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 по 06 февраля 2021 г.*

21 неделя

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Дата | Наименование мероприятия |
| 1 | 01.02. | **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. предыдущее занятие. |
| 2 | 02.02. | **ГБУС-2а (заочная тренировка).** Разминка. Школа бокса. Техническая подготовка; Тактическая подготовка. 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. Упр. на расслаблении.  **ГБУС- 4 (очная) –** Разминка, школа бокса, БТ 3 р. х 3,5 мин.  СТТМ на снарядах; круговая тренировка. Упр. на расслаблении. |
| 3 | 03.02. | **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- 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. |
| 4 | 04.02. | **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 тяжестями (гантель, бутылка с водой (1 литров), «пресс», приседание, подтягивание (если есть перекладина), ролики и т.д. Растягивание. Расслабление. |
| 5 | 05.02. | **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- 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. |
| 6 | 06.02. | **ГБУС – 4** – Разминка. Бег 20 мин. СТТМ на снарядах 8 раундов по 3,5 мин. СИ 20 мин. (футбол). Растягивание. Расслабление. |

*ПЛАН*

*работы на удаленном режиме.*

*с 08 по 13 февраля 2021 г.*

22 неделя

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Дата | Наименование мероприятия |
| 1 | 08.02. | **ГБУС-2 (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- 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. |
| 2 | 09.02. | **ГБУС-2а (заочная тренировка).** Разминка. Школа бокса. Техническая подготовка; Тактическая подготовка. 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. Упр. на расслаблении.  **ГБУС-2б (очная).** 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- 4 (очная) –** Разминка, школа бокса, БТ 3 р. х 3,5 мин.  СТТМ на снарядах; круговая тренировка. Упр. на расслаблении. |
| 3 | 10.02. | **ГБУС-2а (очная).** Школа бокса. СТТМ в парах 8 раундов х 2 мин. ОФП. Растягивание. Расслабление.  **ГБУС-2б (заочная)** повторять очный урок за 09.02.  **ГБУС- 4 (заочная).** Школа бокса. СТТМ перед зеркалом. БТ 2 р х 3 мин. ОФП- гимнастика боксера. Расслабление. |
| 4 | 11.02. | **ГБУС-2а (заочная тренировка).** Разминка. Школа бокса. Техническая подготовка; Тактическая подготовка. 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. Упр. на расслаблении.  **ГБУС-2б (очная).** 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- 4 (очная) –** Разминка, школа бокса, БТ 3 р. х 3,5 мин.  СТТМ на снарядах; круговая тренировка. Упр. на расслаблении. |
| 5 | 12.02. | **ГБУС-2а (очная).** Школа бокса. СТТМ в парах. ОФП. Растягивание. Расслабление.  **ГБУС-4 (заочная)-** Школа бокса. СТТМ перед зеркалом. БТ 2 р х 3 мин. ОФП- гимнастика боксера. Расслабление. |
| 6 | 13.02. | **ГБУС-2б (очная).** 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- 4 (очная).** Бег 20 мин. СТТМ на снарядах. ОФП- СИ. Индивидуальная работа. |

*ПЛАН*

*работы на удаленном режиме.*

*с 15 по 20 февраля 2021 г.*

23 неделя

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Дата | Наименование мероприятия |
| 1 | 15.02. | **ГБУС-2 (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- 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. |
| 2 | 16.02. | **ГБУС-2 (заочная тренировка).** Разминка. Школа бокса. СТТМ (см. предыдущий урок). ОФП. Расслабление  **ГБУС-2б (очная).** 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- 4 (очная) –** Разминка, школа бокса, БТ 3 р. х 3,5 мин.  СТТМ на снарядах; круговая тренировка. Упр. на расслаблении. |
| 3 | 17.02. | **ГБУС-2 (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- 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. |
| 4 | 18.02. | **ГБУС-2а (заочная тренировка).** Разминка. Школа бокса. Техническая подготовка; Тактическая подготовка. 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. Упр. на расслаблении.  **ГБУС-2б (очная).** 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- 4 (очная) –** Разминка, школа бокса, БТ 3 р. х 3,5 мин.  СТТМ на снарядах; круговая тренировка. Упр. на  расслаблении. |
| 5 | 19.02. | **ГБУС-2а (очная).** Школа бокса. СТТМ в парах. ОФП. Растягивание. Расслабление.  **ГБУС-4 (заочная)-** Школа бокса. СТТМ перед зеркалом. БТ 2 р х 3 мин. ОФП- гимнастика боксера. Расслабление. |
| 6 | 20.02. | **ГБУС-2б (очная).** 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- 4 (очная).** Бег 20 мин. СТТМ на снарядах. ОФП- СИ. Индивидуальная работа. |

*ПЛАН*

*работы на удаленном режиме.*

*с 22 по 27 февраля 2021 г.*

24 неделя

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Дата | Наименование мероприятия |
| 1 | 15.02. | **ГБУС-2 (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- 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. |
| 2 | 16.02. | **ГБУС-2 (заочная тренировка).** Разминка. Школа бокса. СТТМ (см. предыдущий урок). ОФП. Расслабление  **ГБУС-2б (очная).** 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- 4 (очная) –** Разминка, школа бокса, БТ 3 р. х 3,5 мин.  СТТМ на снарядах; круговая тренировка. Упр. на расслаблении. |
| 3 | 17.02. | **ГБУС-2 (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- 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. |
| 4 | 18.02. | **ГБУС-2а (заочная тренировка).** Разминка. Школа бокса. Техническая подготовка; Тактическая подготовка. 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. Упр. на расслаблении.  **ГБУС-2б (очная).** 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- 4 (очная) –** Разминка, школа бокса, БТ 3 р. х 3,5 мин.  СТТМ на снарядах; круговая тренировка. Упр. на  расслаблении. |
| 5 | 19.02. | **ГБУС-2а (очная).** Школа бокса. СТТМ в парах. ОФП. Растягивание. Расслабление.  **ГБУС-4 (заочная)-** Школа бокса. СТТМ перед зеркалом. БТ 2 р х 3 мин. ОФП- гимнастика боксера. Расслабление. |
| 6 | 20.02. | **ГБУС-2б (очная).** 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- 4 (очная).** Бег 20 мин. СТТМ на снарядах. ОФП- СИ. Индивидуальная работа. |