План работы боксеров на удаленном режиме, занимающихся у тренера-преподавателя Протодьяконова Сергея Петровича.

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

*ПЛАН*

*работы на удаленном режиме.*

*С 01 сентября по 05 сентября 2020 г.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Дата | Наименование мероприятия |
| 1 | 01.09. | Выход на работу. |
| 2 | 02.09. | 1. ознакомление с задачами на 2020-2021 учебный год:   * Основные задачи, требования и направления тренировочного года; * Выполнение спортивных разрядных нормативов. |
| 3 | 03.09. | Методический день. |
| 4 | 04.09. | Самостоятельные занятия 1. Разминка; 2. Тестирование; прыжки в длину с места на дальность (результаты отправить по ватсапу); 3. Повторение техники – стойка; передвижения; удары с дальней, средней и ближней дистанции; защита и действия после защиты; встречные удары. 4. Гимнастика боксера. 5. Расслабление. |
| 5 | 05.09 | 1. Прогулка на свежем воздухе. |

*ПЛАН*

*работы на удаленном режиме.*

*С 07 сентября по 12 сентября 2020 г.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Дата | Наименование мероприятия |
| 1 | 07.09. | ГБУС-4- УТЗ на улице, место проведения спортплощадка на крыше гаражей с 15.30 – 17.00.  ГБУС- 2- дистанционно:   1. Подготовка организма к занятиям; разминка. 2.Тестирование- по мере возможности подтягивание в висе. Школа бокса- упражнения стоя в учебной стойке, защитные действия туловищем; то же в боевой стойке. Передвижение боксера без и с нанесением ударов. 3. ОФП- упражнения для развития мышц живота, спины, ног, рук. 4. Упражнения для расслабления. 5. Гигиенистические мероприятия (душ, растирание). |
| 2 | 08.09. | ГБУС- 4 занятия на улице.  Обе группы ГБУС – 2:  Если есть возможность, занятия проводим на улице соблюдая необходимую дистанцию.   1. Разминка. 2. Тестирование- сгибание и разгибание туловища в количество раз. Школа бокса- повторяем упражнения за понедельник; 3.ОФП. Прыжки через скакалку 3 раза по 1 минуте; отжимание в упоре лежа 10-15 раз по 3 подхода; приседание по 15-20 раз по три подхода; упражнения для «пресса» 15-20 раз по 3 раза; упражнения с теннисным мячом 1 мин. по 3 подхода; максимальные быстрые удары по 1—15 секунд; Перерыв между упражнениями от 1 до 3 минут. 3. Упражнения на расслабления. 4. Восстановительные мероприятия. |
| 3. | 09.09. | ГБУС – 4 занятия на улице.  Обе группы ГБУС – 2:   1. Повторение учебного занятия за понедельник. |
| 4. | 11.09. | ГБУС – 4 занятия на улице.  Обе группы ГБУС – 2:   1. Повторение учебного занятия за вторник. |
| 5. | 12.09. | ГБУС – 4.   1. Кросс до 3 км. 2. Игра. |

*ПЛАН*

*работы на удаленном режиме.*

*С 14 сентября по 19 сентября 2020 г.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Дата | Наименование мероприятия |
| 1 | 14.09. | ГБУС-4- УТЗ на улице, место проведения спортплощадка на крыше гаражей с 15.30 – 17.00.  ГБУС- 2- дистанционно:   1. Подготовка организма к занятиям; разминка. Школа бокса- упражнения стоя в учебной стойке, защитные действия туловищем; то же в боевой стойке. Передвижение боксера без и с нанесением ударов. 3. ОФП- упражнения для развития мышц живота, спины, ног, рук. 4. Упражнения для расслабления. 5. Гигиенистические мероприятия (душ, растирание). |
| 2 | 15.09. | ГБУС- 4 занятия на улице. 15.30- 17.45  Обе группы ГБУС – 2:  Если есть возможность, занятия проводим на улице соблюдая необходимую дистанцию.   1. Разминка. 2. Школа бокса- повторяем упражнения за понедельник; 3.ОФП. Прыжки через скакалку 3 раза по 1 минуте; отжимание в упоре лежа 10-15 раз по 3 подхода; приседание по 15-20 раз по три подхода; упражнения для «пресса» 15-20 раз по 3 раза; упражнения с теннисным мячом 1 мин. по 3 подхода; максимальные быстрые удары по 1—15 секунд; Перерыв между упражнениями от 1 до 3 минут. 3. Упражнения на расслабления. 4. Восстановительные мероприятия. |
| 3. | 16.09. | ГБУС – 4 занятия на улице. 15.30-17.45  Обе группы ГБУС – 2:   1. Повторение учебного занятия за понедельник. |
| 4. | 18.09. | ГБУС – 4 занятия на улице. 15.30-17.00  Обе группы ГБУС – 2:   1. Повторение учебного занятия за вторник. |
| 5. | 19.09. | ГБУС – 4. 15.30-17.00   1. Кросс до 3 км. 2. Игра. |

*ПЛАН*

*работы на удаленном режиме.*

*С 21 сентября по 26 сентября 2020 г.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Дата | Наименование мероприятия |
| 1 | 21.09. | ГБУС-4- УТЗ на улице, место проведения спортплощадка на крыше гаражей с 15.30 – 17.00.  ГБУС- 2- дистанционно:   1. Подготовка организма к занятиям; разминка. 2. Школа бокса- упражнения стоя в учебной стойке, защитные действия туловищем; то же в боевой стойке. Передвижение боксера без и с нанесением ударов. 3. ОФП- упражнения для развития мышц живота, спины, ног, рук. 4. Упражнения для расслабления. 5. Гигиенистические мероприятия (душ, растирание). |
| 2 | 22.09. | ГБУС- 4 занятия на улице. 15.30-17.45  Обе группы ГБУС – 2:  Если есть возможность, занятия проводим на улице соблюдая необходимую дистанцию.   1. Разминка. Школа бокса- повторяем упражнения за понедельник; 2. ОФП. Прыжки через скакалку 3 раза по 1 минуте; отжимание в упоре лежа 10-15 раз по 3 подхода; приседание по 15-20 раз по три подхода; упражнения для «пресса» 15-20 раз по 3 раза; упражнения с теннисным мячом 1 мин. по 3 подхода; максимальные быстрые удары по 1—15 секунд; Перерыв между упражнениями от 1 до 3 минут. 3. Упражнения на расслабления. 4. Восстановительные мероприятия. |
| 3. | 23.09. | ГБУС – 4 занятия на улице. 15.30-17.45  Обе группы ГБУС – 2:   1. Повторение учебного занятия за понедельник. |
| 4. | 25.09. | ГБУС – 4 занятия на улице.  Обе группы ГБУС – 2:   1. Повторение учебного занятия за вторник. |
| 5. | 26.09. | ГБУС – 4.   1. Кросс до 3 км. 2. Игра. |

*ПЛАН*

*работы на удаленном режиме.*

*С 28 сентября по 03 октября 2020 г.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Дата | Наименование мероприятия |
| 1 | 28.09. | Все группы- ГБУС 2 (утренняя), ГБУС 2 (вечерняя), ГБУС 4 занимаемся дистанционно:   1. Разминка. 2. Школа бокса- передвижения боксера в УС, БС; защитные действия; контратаки одиночными ударами; встречные удары. 2. ГБУС 2 : БТ 3 р. х 2 мин. ГБУС 4 : БТ 3 р. х 3 мин. 3. ОФП: отжимание 3 подхода по 15-25 раз; поднимание туловища 3 подхода по 15-25траз; приседание 3 подхода по 20 раз, 30 раз. Растягивание. Принятие душа. |
| 2 | 29.09. | 1. Разминка. 2. Школа бокса- ГБУС 2: Двойные удары в голову левой, правой на месте и шагом вперед, защита от них; левой прямой в голову, правой в туловище выход с атаки. ГБУС 4- вызов передней рукой, защита уклоном влево, контрудар левой снизу в туловище, правым боковым в голову, выход с нырком; «циркулем»; шагом в сторону. Повторная контратака, но с другой стороны. 3. Круговая тренировка: отжимание; приседание; «пресс»; упражнения с утяжелителями; при возможности скакалка; упражнения с теннисным мячом (бт). 6 р. х 2 мин по 2 подхода( ГБУС 2); 6 р. х 3 мин. по 2 подхода. 4. Растягивание. Восстановительные мероприятия. |
| 3 | 30.09 | 1. Разминка. 2. Школа бокса- ГБУС 2: повторение за вторник; ГБУС 4: повторение за вторник. 3. Повторение за понедельник ОФП. 4. Растягивание. 5. Восстановительные мероприятия. |
| 4 | 02.10 | 1. Разминка. 2. Школа бокса- ГБУС 2: передвижения боксера в УС, БС; защитные действия; контратаки одиночными ударами; встречные удары. 2. ГБУС 4: Вызов передней рукой, защита уклоном вправо, удар снизу в туловище, боковым левой в голову, нырок туловищем вправо выход с ударом сбоку в голову. БТ- 3 р. х 2 , 3 мин. 3. Растягивание. Восстановительные мероприятия. |
| 5 | 03.10 | 1. Тренируемся по плану вторника 29 сентября. |