**Недельный план тренировочных занятий в дистанционных условиях**

Отделение: Бокс

Тренер-преподаватель: Делеу Вячеслав Михайлович

Группа УУ-4

**Понедельник 21.02.2022**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание и характер упражнений** | **Методические указания** | **Отчет о выполнении** |
| Разминка | 17:35-17:50 Общая специальная разминка на основные и специальные группы мышц. | Выполнил: |
| Отдых | Перерыв 17:50-18:00 |
| СФП | 18:00-18:20 Бой с тенью 4 раунда по 3 мин, между раундами отдых 1 мин против соперника с неудобной манерой ведения боя |
| Отдых | Перерыв 18:20-18:30 |
| ОФП  Разминка | 18:30-19.00 Отжимание 5 походов по 10 раз, Приседание 5 подходов по 10 раз, Пресс 5 подходов по 10 раз.  Растягивание 5 мин. |

**Вторник 22.02.2022**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание и характер упражнений** | **Методические указания** | **Отчет о выполнении** |
| Разминка | 16:20-16:35 Общая специальная разминка на основные и специальные группы мышц. | Выполнил: |
| Отдых | Перерыв 16:35-16:45 |
| СФП | 16:45-17:00 Бой с тенью 4 раунда по 3 мин, между раундами отдых 1 мин пол раунда с гантелями, пол раунда без гантелей) Против основного конкурента |
| Отдых | Перерыв 17:00-17:10 |
| ОФП  Разминка | 17:10-17:30 Отжимание 5 походов по 10 раз, Приседание 5 подходов по 10 раз, Пресс 5 подходов по 10 раз.  Растягивание 5 мин. |

**Четверг 24.02.2022**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание и характер упражнений** | **Методические указания** | **Отчет о выполнении** |
| Разминка | 16:00-16:20 Общая специальная разминка на основные и специальные группы мышц. | Выполнил: |
| Отдых | Перерыв 16:20-16:30 |
| СФП | 16:30-16:50 Бой с тенью 4 раунда по 3 мин, между раундами отдых 1 мин  использование всех пройденных заданий |
| Отдых | Перерыв 16:50-17:00 |
| ОФП  Разминка | 17:00-17:30 отжимание 5 походов по 10 раз, Приседание 5 подходов по 10 раз, Пресс 5 подходов по 10 раз.  Растягивание 5 мин. |

**Пятница 25.02.2022**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание и характер упражнений** | **Методические указания** | **Отчет о выполнении** |
| Разминка | 18:00-18:15 Общая специальная разминка на основные и специальные группы мышц. | Выполнил: |
| Отдых | Перерыв 18:15-18:30 |
| СФП | 18:30-18:45 Бой с тенью 4 раунда по 3 мин, между раундами отдых 1 мин  Отработка ударов по выбору. |
| Отдых | Перерыв 18:45-18:55 |
| ОФП  Разминка | 18:55-19:15 Отжимание 5 походов по 10 раз, Приседание 5 подходов по 10 раз, Пресс 5 подходов по 10 раз.  Растягивание 5 мин. |

**НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ТРЕНЕРА**

**Недельный план тренировочных занятий в дистанционных условиях**

Отделение: Бокс

Тренер-преподаватель: Делеу Вячеслав Михайлович

Группа УУ-2

**Понедельник 21.02.2022**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание и характер упражнений** | **Методические указания** | **Отчет о выполнении** |
| Разминка | 08.00-08.15 Общая специальная разминка на основные и специальные группы мышц. | Выполнил: |
| Отдых | Перерыв 08.15-08.25 |
| СФП | 08.25-08.40 Бой с тенью 4 раунда по 3 мин, между раундами отдых1 мин против соперника с неудобной манерой ведения боя |
| Отдых | Перерыв 08.40-08.50 |
| ОФП  Разминка | 08.50-09.10 Отжимание 5 походов по 10 раз, Приседание 5 подходов по 10 раз, Пресс 5 подходов по 10 раз.  растягивание 5 мин. |

**Вторник 22.02.2022**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание и характер упражнений** | **Методические указания** | **Отчет о выполнении** |
| Разминка | 08.00-08.15 Общая специальная разминка на основные и специальные группы мышц. | Выполнил: |
| Отдых | Перерыв 08.15-08.25 |
| СФП | 08.25-08.40 Бой с тенью 4 раунда по 3 мин, между раундами отдых1 мин пол раунда с гантелями, пол раунда без гантелей) Против основного конкурента |
| Отдых | Перерыв 08.40-08.50 |
| ОФП  Разминка | 08.50-09.10 Отжимание 5 походов по 10 раз, Приседание 5 подходов по 10 раз, Пресс 5 подходов по 10 раз.  растягивание 5 мин. |

**Четверг 24.02.2022**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание и характер упражнений** | **Методические указания** | **Отчет о выполнении** |
| Разминка | 08.00-08.20 Общая специальная разминка на основные и специальные группы мышц. | Выполнил: |
| Отдых | Перерыв 08.20-08.30 |
| СФП | 08.30-08.50 Бой с тенью 4 раунда по 3 мин, между раундами отдых1 мин использование всех пройденных заданий |
| Отдых | Перерыв 08.50-09.00 |
| ОФП  Разминка | 09.00-09.30 Отжимание 5 походов по 10 раз, Приседание 5 подходов по 10 раз, Пресс 5 подходов по 10 раз.  растягивание 5 мин. |

**Воскресенья 27.02.2022**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание и характер упражнений** | **Методические указания** | **Отчет о выполнении** |
| Разминка | 16.40-16.55 Общая специальная разминка на основные и специальные группы мышц. | Выполнил: |
| Отдых | Перерыв 16.55-17.05 |
| СФП | 17.05-17.20 Бой с тенью 4 раунда по 3 мин, между раундами отдых1 мин использование всех пройденных заданий |
| Отдых | Перерыв 17.20-17.30 |

**НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ТРЕНЕРА**

**Недельный план тренировочных занятий в дистанционных условиях**

Отделение: Бокс

Тренер-преподаватель: Делеу Вячеслав Михайлович

Группа БУ-1

**Вторник 21.02.2022**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание и характер упражнений** | **Методические указания** | **Отчет о выполнении** |
| Разминка | 14.30-14.45 Общая специальная разминка на основные и специальные группы мышц. | Выполнил: |
| Отдых | Перерыв 14.45-14.50 |
| СФП | 14.50-15.05 Бой с тенью 4 раунда по 2 мин, между раундами отдых 1 мин. 1 раунд отработка прямых ударов 2 раунд отработка боковых ударов, 3 раунд отработка ударов снизу, 4 раунд повторяем прямые боковые снизу. |
| Отдых | Перерыв 15.05-15.15 |
| ОФП  Разминка | 15.15-15.35 Отжимание 5 походов по 10 раз, Приседание 5 подходов по 10 раз, Пресс 5 подходов по 10 раз.  Растягивание 5 мин. |

**Четверг 24.02.2022**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание и характер упражнений** | **Методические указания** | **Отчет о выполнении** |
| Разминка | 14.30-14.45 Общая специальная разминка на основные и специальные группы мышц. | Выполнил: |
| Отдых | Перерыв 14.45-14.50 |
| СФП | 14.50-15.05 Бой с тенью 4 раунда по 2 мин, между раундами отдых 1 мин. 1 раунд обработка передвижение боксера на мест, 2 раунд на месте в боевой стойки наносим левый прямой правый прямой, 3 раунд в движение наносим двоечку. 4 раунд отрабатываем удары почтальон. |
| Отдых | Перерыв 15.05-15.15 |
| ОФП  Разминка | 15.15-15.35 Отжимание 5 походов по 10 раз, Приседание 5 подходов по 10 раз, Пресс 5 подходов по 10 раз.  Растягивание 5 мин. |

**Воскресенья 27.02.2022**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание и характер упражнений** | **Методические указания** | **Отчет о выполнении** |
| Разминка | 14.00-14.15 Общая специальная разминка на основные и специальные группы мышц. | Выполнил: |
| Отдых | Перерыв 14.15-14.25 |
| СФП | 14.25-14.40 Бой с тенью 4 раунда по 2мин, между раундами отдых 1 мин. 1 раунд отработка нырков уклонов. 2 раунд отработка двоечке на месте. 3 раунд отработка двоечке в движения. 4 раунд отработка нырок боковой левый удар нырок боковой правый удар. |
| Отдых | Перерыв 14.40-14.50 |
| ОФП  Разминка | 14.50-15.10 Отжимание 5 походов по 10 раз, Приседание 5 подходов по 10 раз, Пресс 5 подходов по 10 раз.  Растягивание 5 мин. |

**НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ТРЕНЕРА**

**Недельный план тренировочных занятий в дистанционных условиях**

Отделение: Бокс

Тренер-преподаватель: Делеу Вячеслав Михайлович

Группа БУ-2

**Понедельник 21.02.2022**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание и характер упражнений** | **Методические указания** | **Отчет о выполнении** |
| Разминка | 09.20-09.35 Общая специальная разминка на основные и специальные группы мышц. | Выполнил: |
| Отдых | Перерыв 09.35-09.45 |
| СФП | 09.45-10.00 Бой с тенью 4 раунда по 2 мин, между раундами отдых1 мин. 1 раунд отработка прямых ударов 2 раунд отработка боковых ударов, 3 раунд отработка ударов снизу, 4 раунд повторяем прямые боковые снизу. |
| Отдых | Перерыв 10.00-10.10 |
| ОФП  Разминка | 10.10-10.30 Отжимание 5 походов по 10 раз, Приседание 5 подходов по 10 раз, Пресс 5 подходов по 10 раз.  растягивание 5 мин. |

**Пятница 25.02.2022**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание и характер упражнений** | **Методические указания** | **Отчет о выполнении** |
| Разминка | 08.00-08.15 Общая специальная разминка на основные и специальные группы мышц. | Выполнил: |
| Отдых | Перерыв 08.15-08.20 |
| СФП | 08.20-08.35 Бой с тенью 4 раунда по 2 мин, между раундами отдых1 мин. 1 раунд обработка передвижение боксера на месте, 2 раунд на месте в боевой стойки наносим левый прямой правый прямой, 3 раунд в движение наносим двоечку. 4 раунд отрабатываем удары почтальон. |
| Отдых | Перерыв 08.35-08.40 |
| ОФП  Разминка | 08.40-09.05 Отжимание 5 походов по 10 раз, Приседание 5 подходов по 10 раз, Пресс 5 подходов по 10 раз.  растягивание 5 мин. |

**Воскресенья 27.02.2022**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание и характер упражнений** | **Методические указания** | **Отчет о выполнении** |
| Разминка | 15.20-15.35 Общая специальная разминка на основные и специальные группы мышц. | Выполнил: |
| Отдых | Перерыв 15.35-15.40 |
| СФП | 15.40-15.55 Бой с тенью 4 раунда по 2 мин, между раундами отдых1 мин . 1 раунд отработка нырков уклонов. 2 раунд отработка двоечке на месте. 3 раунд отработка двоечке в движения. 4 раунд отработка нырок боковой левый удар нырок боковой правый удар. |
| Отдых | Перерыв 15.55-16.00 |
| ОФП  Разминка | 16.00-16.30 Отжимание 5 походов по 10 раз, Приседание 5 подходов по 10 раз, Пресс 5 подходов по 10 раз.  растягивание 5 мин. |