**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 ударамиБУ-6 – СТТМУУ-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 тенью6р 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 WHATSAPPВыполнили:БУ-3: БУ-6: УУ-2:  |
| 15.02 | Практическое занятие БУ-5: СФП с отягощениемУУ-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 WHATSAPPВыполнили:БУ 5: УУ-2:  |
| 16.02 | Практическое занятие: БУ-3: Удары на разноименную ногуБУ-6: СФП с отягощениемУУ-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 гантелями6р 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 прямой3. бой с тенью 5р. по 2 мин. Вторым номером встречный боковой4.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:  |
| 17.02 | Практическое занятиеБУ-3: ОФПБУ-6: ОФПУУ-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 WHATSAPPВыполнили:БУ-3: БУ-6: УУ-2:  |
| 18.02 | Практическое занятиеБУ-5: Встречный удар через рукуУУ-2: СТТМ |  | 1. Разминка.2. на месте бой с тенью одиночными ударами 2 р. по 2 мин.3. бой с тенью- встречный боковой6р по 2 мин.4. бой с тенью- встречный удар через руку6р 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 WHATSAPPВыполнили:БУ 5: УУ-2:  |
| 19.02 | 1. Практическое занятиеБУ-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 WHATSAPPВыполнили:БУ 5: БУ-6:  |