**План индивидуальных заданий для самостоятельной работы для обучающихся в форме дистанционного обучения с 07.02.2022г. по 12.02.2022г.**

**Отделения «Бокс»**

**Тренер-преподаватель Иванов И.В.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Наименования мероприятия** | **БУ-3** | **БУ-5** | **БУ-6** | **УУ-2** | **Отчет о выполнении** |
| 07.02 | 1. Практическое занятие:  БУ-3 – ОФП  БУ-6 –Встречный боковой удар  УУ-2 - ОФП |  |  | 1. Разминка.  2. на месте бой с тенью одиночными ударами 2 р. по 2 мин.  3. бой с тенью встречный боковой удар3р по 2 мин.  4. бой с тенью с гантелями встречный боковой удар 3 р по 2 мин.  5. Заминка: элементы растяжки  (между раундами отдых 1 минута) | 1. Разминка.  2. Отжимания с широким хватом: 5×25.  3. Приседания с прыжками от пола (джампы): 5×25.  4. Выпады в стороны на левую и в правую ногу: 4×12.  5. Подъем туловища и ног с касанием носков и кисти рук: 4×15.  6. Планка в упоре лежа: 4×70 секунд.  7. Заминка: элементы растяжки | Индивидуальные задания для самостоятельной работы направляется посредственно мессенджером WHATSAPP  Выполнили:  БУ-3:  БУ-6:  УУ-2: |
| 08.02 | Практическое занятие  БУ-5: Сайстэп шаг в сторону  УУ-2: ОФП |  | 1. Разминка. 2. на месте бой с тенью одиночными ударами 2 р. по 2 мин. 3. бой с тенью   3р по 2 мин.(Сайстэп)   1. бой с тенью 6р по 2 мин. (сайстэп с контратакой) 2. планка: 4×10 секунд (на каждую сторону).   Заминка: элементы растяжки |  | 1. Разминка.  2. Отжимания с хлопками: 10×10.  3. Приседания: 5×40.  4. Выпады вперед: 6×18.  5. Подъем туловища и ног с касанием носков и кисти рук: 7×15.  6. Боковая планка: 2×50 секунд (на каждую сторону).  7. Заминка: элементы растяжки. | Индивидуальные задания для самостоятельной работы направляется посредственно мессенджером WHATSAPP  Выполнили:  БУ 5:  УУ-2: |
| 09.02 | Практическое занятие:  БУ-3: Прямые переводные удары  БУ-6: ОФП  УУ-2: Сайстэп, шаг в сторону | 1.Разминка.  2.Приседания: 4×20.  3. бой с тенью вольно 5р по 2 мин.  4. бой с тенью прямые переводные удары 5р по 2 мин.  5.Заминка: растяжка мышц. |  | 1. Разминка.  2. Отжимания от пола: 5×20.  3. Приседания: 5×30.  4. Выпады вперед на каждую ногу 4×15.  5. Подъемы корпуса лежа: 5×25.  6. Планка: 4×90 секунд.  7. Заминка: растяжка мышц | 1. Разминка.  2. бой с тенью 5р. по 2 мин. Сайстэп  3. бой с тенью 5р. по 2 мин. Сайстэп с контратакой  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: |
| 10.02 | 1. Практическое занятие  БУ-3: ОФП  БУ-6: ОФП  УУ-2: СТТМ | 1.Разминка.  2.Отжимания от пола: 4×10.  3.Приседания: 4×20.  4.Выпады вперед на каждую ногу 2×15.  5.Подъемы корпуса лежа: 4×15.  6.Планка: 4×30 секунд.  7.Заминка: растяжка мышц. |  | 1. Разминка.  2. Отжимания с хлопками: 7×10.  3. Приседания: 5×30.  4. Выпады вперед: 4×15.  5. Подъем туловища и ног с касанием носков и кисти рук: 5×15.  6. Боковая планка: 4×30 секунд (на каждую сторону).  7. Заминка: элементы растяжки. | 1. Разминка.  2. на месте бой с тенью одиночными ударами 4 р. по 2 мин.  3. бой с тенью  5р по 2 мин.(первым номером)  4. бой с тенью 6р по 2 мин. (вторым номером)  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: |
| 11.02 | Практическое занятие  БУ-5: СТТМ  УУ-2: Прямые переводные |  | 1. Разминка.  2. на месте бой с тенью одиночными ударами 4 р. по 2 мин.  3. бой с тенью  5р по 2 мин.(первым номером)  4. бой с тенью 6р по 2 мин. (вторым номером)  5. планка: 4×10 секунд (на каждую сторону).  Заминка: элементы растяжки |  | 1.Разминка.  2.Приседания: 4×20.  3. бой с тенью вольно 5р по 2 мин.  4. бой с тенью прямые переводные удары 5р по 2 мин.  5.Заминка: растяжка мышц. | Индивидуальные задания для самостоятельной работы направляется посредственно мессенджером WHATSAPP  Выполнили:  БУ 5:  УУ-2: |
| 12.02 | 1. Практическое занятие  БУ-5: Первым номером  БУ-6: Переводные прямые удары |  | 1. Разминка.  2. на месте бой с тенью одиночными ударами 2 р. по 2 мин.  3. бой с тенью- первым номером  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 переводные удары после уклона, апперкот – боковой. 5р. по 2 мин.  3. бой с тенью переводные удары после уклона 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: |