**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. 3х3/46. 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. 3х3/46. 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. 3х3/45. Гимнастика, различные элементы растяжки. 6 мин. | Индивидуальные задания для самостоятельной работы направляется посредственно мессенджером WHATSAPPВыполнили: |
| 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 WHATSAPPВыполнили: |
| 17.02 | 1. Теоретическое занятие для дистанционного обучения по теме «Как бить джеб правильно».<https://www.youtube.com/watch?v=OVwblaAwu5M>2. Практическое занятиеОФП. | 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 WHATSAPPВыполнили: |
| 18.02 | 1. Теоретическое занятиедля 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, 2х2мин4 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. 3х3/44 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, 2х2мин4 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. 3х3/44 мин.6. Гимнастика, различные элементы растяжки. 6 мин. | Индивидуальные задания для самостоятельной работы направляется посредственно мессенджером WHATSAPPВыполнили: |
| 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, 2х2мин4 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. 3х3/44 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 WHATSAPPВыполнили: |
| 20.02 | 1. Теоретическое занятиедля дистанционного обучения по теме:«Правила проведения соревнования»«Здоровое питание»2. Практическое занятиеБУ-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 вольно6р по 2 мин.4. спуртовые бой с тенью 10 секунд, одиночные 10 секунд. 6 подходов5.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 WHATSAPPВыполнили: |