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 11 – 16 мая 2020 г.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Дата  | Наименование мероприятия |
| 1 | 12.05. | * 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- 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.
 |
| 2 | 13.05. | * Утренняя прогулка для тех, которые живут в загороде;
* Самостоятельные занятия в домашних условиях; выполнить следующие задания-
1. Разминка; ШБ –повторение предыдущих занятий;
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
 |
| 3 | 15.05 | * Утренняя прогулка для тех, которые живут в загороде (на даче);
* Самостоятельные занятия в домашних условиях; выполнить следующие задания-
1. Разминка;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.
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.

ГБ, УР |
| 4 | 16.05 | * Утренняя прогулка для тех, которые живут в загороде (на даче);
* Самостоятельные занятия в домашних условиях; выполнить следующие задания-
1. .Разминка; 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.1. 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.
 |

*ОТЧЕТ*

*в период работы на удаленном режиме с 11-16. 05. 2020 г.*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата  | Группа | Кол-воуч-ов | Наименование мероприятия | Выполне-ние  | Обьем  |
| 12.05. | 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; 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- 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 | 2.15\*3 |
| 13.05. | 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; ШБ –повторение предыдущих занятий;
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 |
| 15.05 | ГБУС-2(1, 2 см.)ГБУС-4 | 24\*10 | * Утренняя прогулка для тех, которые живут в загороде (на даче);
* Самостоятельные занятия в домашних условиях; выполнить следующие задания-
1. Разминка;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.
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.

ГБ, УР | выполнено | 2.153 |
| 16.05 | ГБУС-2(1, 2 см.)ГБУС- 4 | 2410 | * Утренняя прогулка для тех, которые живут в загороде (на даче);
* Самостоятельные занятия в домашних условиях; выполнить следующие задания-
1. .Разминка; 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.1. 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.
 |  | 2.153 |

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 18 -23 мая 2020 г.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Дата  | Наименование мероприятия |
| 1 | 18.05. | * Утренняя прогулка для тех, которые живут в загороде;
* Самостоятельные занятия в домашних условиях; выполнить следующие задания-
1. Разминка; 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. Повторяем видеоуроки. ГБ. УР.
 |
| 2 | 19.05. | * Утренняя прогулка для тех, которые живут в загороде;
* Самостоятельные занятия в домашних условиях; выполнить следующие задания-
1. Разминка; ШБ – передвижения без и с ударами по плоскостям;
2. Повторение и проверка приобретенных навыков и действий боксера.
3. Тестирование- отжимание (кол-во раз), ГБ, УР.
 |
| 3 | 20.05 | * Утренняя прогулка для тех, которые живут в загороде (на даче);
* Самостоятельные занятия в домашних условиях; выполнить следующие задания-
1. Разминка;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.
2. БТ для ГБУС 2 года- 3 раунда по 1,5, для ГБУС 4 года – 3 раунда по 2,5 мин.
3. Тестирование- подтягивание. ( у кого есть перекладина) ГБ, УР.
 |
| 4 | 22.05 | * Утренняя прогулка для тех, которые живут в загороде (на даче);
* Самостоятельные занятия в домашних условиях; выполнить следующие задания - Разминка; ШБ – повторение видеофильмы 1, 2, 3.
1. БТ для ГБУС 2 года- 3 раунда по 1,5, для ГБУС 4 года – 3 раунда по 2,5 мин.
2. Тестирование- прыжки через скакалку за 1 мин. ГБ, УР.
 |
| 5 | 23.05 | * Утренняя прогулка для тех, которые живут в загороде (на даче);
* Самостоятельные занятия в домашних условиях; выполнить следующие задания - Разминка; ШБ – повторение видеофильмы 1, 2, 3.
1. БТ ГБУС 4 года- снимаем на телефон и отправляем тренеру.
 |
|  |  | **ПОЗДРАВЛЯЮ С ЗАВЕРШЕНИЕМ 2019-20 УЧЕБНОГО ГОДА! ЖЕЛАЮ ВСЕМ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ И ОТДОХНУТЬ ОТЛИЧНО!****СЕРГЕЙ ПЕТРОВИЧ** |

Ребята! Отправьте, пожалуйста результаты тестирования по ватсапу.