*ОТЧЕТ*

*Тренера-преподавателя по боксу Протодьяконова С.П.*

*в период работы на удаленном режиме. 06-11 апреля 2020 г.*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата  | Группа | Кол-воуч-ов | Наименование мероприятия | Выполне-ние  | Обьем  |
| 06.04 | ГБУС-2(1, 2 см.)ГБУС-4 | 24\*10 | * 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» | выполнено | 2.15\*3 |
| 07.04 | ГБУС-2(1, 2 см.)ГБУС-4 | 24\*10 | 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.
 | выполнено | 2.153 |
| 08.04 | ГБУС-2(1, 2 см.)ГБУС-4 | 24\*10 | Смотри занятия № 1 | выполнено | 2.153 |
| 10.04 | ГБУС-2(1, 2 см.)ГБУС-4 | 24\*10 | Смотри занятия № 1 | выполнено | 2.153 |
| 11.04 | ГБУС-4 | 10 | Утренняя прогулка.Тренировочные занятия используя домашний инвентарь для развития физических качеств.  | выполнено | 23 |

*ОТЧЕТ*

*в период работы на удаленном режиме. 13 - 18 апреля 2020 г.*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата  | Группа | Кол-воуч-ов | Наименование мероприятия | Выполне-ние  | Обьем  |
| 13.04 | ГБУС-2(1, 2 см.)ГБУС-4 | 24\*10 | * Утренняя прогулка для тех, которые живут в загороде;
1. Самостоятельные занятия в домашних условиях; Разминка;
2. ШБ- передвижения боксера по плоскостям в УС и БС; защитные действия руками, туловищем, передвижением и комбинированные виды с контратакой ( для групп ГБУС с одной или двумя ударами; для ГУУС с несколькими ударами и повторными действиями), встречные атаки- совершенствование ранее пройденных комбинаций;

Дозировка для ГБУС- 10-15 мин. для ГУУС – 20-30.1. БТ для ГБУС 3 раунда по 1.30 мин. ; для ГУУС 3 раунда по 2.30 мин.
2. Упражнения с гантелью; со скакалкой; боевым мячом;\*
3. ОФП- ГБ ( см. выше.) УР.
 | выполнено | 2.15\*3 |
| 14.04 | ГБУС-2(1, 2 см.)ГБУС-4 | 24\*10 | * Утренняя прогулка для тех, которые живут в загороде;
1. Разминка;
2. ШБ (см. выше)
3. ОФП круговая тренировка: 1 станция- отжимание, для ГБУС- 3 подхода по 10 раз; для ГУУС – 3 подхода по 20-30 раз; 2 станция- работа с тяжестью\* например с гантелью разным весом; 3 станция – упражнения со скакалкой или имитация; 4 станция – упражнения для развития мышц живота и спины; 5 станция – подтягивание( по мере возможности); 6 станция – растягивание.
 | выполнено | 2.153 |
| 15.04 | ГБУС-2(1, 2 см.)ГБУС-4 | 24\*10 | * Утренняя прогулка для тех, которые живут в загороде;
* Самостоятельные занятия в домашних условиях; выполнить следующие задания-

 Смотри и выполни занятие за 13.04 | выполнено | 2.153 |
| 17.04 | ГБУС-2(1, 2 см.)ГБУС-4 | 2410 | Самостоятельные занятия. Отдых. | выполнено | 23 |
| 18.04 | ГБУС- 4 | 10 | * Утренняя прогулка для тех, которые живут в загороде;
* Самостоятельные занятия в домашних условиях; выполнить следующие задания-
1. Разминка;
2. ШБ (см. выше) сайт степы вправо влево; с шагом вправо и влево;
3. 6 раундов для ГБУС 2,5 или 3 мин .ГБ, УР.
 |  |  |

*ОТЧЕТ*

*в период работы на удаленном режиме. 20 - 25 апреля 2020 г.*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата  | Группа | Кол-воуч-ов | Наименование мероприятия | Выполне-ние  | Обьем  |
| 20.04. | ГБУС-2(1, 2 см.)ГБУС-4 | 24\*10 | * Утренняя прогулка для тех, которые живут в загороде;
* Самостоятельные занятия в домашних условиях; выполнить следующие задания-
1. Разминка;
2. ШБ - Передвижения боксера « челнок, челнок удары» из УС и БС, с разрывом дистанции ( см. видеофильм. Занятия Владимира Мартынова . г. Одинцово.) Видео занятия 1, 2, 3.
3. БТ для ГБУС 2 года- 3 раунда по 1,5, для ГБУС 4 года – 3 раунда по 2,5 мин.
4. ОФП- упражнения с тяжестями; со скакалкой; боевым мячом. ГБ, УР.
 | выполнено | 2.15\*3 |
| 21.04. | ГБУС-2(1, 2 см.)ГБУС-4 | 24\*10 | * Утренняя прогулка для тех, которые живут в загороде;
* Самостоятельные занятия в домашних условиях; выполнить следующие задания-Разминка;
1. ШБ – повторение видеофильмы 1, 2, 3.
2. БТ для ГБУС 2 года- 3 раунда по 1,5, для ГБУС 4 года – 3 раунда по 2,5 мин.
3. ОФП круговая тренировка: 1 станция- отжимание, для ГБУС- 3 подхода по 10 раз; для ГУУС – 3 подхода по 20-30 раз; 2 станция- работа с тяжестью\* например с гантелью разным весом; 3 станция – упражнения со скакалкой или имитация; 4 станция – упражнения для развития мышц живота и спины; 5 станция – подтягивание( по мере возможности); 6 станция – растягивание. ГБ, УР.
 | выполнено | 2.153 |
| 22.04. | ГБУС-2(1, 2 см.)ГБУС-4 | 24\*10 | * Утренняя прогулка для тех, которые живут в загороде;
* Самостоятельные занятия в домашних условиях; выполнить следующие задания- Разминка;
1. ШБ – закрепление пройденного материала (видеоуроки 1, 2, 3.)
2. Видеоурок : упражнения с малым мясом видеоурок Светланы Косовой ( для воспитанников ГБУС 2 года обучения 9-12 лет); старшие ребята (ГБУС 4 года) работа с боевым мячом 6 раунда по 2,5 мин. ГБ, УР
 | выполнено | 2.153 |
| 24.04 | ГБУС-2(1, 2 см.)ГБУС- 4 | 2410 | Занятия за 20 апреля. |  | 2.153 |
| 25.04 |  |  | Занятия за 22 апреля |  | 3 |

*ОТЧЕТ*

*в период работы на удаленном режиме. 27 - 30 апреля 2020 г.*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата  | Группа | Кол-воуч-ов | Наименование мероприятия | Выполне-ние  | Обьем  |
| 27.04. | ГБУС-2(1, 2 см.)ГБУС-4 | 24\*10 | * Утренняя прогулка для тех, которые живут в загороде;
* Самостоятельные занятия в домашних условиях; выполнить следующие задания-
1. Разминка;
2. ШБ - Передвижения боксера « челнок, челнок удары» из УС и БС, с разрывом дистанции ( см. видеофильм. Занятия Владимира Мартынова . г. Одинцово.) Видео занятия 1, 2, 3.
3. БТ для ГБУС 2 года- 3 раунда по 1,5, для ГБУС 4 года – 3 раунда по 2,5 мин.
4. ОФП- упражнения с тяжестями; со скакалкой; боевым мячом. ГБ, УР.
 | выполнено | 2.15\*3 |
| 28.04. | ГБУС-2(1, 2 см.)ГБУС-4 | 24\*10 | * Утренняя прогулка для тех, которые живут в загороде;
* Самостоятельные занятия в домашних условиях; выполнить следующие задания-Разминка;
1. ШБ – повторение видеофильмы 1, 2, 3.
2. БТ для ГБУС 2 года- 3 раунда по 1,5, для ГБУС 4 года – 3 раунда по 2,5 мин.
3. ОФП круговая тренировка: 1 станция- отжимание, для ГБУС- 3 подхода по 10 раз; для ГУУС – 3 подхода по 20-30 раз; 2 станция- работа с тяжестью\* например с гантелью разным весом; 3 станция – упражнения со скакалкой или имитация; 4 станция – упражнения для развития мышц живота и спины; 5 станция – подтягивание( по мере возможности); 6 станция – растягивание. ГБ, УР.
 | выполнено | 2.153 |
| 29.04. | ГБУС-2(1, 2 см.)ГБУС-4 | 24\*10 | * Утренняя прогулка для тех, которые живут в загороде;
* Самостоятельные занятия в домашних условиях; выполнить следующие задания- Разминка;
1. ШБ – закрепление пройденного материала (видеоуроки 1, 2, 3.)
2. Видеоурок : упражнения с малым мясом видеоурок Светланы Косовой ( для воспитанников ГБУС 2 года обучения 9-12 лет); старшие ребята (ГБУС 4 года) работа с боевым мячом 6 раунда по 2,5 мин. ГБ, УР
 | выполнено | 2.153 |