*ПРОИЗВОДСТВЕННЫЙ ПЛАН*

*Тренера-преподавателя отделения бокса МБУ ДО ДЮСШ № 1*

*на период с 24 по 31 марта 2020 г.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| пп | Мероприятие | Сроки реализации | Форма реализации | Сроки и форма направления отчета работаделю |
| 1 | Заполнение журналов | 28 марта |  | 28 марта |
| 2 | Письменные задания самостоятельных занятий: | 24 марта | Через ватсап | 28 марта |
|  | Герасимов Тускул; УТГ - 2 |  |  |  |
|  | Сафолов Самардин; УТГ – 2 |  |  |  |
|  | Жирков Прокопий; УТГ – 2 |  |  |  |
|  | Тарский Михаил; НГП – 2 |  |  |  |
|  | Амузинский Максим; НГП – 2 |  |  |  |
|  | Иванов Данил; НГП - 2 |  |  |  |
|  | Карпов Артур; НГП - 2 |  |  |  |

23 марта 2020 г.

Самостоятельные занятия боксеров занимающихся у тренера-преподавателя Протодьяконова Сергея Петровича.

Герасимов Тускул, 2004, 1 юн.

Сафолов Самардин, 2006, 2 юн.

Жирков Прокопий, 2005,

Яковлев Павлар, 2005, 3 юн. \*

*ОТЧЕТ*

*в период 24-29 марта 2020 г.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Дата | Наименование мероприятия |
| 1 | 24.03 | Меры безопасности при чрезвычайных ситуациях, в частности при неблагополучной эпидемиологической обстановки. |
| 2 | 25.03. | Утренняя прогулка для тех, которые живут в загороде: Герасимов Тускул, Газопроводная и Яковлев Павлар Газпром. Остальные сидим дома.  Самостоятельные занятия в домашних условиях: разминка, школа бокса (передвижения без удара с ударом, встречные удары с шагом назад, в сторону), ОФП- отжимание; пресс; приседанье; если есть возможность подтягивание. |
| 3 | 26.03. | Утренняя прогулка;  Самостоятельные занятия дома ( см. выше). Если есть гантели 6 раундов по 2.30 мин. Чередуя продвижением и на месте; гимнастика боксера; упражнения на расслаблении. |
| 4 | 27.03. | Утренняя прогулка;  Самостоятельные занятия дома (см. выше). |
| 5 | 28.03. | Утренняя прогулка;  Самостоятельные занятия дома. Занимаемся также. Не забудьте делать упражнения для растяжки (стретчинг). |
| 6 | 29.03. | Утренняя прогулка;  Самостоятельные занятия дома. Смотри выше |

\* Для наиболее подготовленных ребят.

1. Заполнение журналов;

2. Использование интернета для самообразования.

Самостоятельные занятия боксеров занимающихся у тренера-преподавателя Протодьяконова Сергея Петровича.

Для всех учащихся: НГП -2(утренняя); НГП -2 (вечерняя); УТГ -2

*ПЛАН*

*работы на удаленном режиме.*

*в период 31 марта- 04 апреля 2020 г.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Дата | Наименование мероприятия |
| 1 | 31.03. | 1. Прогулка на свежем воздухе\*  2. Самостоятельные занятия дома- разминка; школа бокса ( учебная стойка; боевая стойка; передвижения; удары; защиты; атаки; контратаки; встречные атаки с дальней, средней и ближнее дистанции (вспоминайте пройденные материалы во время занятий в ДЮСШ.)  3. Видеоурок «Упражнения на скоростную работу ног боксера». (урок 1) |
| 2 | 01.04. | 1. Прогулка на свежем воздухе.  2. Самостоятельные занятия дома- разминка;(см. выше)  3. Включаем на тренировку после видеоурока «Как увеличить силу и скорость удара!» (урок № 2) Старшие ребята по 15 повторений по 5 раз, для воспитанников НГП по 8-10 раз по 3 раза. (СФП) |
| 3 | 02.04. | 1. Прогулка на свежем воздухе.  2. Самостоятельные занятия дома см. за 31.03.20. ОФП делаем, СФП нет. Стретчинг !!! |
| 4 | 03.04. | 1. Прогулка на свежем воздухе.  2. Самостоятельные занятия дома. СФП включаем, стретчинг. |
| 5 | 04.04. | 1. Прогулка на свежем вохдухе.  2. Самостоятельные занятия дома. ОФП, Стретчинг.  СФП нет. |

* Утренняя прогулка для тех ребят, кто живет в **частном доме**!!!

Самостоятельные занятия боксеров занимающихся у тренера-преподавателя Протодьяконова Сергея Петровича.

Для всех учащихся: НГП -2(утренняя); НГП -2 (вечерняя); УТГ -2

*ПЛАН*

*работы на удаленном режиме.*

*в перио 06-11 апреля 2020 г.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Дата | Наименование мероприятия |
| 1 | 06.04 | * Утренняя прогулка для тех, которые живут в загороде; * Самостоятельные занятия в домашних условиях; выполнить следующие задания-  1. Разминка; 2. Школа бокса - УС\*,передвижения вправо, влево, вперед, назад (с ударом и без); также с БС\*. атаки с дальней дистанции (ДД) двух, трехударными сериями; контратаки после защитных действий шагом назад- защиты туловищем, защиты руками и комбинированными защиты\*; 3. Бой с тенью (БТ). 3. ОФП гимнастика боксера (ГБ) – отжимание, упражнения для пресса (пресс), «лягушка», приседание, подтягивание (у кого есть перекладина). 9-11 лет по 10 раз по 2 подхода, 12-14 лет по 12-15 раз по 3 подхода, старше 15 лет 20 раз по 5 подходов. 4. Упражнения для расслабления: 1. Сидя, ноги шире наклоны; 2. Отдых в позе Лотоса; 3. Мост из положения лежа; 4. Стойка на лопатках, удержать 2-4 мин. Принятие душа. 2. Теоретические сведения: для групп НГП – Как правильно бинтовать кисти рук; (видеоурок)   Для групп УТГ «Как воспитать силу удара» |
| 2 | 07.04 | 1. Утренняя прогулка; 2. Повторение предыдущего занятия; 3. ОФП- работа с гантелью ( у кого есть) 6 раундов по 1 отдыха х 1,5 мин (9-11 лет); х 2 мин(12-14) х3 мин(ст.15 лет); 2. Выборочно отправляем по ватсапу выполнение бинтования кистей; для НГП. Старшие выполнение упражнений по развитию силу удара. |
| 3 | 08.04 | Смотри занятия № 1 |
| 4 | 09.04 | Отдых  Желающие тренируемся. |
| 5 | 10.04 | Смотри занятия № 1 |
| 6 | 11.04 | Утренняя прогулка.  Тренировочные занятия используя домашний инвентарь для развития физических качеств. |

\*УС - учебная стойка;

\*БС – боевая стойка;

\*Комбинированные защиты – это вид защиты, когда используется два вида защиты, например, защита с подставкой шагом назад; защита уклоном вправо шагом вправо в сторону и т.д.