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

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

***2021 год.***

*ПЛАН*

*работы на удаленном режиме.*

*с 11 по 16 января 2021 г.*

18 неделя

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Дата | Наименование мероприятия |
| 1 | 11.01. | **ГБУС-2а (очная тренировка) -** Разминка. Школа бокса- выполнение упражнений около веревки. СТТМ на снарядах 8 р.Х 2 мин. ОФП с гантелями 4 раунда по 2 мин. Гимнастика боксера. Упр. на расслаблении.  **ГБУС- 2 (заочная)-** Разминка. Школа бокса. Передвижения, защитные действия руками, туловищем, передвижением и комбинированные. ОФП- отжимание, упражнения на «пресс», приседание, «планка». Растягивание. (см. видеоурок).  **ГБУС- 4** **онлайн обучение.** Разминка. Школа бокса- передвижения, защита. СТТМ- атака передней прямой рукой в голову- прямой дальней в туловище- передней сбоку в голову- нырок влево с ударом сбоку левой и выход; то же только с правой сторону. ОФП – боксерские упражнения с тяжестями. |
| 2 | 12.01. | **ГБУС- 2 (заочная)-** Разминка. Школа бокса. Передвижения с ударами вперед, назад, в стороны. ОФП - круговая тренировка- 1. отжимание; 2. приседание; 3. упражнения для развития живота; 4. то же только спины; 3 серии по 15-20 раз.  «планка» 25 – 30 сек. 2 раза.  **ГБУС- 4 очная.** 17.00-18.30. занятия в зале бокса.  **ГБУС- 4 заочная-** Разминка. Школа бокса- контратаки после прямых ударов в голову; встречные атаки после прямых ударов в голову. ОФП – круговая тренировка – упражнения с тяжестями (гантель, бутылка с водой (1 литров), «пресс», приседание, подтягивание (если есть перекладина), ролики и т.д. Растягивание. Расслабление. |
| 3 | 13.01. | **ГБУС-2а (очная тренировка) -** Разминка. Школа бокса- выполнение упражнений около веревки. СТТМ на снарядах 8 р.Х 2 мин. ОФП с гантелями 4 раунда по 2 мин. Гимнастика боксера. Упр. на расслаблении.  **ГБУС- 2 (заочная)-** Разминка. Школа бокса. Передвижения, защитные действия руками, туловищем, передвижением и комбинированные. ОФП- отжимание, упражнения на «пресс», приседание, «планка». Растягивание. (см. видеоурок).  **ГБУС- 4** **онлайн обучение.** Разминка. Школа бокса- передвижения, защита. СТТМ- атака передней прямой рукой в голову- прямой дальней в туловище- передней сбоку в голову- нырок влево с ударом сбоку левой и выход; то же только с правой сторону. ОФП – боксерские удары с тяжестями. |
| 4 | 14.01. | **ГБУС- 2 (заочная)-** Разминка. Школа бокса. Передвижения с ударами вперед, назад, в стороны. ОФП - круговая тренировка- 1. отжимание; 2. приседание; 3. упражнения для развития живота; 4. то же только спины; 3 серии по 15-20 раз.  «планка» 25 – 30 сек. 2 раза.  **ГБУС- 4 очная.** 17.00-18.30. занятия в зале бокса.  **ГБУС- 4 заочная-** Разминка. Школа бокса- контратаки после прямых ударов в голову; встречные атаки после прямых ударов в голову. ОФП – круговая тренировка – упражнения с тяжестями (гантель, бутылка с водой (1 литров), «пресс», приседание, подтягивание (если есть перекладина), ролики и т.д. Растягивание. Расслабление. |
| 5 | 15.01. | **ГБУС-2а (очная тренировка) -** Разминка. Школа бокса- выполнение упражнений около веревки. СТТМ на снарядах 8 р.Х 2 мин. ОФП с гантелями 4 раунда по 2 мин. Гимнастика боксера. Упр. на расслаблении.  **ГБУС- 2 (заочная)-** Разминка. Школа бокса. Передвижения, защитные действия руками, туловищем, передвижением и комбинированные. ОФП- отжимание, упражнения на «пресс», приседание, «планка». Растягивание. (см. видеоурок).  **ГБУС- 4** **онлайн обучение.** Разминка. Школа бокса- передвижения, защита. СТТМ- атака передней прямой рукой в голову- прямой дальней в туловище- передней сбоку в голову- нырок влево с ударом сбоку левой и выход; то же только с правой сторону. ОФП – боксерские удары с тяжестями. |
| 6 | 16.01. | **ГБУС- 4 очная.** 17.00-18.30. занятия в зале бокса.  Бег 20 мин. СТТМ в снарядах 8 раундов по 3,5 мин. СИ в футбол. Растягивание. Расслабление. |

*ПЛАН*

*работы на удаленном режиме.*

*с 18 по 23 января 2021 г.*

19 неделя

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Дата | Наименование мероприятия |
| 1 | 18.01. | **ГБУС-2а (очная тренировка) -** Разминка. Школа бокса- выполнение упражнений около веревки. СТТМ в парах 8 р.Х 2 мин. ОФП с гантелями 4 раунда по 2 мин. Гимнастика боксера. Упр. на расслаблении.  **ГБУС- 2 (заочная) – видеоурок «Правильно бинтуем кисти рук».**  **ГБУС- 4 (заочно) –** Разминка. Школа бокса – Передвижения, защитные действия, контрудары после защиты, встречные удары от прямых ударов в голову. БТ 3 раунда по 3,5 мин. Растягивание. Расслабления. |
| 2 | 19.01. | **ГБУС- 2 (заочная)-** Разминка. Школа бокса. Передвижения с ударами вперед, назад, в стороны. ОФП - круговая тренировка- 1. отжимание; 2. приседание; 3. упражнения для развития живота; 4. то же только спины; 3 серии по 15-20 раз.  «планка» 25 – 30 сек. 2 раза.  **ГБУС- 4 очная.** 17.00-18.30. занятия в зале бокса.  **ГБУС- 4 заочная-** Разминка. Школа бокса- контратаки после прямых ударов в голову; встречные атаки после прямых ударов в голову. ОФП – круговая тренировка – упражнения с тяжестями (гантель, бутылка с водой (1 литров), «пресс», приседание, подтягивание (если есть перекладина), ролики и т.д. Растягивание. Расслабление. |
| 3 | 20.01. | **ГБУС-2а (очная тренировка) -** Разминка. Школа бокса- выполнение упражнений около веревки. СТТМ на снарядах 8 р. Х 2 мин. ОФП с гантелями 4 раунда по 2 мин. Гимнастика боксера. Упр. на расслаблении.  **ГБУС- 2 (заочная)-** Разминка. Школа бокса. Передвижения, защитные действия руками, туловищем, передвижением и комбинированные. ОФП- отжимание, упражнения на «пресс», приседание, «планка». Растягивание. (см. видеоурок).  **ГБУС- 4** **онлайн обучение.** Разминка. Школа бокса- передвижения, защита. СТТМ- атака передней прямой рукой в голову- прямой дальней в туловище- передней сбоку в голову- нырок влево с ударом сбоку левой и выход; то же только с правой сторону. ОФП – боксерские удары с тяжестями. |
| 4 | 21.01. | **ГБУС- 2 (заочная)-** Разминка. Школа бокса. Передвижения с ударами вперед, назад, в стороны. ОФП - круговая тренировка- 1. отжимание; 2. приседание; 3. упражнения для развития живота; 4. то же только спины; 3 серии по 15-20 раз.  «планка» 25 – 30 сек. 2 раза.  **ГБУС- 4 очная.** 17.00-18.30. занятия в зале бокса.  **ГБУС- 4 заочная-** Разминка. Школа бокса- контратаки после прямых ударов в голову; встречные атаки после прямых ударов в голову. ОФП – круговая тренировка – упражнения с тяжестями (гантель, бутылка с водой (1 литров), «пресс», приседание, подтягивание (если есть перекладина), ролики и т.д. Растягивание. Расслабление. |
| 5 | 22.01. | **ГБУС-2а (очная тренировка) -** Разминка. Школа бокса- выполнение упражнений около веревки. СТТМ на снарядах 8 р.Х 2 мин. ОФП с гантелями 4 раунда по 2 мин. Гимнастика боксера. Упр. на расслаблении.  **ГБУС- 2 (заочная)-** Разминка. Школа бокса. Передвижения, защитные действия руками, туловищем, передвижением и комбинированные. ОФП- отжимание, упражнения на «пресс», приседание, «планка». Растягивание. (см. видеоурок).  **ГБУС- 4** **онлайн обучение.** Разминка. Школа бокса- передвижения, защита. СТТМ- атака передней прямой рукой в голову- прямой дальней в туловище- передней сбоку в голову- нырок влево с ударом сбоку левой и выход; то же только с правой сторону. ОФП – боксерские удары с тяжестями. |
| 6 | 23.01. | **ГБУС- 4 очная.** 17.00-18.30. занятия в зале бокса.  Бег 20 мин. СТТМ в снарядах 8 раундов по 3,5 мин. СИ в футбол. Растягивание. Расслабление. |

*ПЛАН*

*работы на удаленном режиме.*

*с 25 по 30 января 2021 г.*

20 неделя

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Дата | Наименование мероприятия |
| 1 | 25.01. | **ГБУС-2а (очная тренировка).** Разминка. Школа бокса. СТТМ в парах 8 раундов по 2 мин. СТТМ на снарядах 3 раунда по 2 мин. ОФП – гантели, набивной мяч 6 раундов по 2 мин.  **ГБУС- 2 (заочная)** – Разминка. Школа бокса. БТ 3 раунда по 2 мин. Растягивание. Расслабление.  **ГБУС- 4 (заочная)** – см. занятия за 18 января. |
| 2 | 26.01. | **ГБУС- 2 (заочная)-** Разминка. Школа бокса. Передвижения с ударами вперед, назад, в стороны. ОФП - круговая тренировка- 1. отжимание; 2. приседание; 3. упражнения для развития живота; 4. то же только спины; 3 серии по 15-20 раз.  «планка» 25 – 30 сек. 2 раза.  **ГБУС- 4** – занятия в зале бокса.  **ГБУС- 4** (заочная) см. занятия за 19 января. |
| 3 | 27.01. | **ГБУС-2а (очная тренировка).** Разминка. Школа бокса. СТТМ в парах 8 раундов по 2 мин. СТТМ на снарядах 3 раунда по 2 мин. ОФП – гантели, набивной мяч 6 раундов по 2 мин.  **ГБУС- 2 (заочная)** – Разминка. Школа бокса. БТ 3 раунда по 2 мин. Растягивание. Расслабление.  **ГБУС- 4 (заочная)** – см. занятия за 19 января. |
| 4 | 28.01. | **ГБУС- 2 (заочная)-** Разминка. Школа бокса. Передвижения с ударами вперед, назад, в стороны. ОФП - круговая тренировка- 1. отжимание; 2. приседание; 3. упражнения для развития живота; 4. то же только спины; 3 серии по 15-20 раз.  «планка» 25 – 30 сек. 2 раза.  **ГБУС- 4 очная.** 17.00-18.30. занятия в зале бокса.  **ГБУС- 4 заочная-** Разминка. Школа бокса- контратаки после прямых ударов в голову; встречные атаки после прямых ударов в голову. ОФП – круговая тренировка – упражнения с тяжестями (гантель, бутылка с водой (1 литров), «пресс», приседание, подтягивание (если есть перекладина), ролики и т.д. Растягивание. Расслабление. |
|  |  |  |
| 5 | 29.01. | **ГБУС-2а (очная тренировка).** Разминка. Школа бокса. СТТМ в парах 8 раундов по 2 мин. СТТМ на снарядах 3 раунда по 2 мин. ОФП – гантели, набивной мяч 6 раундов по 2 мин.  **ГБУС- 2 (заочная)** – Разминка. Школа бокса. БТ 3 раунда по 2 мин. Растягивание. Расслабление.  **ГБУС – 4 (заочная)** – Разминка. Школа бокса. Бой с тенью 3 раунда по 3,5 мин. СТТМ- контратаки трехударные- защита- повторная трехударная выход. ОФП - упражнения с тяжестями. Растягивание. Расслабление. |
| 6 | 30.01. | **ГБУС – 4** – Разминка. Бег 20 мин. СТТМ на снарядах 8 раундов по 3,5 мин. СИ 20 мин. (футбол). Растягивание. Расслабление. |