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 30 ноября по 05 декабря 2020 г.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Дата  | Наименование мероприятия |
| 1 | 30.11. | Разминка. **ГБУС 2.** Разучивание.Атака передней прямой в голову. Контрудар прямой передней в туловище , прямой дальней в голову, боковой левой в голову. Выход шагом назад. БТ. Гимнастика боксера. Растягивание. Расслабление. ВМ.**ГБУС 4.** Разучивание. Обманные движение передней руки в голову. Трехударные серии: передней прямой в голову, правой прямой в туловище, передней боковой в голову, нырок влево боковой левой в голову, правой снизу в голову, левой боковой в голову с шагом влево. Выход. БТ. Гимнастика боксера. Растягивание. Расслабление. ВМ. |
| 2 | 01.12. | Разминка. **ГБУС 2.** Закрепление пройденного материала за 30. 11. Разучивание атаки с дальнего прямого удара в туловище, передней прямой в голову. Шаг назад. Круговая тренировка см. УТЗ за 10 ноября. Растягивание. Расслабление. ВМ.**ГБУС 4.** Закрепление. За УТЗ 30.11. Разучивание атаки с передней руки. Круговая тренировка см. УТЗ за 10 ноября. Растягивание. Расслабление. ВМ. |
| 3 | 02.12. | Разминка. **ГБУС 2.** Совершенствование за 30.11. закрепление за 01.12. БТ. ГБ. Растягивание. Расслабление. ВМ.**ГБУС 4.** Совершенствование за 30 ноября. Закрепление за 01.12. БТ. ГБ. Растягивание. Расслабление. ВМ. |
| 4 | 04.12. | Разминка. **ГБУС 2.** Совершенствование за 30.11. Совершенствование за 01.12. БТ. ГБ. Растягивание. Расслабление. ВМ. |
| 5 | 05.12. | Активный отдых |

*ПЛАН*

 *работы на удаленном режиме.*

*с 07декабря по 12 декабря 2020 г.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Дата  | Наименование мероприятия |
| 1 | 07.12. | **ГБУС-2а-** наиболее подготовленные- Амузинский, Иванов, Тарский переходят на очную тренировку; **ГБУС-4 –** Сафолов( с 8.00 пнд, срд, птн)**ГБУС -2 –** Школа бокса – защиты, стоя руками, туловищем, с шагом (упр. Роя Джонсона); работа передней рукой; ОФП – отжимание, «пресс», приседание. Упражнения на растягивание. Расслабление.**ГБУС-4**- школа бокса- защитные действия с контрударом; работа передней руки; атаки в трехударной серии-прямые удары передней, левой и правой сбоку, нырок туловищем вправо удар справой сбоку. ОФП- школа бокса; Растягивание; расслабление. |
| 2 | 08.12. | **ГБУС-4 –** Сафолов( с 8.00 пнд, срд, птн)0), Герасимов, Жирков, Туприн, Кралин, Яковлев (с 17.00 втр, чтв, сб).**ГБУС -2-**Школа бокса- защитные действия; передвижения; двухударная атака- прямой передней в голову дальней сбоку в голову, шаг назад. То же с задней ноги. ОФП- круговая тренировка- отжимание, приседание, «лягушка», «пресс», лежа животом прогибаться, планка до 1 мин. Растягивание. Расслабление. Восстановительные мероприятия.**ГБУС-4 (разрядники)** Герасимов, Жирков, Туприн, Кралин, Яковлев очная форма обучения. Остальные- Школа бокса- защитные действия с контрударами, выход с ударом; ОФП- круговая тренировка. Растягивание, расслабление. |
| 3 | 09.12. | **ГБУС-2 а.** **ГБУС-2** Разминка. Школа бокса (см. № 1, 2). ОФП. Растягивание. Расслабление. Восстановительные мероприятия.**ГБУС- 4.** Школа бокса- защитные действия с контрударами, выход с ударом; ОФП- круговая тренировка. Растягивание, расслабление.08.00 очная форма тренировки. |
| 4. | 11.12. | **ГБУС-2 а.** 08.00 очная форма тренировки. **ГБУС-2** Разминка. Школа бокса (см. № 1, 2). ОФП. Растягивание. Расслабление. Восстановительные мероприятия.**ГБУС- 4.** Школа бокса- защитные действия с контрударами, выход с ударом; ОФП- круговая тренировка. Растягивание, расслабление. |
| 5 | 12.12. | **ГБУС- 4 (разрядники) –** Разминка, бег – 20 мин., работа на снарядах, индивидуальная работа с тренером, игры.  |

*ПЛАН*

 *работы на удаленном режиме.*

*с 14 декабря по 19 декабря 2020 г.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Дата  | Наименование мероприятия |
| 1 | 14.12. | **ГБУС-2а (очная тренировка) -** Разминка. Школа бокса- передвижения, защита руками, туловищем, передвижением и контрудар в голову, туловище. Работа на мешках для развития плечевого пояса. Упражнения с гантелью, со скакалкой. Растягивание. Расслабление. Восстановительные.**ГБУС- 2 (заочная, через зум)-** Разминка. Школа бокса- передвижения, защита руками, туловищем, передвижением и контрудар в голову, туловище. ОФП. Растягивание. Расслабление.**ГБУС- 4** онлайн обучение. Разминка. Школа бокса- защитные действия. Трехударные серии: передней прямой в голову, правой прямой в туловище, передней боковой в голову, нырок влево боковой левой в голову, правой снизу в голову, левой боковой в голову с шагом влево. Растягивание. Расслабление. |
| 2 | 15.12. | **ГБУС- 2 (заочная и очная, через зум) –** Разминка. Школа бокса- защитные действия, «Рой Джонс». Атака передней прямой в голову. Контрудар прямой передней в туловище, прямой дальней в голову, боковой левой в голову. Выход шагом назад. (Закрепление). ОФП- круговая тренировка. Растягивание. Расслабление. Восстановительные мероприятия**ГБУС 4. (заочная и очная)** Разучивание. Обманные движение передней руки в голову. Трехударные серии: передней прямой в голову, правой прямой в туловище, передней боковой в голову, нырок влево боковой левой в голову, правой снизу в голову, левой боковой в голову с шагом влево. Выход. БТ. ОФП- круговая тренировка отжимание; приседание; «пресс»; упражнения с утяжелителями; при возможности скакалка; упражнения с теннисным мячом (бт). РСТ, РССЛ, ВМ |
| 3 | 16.12. | **ГБУС-2а (очная тренировка) -** Разминка. Школа бокса- передвижения, защита руками, туловищем, передвижением и контрудар в голову, туловище. Работа на мешках для развития плечевого пояса. Упражнения с гантелью, со скакалкой. Растягивание. Расслабление. Восстановительные.**ГБУС-2 (заочная через зум)**- Разминка. Школа бокса- **совершенствование**- Атака передней прямой в голову. Контрудар прямой передней в туловище, прямой дальней в голову, боковой левой в голову. Выход шагом назад. ОФП- гимнастика боксера. РСТ, РССЛ, ВМ.**ГБУС 4. (заочная и очная) Совершенствование-** Обманные движение передней руки в голову. Трехударные серии: передней прямой в голову, правой прямой в туловище, передней боковой в голову, нырок влево боковой левой в голову, правой снизу в голову, левой боковой в голову с шагом влево. Выход. БТ. |
| 4 | 18.12. | **ГБУС-2а (очная тренировка) -** Разминка. Школа бокса- передвижения, защита руками, туловищем, передвижением и контрудар в голову, туловище. Работа на мешках для развития плечевого пояса. Упражнения с гантелью, со скакалкой. Растягивание. Расслабление. Восстановительные.**ГБУС-2 (заочная через зум)**- Разминка. Школа бокса- **совершенствование**- Атака передней прямой в голову. Контрудар прямой передней в туловище, прямой дальней в голову, боковой левой в голову. Выход шагом назад. ОФП- гимнастика боксера. РСТ, РССЛ, ВМ.**ГБУС 4. (заочная и очная) Совершенствование-** Обманные движение передней руки в голову. Трехударные серии: передней прямой в голову, правой прямой в туловище, передней боковой в голову, нырок влево боковой левой в голову, правой снизу в голову, левой боковой в голову с шагом влево. Выход. БТ. |
| 5 | 19.12. | **ГБУС- 4 (разрядники) –** Разминка, бег – 20 мин., работа на снарядах, индивидуальная работа с тренером, игры. |

*ПЛАН*

 *работы на удаленном режиме.*

*с 21 декабря по 26 декабря 2020 г.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Дата  | Наименование мероприятия |
| 1 | 21.12. | **ГБУС-2а (очная тренировка) -** Разминка. Школа бокса- передвижения, защита руками, туловищем, передвижением и контрудар в голову, туловище. Работа на мешках для развития плечевого пояса. Упражнения с гантелью, со скакалкой. Растягивание. Расслабление. Восстановительные.**ГБУС- 2 (заочная, через зум)-** Разминка. Школа бокса- передвижения, защита руками, туловищем, передвижением и контрудар в голову, туловище. ОФП. Растягивание. Расслабление.**ГБУС- 4** онлайн обучение. Разминка. Школа бокса- защитные действия. Трехударные серии: передней прямой в голову, правой прямой в туловище, передней боковой в голову, нырок влево боковой левой в голову, правой снизу в голову, левой боковой в голову с шагом влево. Растягивание. Расслабление. |
| 2 | 22.12. | **См. занятия за 15 декабря.** |
| 3 | 23.12. | **ГБУС-2а (очная тренировка) -** Разминка. Школа бокса- передвижения, защита руками, туловищем, передвижением и контрудар в голову, туловище. Работа на мешках для развития плечевого пояса. Упражнения с гантелью, со скакалкой. Растягивание. Расслабление. Восстановительные.**ГБУС-2 (заочная через зум)**- Разминка. Школа бокса- **совершенствование**- Атака передней прямой в голову. Контрудар прямой передней в туловище, прямой дальней в голову, боковой левой в голову. Выход шагом назад. ОФП- гимнастика боксера. РСТ, РССЛ, ВМ.**ГБУС 4. (заочная и очная) Совершенствование-** Обманные движение передней руки в голову. Трехударные серии: передней прямой в голову, правой прямой в туловище, передней боковой в голову, нырок влево боковой левой в голову, правой снизу в голову, левой боковой в голову с шагом влево. Выход. БТ. |
| 4 | 25.12. | **Смотри занятия за 21 декабря.** |
| 5 | 26.12. | **ГБУС- 4 (разрядники) –** Разминка, бег – 20 мин., работа на снарядах, индивидуальная работа с тренером, игры. |

*ПЛАН*

 *работы на удаленном режиме.*

*с 28 декабря по 31 декабря 2020 г.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Дата  | Наименование мероприятия |
| 1 | 28.12. | **ГБУС-2а (очная тренировка) -** Разминка. Школа бокса- передвижения, защита руками, туловищем, передвижением и контрудар в голову, туловище. Работа на мешках для развития плечевого пояса. Упражнения с гантелью, со скакалкой. Растягивание. Расслабление. Восстановительные.**ГБУС- 2 (заочная, через зум)-** Разминка. Школа бокса- передвижения, защита руками, туловищем, передвижением и контрудар в голову, туловище. ОФП. Растягивание. Расслабление.**ГБУС- 4** онлайн обучение. Разминка. Школа бокса- защитные действия. Трехударные серии: передней прямой в голову, правой прямой в туловище, передней боковой в голову, нырок влево боковой левой в голову, правой снизу в голову, левой боковой в голову с шагом влево. Растягивание. Расслабление. |
| 2 | 29.12. | **ГБУС- 2 (заочная и очная, через зум) –** Разминка. Школа бокса- защитные действия, «Рой Джонс». Атака передней прямой в голову. Контрудар прямой передней в туловище, прямой дальней в голову, боковой левой в голову. Выход шагом назад. (Закрепление). ОФП- круговая тренировка. Растягивание. Расслабление. Восстановительные мероприятия**ГБУС 4. (заочная и очная)** Разучивание. Обманные движение передней руки в голову. Трехударные серии: передней прямой в голову, правой прямой в туловище, передней боковой в голову, нырок влево боковой левой в голову, правой снизу в голову, левой боковой в голову с шагом влево. Выход. БТ. ОФП- круговая тренировка отжимание; приседание; «пресс»; упражнения с утяжелителями; при возможности скакалка; упражнения с теннисным мячом (бт). РСТ, РССЛ, ВМ |
| 3 | 30.12. | **ГБУС-2а (очная тренировка) -** Разминка. Школа бокса- передвижения, защита руками, туловищем, передвижением и контрудар в голову, туловище. Работа на мешках для развития плечевого пояса. Упражнения с гантелью, со скакалкой. Растягивание. Расслабление. Восстановительные.**ГБУС-2 (заочная через зум)**- Разминка. Школа бокса- **совершенствование**- Атака передней прямой в голову. Контрудар прямой передней в туловище, прямой дальней в голову, боковой левой в голову. Выход шагом назад. ОФП- гимнастика боксера. РСТ, РССЛ, ВМ.**ГБУС 4. (заочная и очная) Совершенствование-** Обманные движение передней руки в голову. Трехударные серии: передней прямой в голову, правой прямой в туловище, передней боковой в голову, нырок влево боковой левой в голову, правой снизу в голову, левой боковой в голову с шагом влево. Выход. БТ. |
|  | **31.12.** | **Всех поздравляю с Новым 2021 годом! Пусть из нашей жизни навсегда уходит КОВИД-19! Будьте здоровы! Пора атаковать Российские соревнования!** |