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 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. |

*ПЛАН*

*работы на удаленном режиме.*

*С 05 10 октября 2020 г.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Дата | Наименование мероприятия |
| 1 | 05.10. | 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 | 06.10. | 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 | 07.10 | 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 | 09.10 | 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 | 10.10 | 1. Тренируемся по плану вторника 08 октября. |

*ПЛАН*

*работы на удаленном режиме.*

*с 12 по 17 октября 2020 г.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Дата | Наименование мероприятия |
| 1 | 12.10. | 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.   1. ГБУС 2 : БТ 3 р. х 2 мин. ГБУС 4 : БТ 3 р. х 3 мин. 2. 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 | 13.10. | 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 | 14.10. | 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 | 16.10 | 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 | 17.10 | 1. Тренируемся по плану вторника 14 октября. |

*ПЛАН*

*работы на удаленном режиме.*

*с 19 по 24 октября 2020 г.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Дата | Наименование мероприятия |
| 1 | 19.10. | 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.   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 | 20.10. | 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 | 21.10. | 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 | 23.10 | 1.Разминка. 2. Школа бокса- ГБУС 2: передвижения боксера в УС, БС; защитные действия; контратаки одиночными ударами; встречные удары.   1. 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. 2. Растягивание. Восстановительные мероприятия. |
| 5 | 24.10 | 1. Тренируемся по плану вторника 20 октября. |

*ПЛАН*

*работы на удаленном режиме.*

*с 26 по 31 октября 2020 г.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Дата | Наименование мероприятия |
| 1 | 26.10. | 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 | 27.10. | 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 | 28.10. | 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 | 30.10 | 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 | 31.10 | 1. Тренируемся по плану вторника 14 октября. |

*ПЛАН*

*работы на удаленном режиме.*

*с 02 по 07 ноября 2020 г.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Дата | Наименование мероприятия |
| 1. | 02.11. | 1. Разминка. **ГБУС 2** : 2. Школа бокса- Упражнения на сочетание уклонов с передвижениями и ударами, упражнения на разучивания тактических вариантов применения уклонов и контрудар. БТ 3 р. х 2 мин. Отжимание 3 Х 10, 15 раз; приседание 3Х 20, 25 раз; пресс 3х 15, 20 раз. Планка до 1 мин. Расслабление. Принятие водных процедур. 2. **ГБУС 4** : Школа бокса- Специальные боксерские упражнения в движении 20 мин. БТ 3 р. х 3 мин.ОФП: отжимание 3 подхода по 25-30 раз; поднимание туловища 3 подхода по 25-30 раз; приседание 3 подхода по 25 раз, 30 раз. Планка до 2-3 мин. Растягивание. Восстановительные мероприятия. |
| 2. | 03.11. | 1. Разминка. **ГБУС 2.:** Школа бокса - повторяем за 27 октября. Круговая тренировка- 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. Растягивание. Восстановительные мероприятия.  2. Разминка. **ГБУС 4. :** Школа бокса – Специальные боксерские упражнения в движении – Атака с дальней дистанции 3-х ударным серией с передней руки и выход с атаки нырком влево; то же справой стороны. БТ 3 р. х 3 мин. Круговая тренировка: отжимание; приседание; «пресс»; упражнения с утяжелителями; при возможности скакалка; упражнения с теннисным мячом (бт). Упр. на расслаблении, восстан. мероприятия. |
| 3. | 04.11. | 1. Тренируемся по плану понедельника . 02. 11. |
| 4. | 06.11. | 1. Разминка. **ГБУС 2** : Школа бокса- упражнения на разучивания прямого удара левой в корпусе; защитные действия от них. То же с правой рукой. 3. БТ с применением утяжелителей 3мин. х 3 раунда. ОФП. Расслабление. Восстанов. мероприятия.  2. **ГБУС 4.** : Школа бокса- Специальные боксерские упражнения в движении – Атака с дальней дистанции 3-х ударным серией с передней руки и выход с атаки нырком влево; то же справой стороны. Добавляем нанесение после нырка боковых ударов в голову. БТ. 3 мин. х 3 раунда. Гимнастика боксера. Расстягивание. Расслабление. Восстановительные мероприятия |
| 5 | 07.11. | **ГБУС 4.** Активный отдых. |

*ПЛАН*

*работы на удаленном режиме.*

*с 09 по 14 ноября 2020 г.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Дата | Наименование мероприятия |
| 1. | 09.11. | 1. Разминка. **ГБУС 2** : 2. Школа бокса- Упражнения на сочетание уклонов с передвижениями и ударами, упражнения на разучивания тактических вариантов применения уклонов и контрудар. БТ 3 р. х 2 мин. Отжимание 3 Х 10, 15 раз; приседание 3Х 20, 25 раз; пресс 3х 15, 20 раз. Планка до 1 мин. Расслабление. Принятие водных процедур. 2. **ГБУС 4** : Школа бокса- Специальные боксерские упражнения в движении 20 мин. БТ 3 р. х 3 мин.ОФП: отжимание 3 подхода по 25-30 раз; поднимание туловища 3 подхода по 25-30 раз; приседание 3 подхода по 25 раз, 30 раз. Планка до 2-3 мин. Растягивание. Восстановительные мероприятия. |
| 2. | 10.11. | 1. Разминка. **ГБУС 2.:** Школа бокса - повторяем за 27 октября. Круговая тренировка- 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. Растягивание. Восстановительные мероприятия.  2. Разминка. **ГБУС 4. :** Школа бокса – Специальные боксерские упражнения в движении – Атака с дальней дистанции 3-х ударным серией с передней руки и выход с атаки нырком влево; то же справой стороны. БТ 3 р. х 3 мин. Круговая тренировка: отжимание; приседание; «пресс»; упражнения с утяжелителями; при возможности скакалка; упражнения с теннисным мячом (бт). Упр. на расслаблении, восстан. мероприятия. |
| 3. | 11.11. | 1. Тренируемся по плану понедельника . 02. 11. |
| 4. | 13.11. | 1. Разминка. **ГБУС 2** : Школа бокса- упражнения на разучивания прямого удара левой в корпусе; защитные действия от них. То же с правой рукой. 3. БТ с применением утяжелителей 3мин. х 3 раунда. ОФП. Расслабление. Восстанов. мероприятия.  2. **ГБУС 4.** : Школа бокса- Специальные боксерские упражнения в движении – Атака с дальней дистанции 3-х ударным серией с передней руки и выход с атаки нырком влево; то же справой стороны. Добавляем нанесение после нырка боковых ударов в голову. БТ. 3 мин. х 3 раунда. Гимнастика боксера. Расстягивание. Расслабление. Восстановительные мероприятия |
| 5 | 14.11. | **ГБУС 4.** Активный отдых. |

*ПЛАН*

*работы на удаленном режиме.*

*с 16 по 21 ноября 2020 г.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Дата | Наименование мероприятия |
| 1. | 16.11. | Разминка. **ГБУС 2.** Повторение - предыдущие уроки Разучивание двойного удара - прямой удар передней в туловище, дальней прямой в голову, шаг назад. БТ 3 р. х 3 мин. Гимнастика боксера. Растягивание. Расслабление лежа. Восстановительные мероприятия.  **ГБУС 4.** Упражнения защитными действиями стоя, в движении. Атака 3-х ударными сериями с переднее руки, нырок туловищем с нанесением трех ударной серии и выход. Изучаем действия раздельно. Также с дальней руки. БТ 3 р.х 3 мин. Гимнастика боксера. Расслабление. Восстановительные мероприятия. |
| 2 | 17.11. | Разминка. **ГБУС 2.** Повторение пройденных материалов. Совершенствование двойного удара. (за 16.11.) БТ. Круговая тренировка за 10 ноября. Гимнастика боксера. Растягивание. Расслабление. Восстановительные мероприятия.  **ГБУС 4.** Упражнения защитными действиями стоя, в движении. Совершенствование действий в атаке, повторные атаки и выход с боя. БТ. Круговая тренировка. Расслабление. Восстановительные мероприятия. |
| 3 | 18.11. | Разминка. **ГБУС 2.** Повторение пройденных материалов. Закрепление двойного удара. За 16 ноября. БТ. Гимнастика боксера. Растягивание. Расслабление. Восстановительные мероприятия.  **ГБУС 4.** Упражнения защитными действиями стоя и в движениями. Совершенствование действий в атаке трехударных серий, нырок повторные трехударные атаки, выход. С передней и дальней руки. БТ. Гимнастика боксера. Растягивание. Расслабление. Восстановительные мероприятия. |
| 4 | 20.11. | Разминка. **ГБУС 2.** Смотри УТЗ за 18.11.  **ГБУС 4.** Смотри УТЗ за 18.11. |
| 5. | 21.11. | Активный отдых. |

*ПЛАН*

*работы на удаленном режиме.*

*с 23 по 28 ноября 2020 г.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Дата | Наименование мероприятия |
| 1 | 23.11. | Разминка. **ГБУС 2.** Повторение прямых двух ударов в туловище, в голову. Шаг назад. С передней и дальней руки.  Добавление переднего бокового удара в голову. БТ. Гимнастика боксера. Растягивание. Расслабление. Восстановительные мероприятия.  **ГБУС 4.** Повторение- атака 3-х ударными сериями с переднее руки, нырок туловищем с нанесением трех ударной серии. Выход с боковым ударом в голову с шагом в стороны. Потом объединяем. БТ. Гимнастика боксера. Растягивание. Расслабление. Восстановительные мероприятия. |
| 2 | 24.11. | Разминка. **ГБУС 2.** Совершенствование- прямые двух ударов в туловище, в голову. Шаг назад. С передней и дальней руки. Передний боковой удар в голову. Дальний боковой удар в голову. Шаг в сторону. Круговая тренировка. Смотри УТЗ за 10 ноября. Растягивание. Расслабление. Восст. меропр.  **ГБУС 4.** Совершенствование задание за 23 ноября. Круговая тренировка за 10 ноября. Растягивание. Расслабление. Восстановительные мероприятия. |
| 3 | 25.11. | Разминка. **ГБУС 2.**  Двухударная серия в атаке- прямой удар в туловище, прямой удар в голову. Шаг назад. С передней и дальней руки. Добавление передний боковой удар в голову. Дальний боковой удар в голову. Шаг в сторону. БТ. Гимнастика боксера. Растягивание. Расслабление. В.М. |
| 4. | 27.11. | Разминка. **ГБУС 2.** См. УТЗ за 25.11.  **ГБУС 4.** См. УТЗ за 25. 11. |
| 5. | 28.11. | Активный отдых. |

*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 |