминка.  2. бой с тенью приставные шаги вперед, назад – боковой. 2р. по 2 мин.  3. бой с тенью приставные шаги с ударами вперед назад 6р. 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 вольно 3р по 2 мин.  4. бой с тенью, отрабатываем свои коронки 3 р по 2 мин.  5. Заминка: элементы растяжки  (между раундами отдых 1 минута) | 1. Разминка.  2. на месте бой с тенью одиночными ударами 2 р. по 2 мин.  3. бой с тенью  6р 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 WHATSAPP  Выполнили:  БУ-3:  БУ-6:  УУ-2: |
| 15.02 | Практическое занятие  БУ-5: СФП с отягощением  УУ-2: ОФП |  | 1. Разминка. 2. на месте бой с тенью одиночными ударами 2 р. по 2 мин. 3. бой с тенью одиночными с гантелями   7р по 2 мин.   1. бой с тенью серийно с гантелями 6р по 2 мин. 2. планка: 4×10 секунд (на каждую сторону).   Заминка: элементы растяжки |  | 1. Разминка.  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:  БУ 5:  УУ-2: |
| 16.02 | Практическое занятие:  БУ-3: Удары на разноименную ногу  БУ-6: СФП с отягощением  УУ-2: Встречные удары | 1. Разминка.  2. на месте бой с тенью одиночными ударами 2 р. по 2 мин.  3. бой с тенью удары на разнаименную ногу 3р по 2 мин.  4. бой с тенью, отрабатываем свои коронки 3 р по 2 мин.  5. Заминка: элементы растяжки  (между раундами отдых 1 минута) |  | 1. Разминка.  2. на месте бой с тенью одиночными ударами 2 р. по 2 мин.  3. бой с тенью вольно с гантелями  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 5р. по 2 мин. Вторым номером, встречный прямой  3. бой с тенью 5р. по 2 мин. Вторым номером встречный боковой  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-3:  БУ-6:  УУ-2: |
| 17.02 | Практическое занятие  БУ-3: ОФП  БУ-6: ОФП  УУ-2: СТТМ | 1. Разминка.  2. Отжимания узким хватом: 3×15.  3. Приседания: 3×40.  4. Выпады вперед: 3×18.  5. Подъем туловища: 3×25.  6. Боковая планка: 3×40 секунд (на каждую сторону).  7. Заминка: элементы растяжки. |  | 1. Разминка.  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. | 1. Разминка.  2. на месте бой с тенью одиночными ударами 3 р. по 2 мин.  3. бой с тенью вольно 5р по 2 мин.  4. бой с тенью, отрабатываем свои коронки 3 р по 2 мин.  5. Заминка: элементы растяжки  (между раундами отдых 1 минута) | Индивидуальные задания для самостоятельной работы направляется посредственно мессенджером WHATSAPP  Выполнили:  БУ-3:  БУ-6:  УУ-2: |
| 18.02 | Практическое занятие  БУ-5: Встречный удар через руку  УУ-2: СТТМ |  | 1. Разминка.  2. на месте бой с тенью одиночными ударами 2 р. по 2 мин.  3. бой с тенью- встречный боковой  6р по 2 мин.  4. бой с тенью- встречный удар через руку  6р по 2 мин.  5. Подъемы корпуса лежа: 5×30.  6. Заминка: элементы растяжки. |  | 1. Разминка.  2. на месте бой с тенью одиночными ударами 4 р. по 2 мин.  3. бой с тенью комбинации из трех серий (между сериями делаем уклоны)  6р по 2  5. планка: 4×10 секунд (на каждую сторону).  Заминка: элементы растяжки | Индивидуальные задания для самостоятельной работы направляется посредственно мессенджером WHATSAPP  Выполнили:  БУ 5:  УУ-2: |
| 19.02 | 1. Практическое занятие  БУ-5: ОФП  БУ-6: Ответные боковые |  | 1. Разминка.  2. Отжимания с широким хватом: 5×20.  3. Приседания с прыжками от пола (джампы): 5×20.  4. Выпады в стороны на левую и в правую ногу: 4×10.  5. Подъем туловища и ног с касанием носков и кисти рук: 5×15.  6. Планка в упоре лежа: 4×60 секунд.  7. Заминка: элементы растяжки | 1. Разминка.  2. бой с тенью вольно 5р. по 2 мин.  3. бой с тенью боковой удар после уклона и нырка 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: |