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

Для всех учащихся: ГБУС -2(утренняя); ГБУС -2 (вечерняя); ГБУС -4

*ПЛАН*

*работы на удаленном режиме.*

*в период 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 ГБУС-2 – Как правильно бинтовать кисти рук; (видеоурок)   Для групп ГБУС-4 «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 ГБУС-2. 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.

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

Для всех учащихся: ГБУС -2(утренняя); ГБУС -2 (вечерняя); ГБУС-4

*ПЛАН*

*работы на удаленном режиме.*

*в период 13 – 18 апреля 2020 г.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Дата | Наименование мероприятия |
| 1 | 13.04 | * Утренняя прогулка для тех, которые живут в загороде; * Самостоятельные занятия в домашних условиях; выполнить следующие задания-  1. Разминка; 2. ШБ- передвижения боксера по плоскостям в УС и БС; защитные действия руками, туловищем, передвижением и комбинированные виды с контратакой (для групп ГБУС-2 с одной или двумя ударами; для ГБУС-4 с несколькими ударами и повторными действиями), встречные атаки- совершенствование ранее пройденных комбинаций;   Дозировка для ГБУС-2 10-15 мин. для ГБУС-4 – 20-30.   1. БТ для ГБУС-2 3 раунда по 1.30 мин. ; для ГБУС 4-3 раунда по 2.30 мин. 2. Упражнения с гантелью; со скакалкой; боевым мячом;\* 3. ОФП- ГБ ( см. выше.) УР. |
| 2 | 14.04 | * Утренняя прогулка для тех, которые живут в загороде; * Самостоятельные занятия в домашних условиях; выполнить следующие задания-  1. Разминка; 2. ШБ (см. выше) 3. ОФП круговая тренировка: 1 станция- отжимание, для ГБУС-2 3 подхода по 10 раз; для ГБУС-4 – 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. |
| 3 | 15.04 | * Утренняя прогулка для тех, которые живут в загороде; * Самостоятельные занятия в домашних условиях; выполнить следующие задания-   Смотри и выполни занятие за 13.04 |
| 4 | 16.04 | Самостоятельные занятия. Отдых. |
| 5 | 17.04 | * 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;   1. 6 раундов БТ для ГБУС-2 1,5 мин., для ГБУС-4 2,5 или 3 мин 2. ГБ, УР. |
| 6 | 18.04 | См. предыдущие занятия. |

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

Для всех учащихся: ГБУС-2(утренняя); ГБУС-2 (вечерняя); ГБУС-4

*ПЛАН работы на удаленном режиме. В период 20 – 26 апреля 2020 г.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Дата | Наименование мероприятия |
| 1 | 20.04. | * 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. 5. ГБ, УР. |
| 2 | 21.04. | * Утренняя прогулка для тех, которые живут в загороде; * Самостоятельные занятия в домашних условиях; выполнить следующие задания-  1. Разминка; 2. ШБ – повторение видеофильмы 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 круговая тренировка: 1 станция- отжимание, для ГБУС- 3 подхода по 10 раз; для ГБУС – 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. 5. ГБ, УР. |
| 3 | 22.04. | * Утренняя прогулка для тех, которые живут в загороде; * Самостоятельные занятия в домашних условиях; выполнить следующие задания-  1. Разминка; 2. ШБ – закрепление пройденного материала (видеоуроки 1, 2, 3.) 3. 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. 4. ГБ, УР |
| 4 | 23.04 | * Утренняя прогулка для тех, которые живут в загороде; * Самостоятельные занятия в домашних условиях; выполнить следующие задания-  1. Разминка;   Повторите урок за 21 апреля. |
| 5 | 24.04 | Занятия за 20 апреля. |
| 6 | 25.04 | Занятия за 22 апреля |

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

Для всех учащихся: ГБУС-2(утренняя); ГБУС-2 (вечерняя); ГБУС-4

*ПЛАН работы на удаленном режиме. В период 27 – 30 апреля 2020 г*

*.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Дата | Наименование мероприятия |
| 1 | 27..04. | * Утренняя прогулка для тех, которые живут в загороде; * Самостоятельные занятия в домашних условиях; выполнить следующие задания-  1. Разминка; ШБ- повторение: передвижения «в челноке» и все упражнения (занятия Владимира Мартынова); занятия с малым мячом ( занятия Марины Косовой). 2. БТ для ГБУС 2 года- 3 раунда по 1,5, для ГБУС 4 года – 3 раунда по 2,5 мин. 3. ОФП- упражнения с тяжестями; со скакалкой; боевым мячом. 4. ГБ, УР. |
| 2 | 28.04. | * Утренняя прогулка для тех, которые живут в загороде; * Самостоятельные занятия в домашних условиях; выполнить следующие задания-  1. Разминка; 2. ШБ – для ГБУС - 2 – Из УС, БС защитные действия туловищем (уклон, нырок) контратаки 3-х, 4-х ударные чередуя голова туловище; Из УС, БС встречный удар и развитие встречной атаки.   ГБУС – 4 – то же как и для групп ГБУС 2 но с повторными действиями состоящие из несколких ударов и выход с ударами.   1. БТ для ГБУС 2 года- 3 раунда по 1,5, для ГБУС 4 года – 3 раунда по 2,5 мин. 2. ОФП круговая тренировка: 1 станция- отжимание, для ГБУС 2- 3 подхода по 10 раз; для ГБУС 4 – 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. 3. ГБ, УР. |
| 3 | 29.04. | * Утренняя прогулка для тех, которые живут в загороде; * Самостоятельные занятия в домашних условиях; выполнить следующие задания-  1. Разминка; 2. ШБ –повторение предыдущих занятий; 3. 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. 4. ГБ, УР |
| 4 | 30.04 | * Утренняя прогулка для тех, которые живут в загороде; * Самостоятельные занятия в домашних условиях; выполнить следующие задания-  1. Разминка;   Повторите урок за 27, 28 апреля. |

УДАЧИ ВСЕМ И ЗДОРОВЬЯ! НАДЕЮСЬ, ЧТО ВСТРЕТИМСЯ В ЗАЛЕ БОКСА!

Сергей Петрович.