**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 – ОФПБУ-6 –Встречный боковой ударУУ-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 WHATSAPPВыполнили:БУ-3: БУ-6: УУ-2:  |
| 08.02 | Практическое занятие БУ-5: Сайстэп шаг в сторонуУУ-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 WHATSAPPВыполнили:БУ 5: УУ-2:  |
| 09.02 | Практическое занятие: БУ-3: Прямые переводные ударыБУ-6: ОФПУУ-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. Сайстэп3. бой с тенью 5р. по 2 мин. Сайстэп с контратакой4.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-3: БУ-6: УУ-2:  |
| 10.02 | 1. Практическое занятиеБУ-3: ОФПБУ-6: ОФПУУ-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 тенью5р 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 WHATSAPPВыполнили:БУ-3: БУ-6: УУ-2:  |
| 11.02 | Практическое занятиеБУ-5: СТТМУУ-2: Прямые переводные |  | 1. Разминка.2. на месте бой с тенью одиночными ударами 4 р. по 2 мин.3. бой с тенью5р 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 WHATSAPPВыполнили:БУ 5: УУ-2:  |
| 12.02 | 1. Практическое занятиеБУ-5: Первым номеромБУ-6: Переводные прямые удары   |  | 1. Разминка.2. на месте бой с тенью одиночными ударами 2 р. по 2 мин.3. бой с тенью- первым номером6р 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 WHATSAPPВыполнили:БУ 5: БУ-6:  |