Индивидуальный план для самостоятельного выполнения

обучающимися (занимающимися) учебной группы (группы) по Бокс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(вид спорта)

в связи с введением режима повышенной готовности и недопущением распространения нового штамма COVID-19

с 31 января по 06 февраля 2022 года

Вид спорта: Бокс

Учебная группа (группа): СОГ

Тренер-преподаватель (тренер): Русаков.Е.В

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Теоретическая подготовка | Практическая подготовка | | | | Вид контроля |
| Основные задачи учебного занятия | Основные приемы  учебного занятия | Дозировка | Методические указания |
| 31.01.2022 | 1. Роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни.  Основные понятия: здоровье и здоровый образ жизни; твой организм, основной часть тела. | Укрепления здоровья и гармоничное развития всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятием физической культурой и спортом, к занятием боксом. Повышения уровня общей и специальной физической подготовки, а также техники и тактике бокса. | Разминка: Сустовная гимнастика  Прыжки на скакалке: с ноги на ногу  Отдых  На двух ногах  Отдых  С выпрямлением ноги вперёд  Тапирование рук бинтами.  Работа в боксерской стойке у зеркала:  1. И. п. в левосторонней стойке: атака в сочетании ударов в голову (левый прямой – правый прямой – левый боковой) на дальней и средней дистанциях и защитные действия (уклоном туловища в левую сторону) .  2. И. п. в правосторонней стойке : атака в сочетании ударов в голову (правый прямой – левый прямой – правый боковой) на дальней и средней дистанциях и защитные действия (уклоном туловища в правую сторону).  3. И. п. в фронтальной стойке серия из четырёх прямых ударов в голову с движениям под разноимённую ногу: в шаг три удара в перёд и в шаг один удар назад –пауза –в шаг три удара назад и в шаг один удар в перёд  4. И. п. в фронтальной стойке серия из четырёх ударов три апперкота снизу в туловище и один боковой удар в голову под разноимённую ногу: в шаг три апперкота в перёд и боковой удар в голову назад-пауза –в шаг три апперкота назад и один боковой удар в голову в перёд  5. Силовые упражнения: и. п. упор лёжа отжимания от пола на кулаках.  И. п. лёжа на спине ноги в коленях согнутые поднимание туловище к коленям.  И. п. стоя вертикально, ноги на ширине плеч, ладони за головой локти разведены в стороны спина прямая, приседания,  6. Заминка: прыжки на скакалке с ноги на ногу.  7. Упражнения на гибкость: и. п. стойка на лопатках.  И. п. лёжа на спине поднять ноги верх и отпустить за голову достать носочками пол.  И. п. лёжа на спине встать на мостик.  И. п. лёжа на животе прогнувшись назад в грудном и поясничном отделе позвоночника захватить ладонями голень правой и левой ноги и постараться покачаться в перёд и назад несколько раз . | 10 мин.  1мин.  30сек.  1мин.  30сек.  1мин.  Два раунда по 2минуты с отдыхом между раундами 1 минута.  Два раунда по 2минуты с отдыхом между раундами 1 минута.  Один раунд 2минуты. отдых 1 минута  Один раунд 2минуты. отдых 1 минута  10 раз.  16 раз.  16раз.  3минуты.  30сек-60сек.  30сек-60сек  30сек-60сек. | Круговые амплитудные  движения.  Прыгать не останавливаясь одну минуту  Левый прямой удар сдвоенный ( надавливая на носок передней ноги выполняем один за другим два удара левый+ левый, после второго удара левая рука меняется на правую. Одновременно (левую руку возвращаем к себе, а правым прямым выполняем удар в голову, и также одновременно меняем правый прямой на левый боковой в голову . Выполнив левый боковой в голову делаем уклон туловищем в левую сторону. После чего возвращаемся в и. п. то есть в левостороннюю стойку.  Все методические указания относящиеся к работе в левосторонней, также относятся к работе в правосторонней стойке с учётом передней и дальней руки.  Следить за синхронной работай ног и рук перенося вес тела с одной ноги на другую в каждой фазе движения. Локти держать вертикально вниз защищая туловище с правой и левой стороны. Кулаки держать на уровне виска и глаз, защищая голову в каждой фазе движения  Силовые упражнения делать быстро не останавливаясь все отведённое количество раз  Во всех упражнениях следить за дыханием (режим вдох и выдох, выдох делать резкий в фазе усилия) также это касается и ударной техники (выдох при нанесении удара) | Фото и видео ролики. |
| 02.02.2022 | 1. Роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни.  Основные понятия: здоровье и здоровый образ жизни; твой организм, основной часть тела, сердце и его работа. | Укрепления здоровья и гармоничное развития всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятием физической культурой и спортом, к занятием боксом. Повышения уровня общей и специальной физической подготовки, а также техники и тактике бокса. | Разминка: Сустовная гимнастика  Прыжки на скакалке: с ноги на ногу  Отдых  На двух ногах  Отдых  С выпрямлением ноги вперёд  Тапирование рук бинтами.  Работа в боксерской стойке у зеркала в челноке с сокращением и разрывом дистанции во время атаки и выходом из нее :  1. И. п. в левосторонней стойке атака в сочетании ударов в голову (левый прямой – правый прямой – левый боковой) на дальней и средней дистанциях и защитные действия (уклоном туловища в левую сторону) .  2. И. п. в правосторонней стойке : атака в сочетании ударов в голову (правый прямой – левый прямой – правый боковой) на дальней и средней дистанциях и защитные действия (уклоном туловища в правую сторону).  3. И. п. в фронтальной стойке серия из четырёх прямых ударов в голову с движениям под разноимённую ногу: в шаг три удара в перёд и в шаг один удар назад –пауза –в шаг три удара назад и в шаг один удар в перёд  4. И. п. в фронтальной стойке серия из четырёх ударов три апперкота снизу в туловище и один боковой удар в голову под разноимённую ногу: в шаг три апперкота в перёд и боковой удар в голову назад-пауза –в шаг три апперкота назад и один боковой удар в голову в перёд  5. Силовые упражнения: и. п. упор лёжа отжимания от пола на кулаках.  И. п. лёжа на спине ноги в коленях согнутые поднимание туловище к коленям.  И. п. стоя вертикально, ноги на ширине плеч, ладони за головой локти разведены в стороны спина прямая, приседания,  6. Заминка: прыжки на скакалке с ноги на ногу.  7. Упражнения на гибкость: и. п. стойка на лопатках.  И. п. лёжа на спине поднять ноги верх и отпустить за голову достать носочками пол.  И. п. лёжа на спине встать на мостик.  И. п. лёжа на животе прогнувшись назад в грудном и поясничном отделе позвоночника захватить ладонями голень правой и левой ноги и постараться покачаться в перёд и назад несколько раз . | 10 мин.  1мин.  30сек.  1мин.  30сек.  1мин.  Два раунда по 2минуты с отдыхом между раундами 1 минута.  Два раунда по 2минуты с отдыхом между раундами 1 минута.  Один раунд 2минуты. отдых 1 минута  Один раунд 2минуты. отдых 1 минута      10 раз.  16 раз.  16раз.  3минуты.  30сек-60сек.  30сек-60сек  30сек-60сек. | Круговые амплитудные  движения.  Прыгать не останавливаясь одну минуту  Левый прямой удар сдвоенный ( надавливая на носок передней ноги выполняем один за другим два удара левый+ левый, после второго удара левая рука меняется на правую. Одновременно (левую руку возвращаем к себе, а правым прямым выполняем удар в голову, и также одновременно меняем правый прямой на левый боковой в голову . Выполнив левый боковой в голову делаем уклон туловищем в левую сторону. После чего возвращаемся в и. п. то есть в левостороннюю стойку.  Все методические указания относящиеся к работе в левосторонней, также относятся к работе в правосторонней стойке с учётом передней и дальней руки.  Следить за синхронной работай ног и рук перенося вес тела с одной ноги на другую в каждой фазе движения. Локти держать вертикально вниз защищая туловище с правой и левой стороны. Кулаки держать на уровне виска и глаз, защищая голову в каждой фазе движения  Силовые упражнения делать быстро не останавливаясь все отведённое количество раз  Во всех упражнениях следить за дыханием (режим вдох и выдох, выдох делать резкий в фазе усилия) также это касается и ударной техники (выдох при нанесении удара) | Фото и видео ролики. |
| 04.02.2022 | 1. Роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни.  Основные понятия: здоровье и здоровый образ жизни; твой организм, основной часть тела, сердце и его работа. Работа мышц при выполнении физических упражнений. | Укрепления здоровья и гармоничное развития всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятием физической культурой и спортом, к занятием боксом. Повышения уровня общей и специальной физической подготовки, а также техники и тактике бокса. | Разминка: Сустовная гимнастика  Прыжки на скакалке: с ноги на ногу  Отдых  На двух ногах  Отдых  С выпрямлением ноги вперёд  Тапирование рук бинтами.  Бой с тенью (бой с воображаемым противником с использованием ранее наработанных технических и тактических приёмов ведения боя)  Силовые упражнения: и. п. упор лёжа отжимания от пола на кулаках.  И. п. лёжа на спине ноги в коленях согнутые поднимание туловище к коленям.  И. п. стоя вертикально, ноги на ширине плеч, ладони за головой локти разведены в стороны спина прямая, приседания,  Заминка: прыжки на скакалке с ноги на ногу.  Упражнения на гибкость: и. п. стойка на лопатках.  И. п. лёжа на спине поднять ноги верх и отпустить за голову достать носочками пол.  И. п. лёжа на спине встать на мостик.  И. п. лёжа на животе прогнувшись назад в грудном и поясничном отделе позвоночника захватить ладонями голень правой и левой ноги и постараться покачаться в перёд и назад несколько раз. | 10мин.  2 минуты  1 минута  2минуты  1 минута  2минуты  6раунда по 3минуты и  1 минута отдыха между раундами  10 раз.  16 раз.  16раз.  3минуты.  30сек-60сек.  30сек-60сек  30сек-60сек. | Круговые амплитудные  движения.  Прыгать не останавливаясь две минуты  Бой с тенью делать сосредоточенно реально воображая настоящего противника действуя быстро точно нанося удары защищаясь и закручивая противника в сторону слабой руки выигрывая его переднюю ногу.  Силовые упражнения делать быстро не останавливаясь все отведённое количество раз  Во всех упражнениях следить за дыханием (режим вдох и выдох, выдох делать резкий в фазе усилия) также это касается и ударной техники (выдох при нанесении удара) | Фото и видео ролики.. |

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения

обучающимися (занимающимися) учебной группы (группы) по Бокс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(вид спорта)

в связи с введением режима повышенной готовности и недопущением распространения нового штамма COVID-19

с 31 января по 06 февраля 2022 года

Вид спорта: Бокс

Учебная группа (группа): Бу-1

Тренер-преподаватель (тренер): Русаков.Е.В

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Теоретическая подготовка | Практическая подготовка | | | | Вид контроля |
| Основные задачи учебного занятия | Основные приемы  учебного занятия | Дозировка | Методические указания |
| 31.01.2022 | 1. Роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни.  Основные понятия: здоровье и здоровый образ жизни; твой организм, основной часть тела. | Укрепления здоровья и гармоничное развития всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятием физической культурой и спортом, к занятием боксом. Повышения уровня общей и специальной физической подготовки, а также техники и тактике бокса. | Разминка: Сустовная гимнастика  Прыжки на скакалке: с ноги на ногу  Отдых  На двух ногах  Отдых  С выпрямлением ноги вперёд  Тапирование рук бинтами.  Работа в боксерской стойке у зеркала:  1. И. п. в левосторонней стойке: атака в сочетании ударов в голову (левый прямой – правый прямой – левый боковой) на дальней и средней дистанциях и защитные действия (уклоном туловища в левую сторону) .  2. И. п. в правосторонней стойке : атака в сочетании ударов в голову (правый прямой – левый прямой – правый боковой) на дальней и средней дистанциях и защитные действия (уклоном туловища в правую сторону).  3. И. п. в фронтальной стойке серия из четырёх прямых ударов в голову с движениям под разноимённую ногу: в шаг три удара в перёд и в шаг один удар назад –пауза –в шаг три удара назад и в шаг один удар в перёд  4. И. п. в фронтальной стойке серия из четырёх ударов три апперкота снизу в туловище и один боковой удар в голову под разноимённую ногу: в шаг три апперкота в перёд и боковой удар в голову назад-пауза –в шаг три апперкота назад и один боковой удар в голову в перёд  5. Силовые упражнения: и. п. упор лёжа отжимания от пола на кулаках.  И. п. лёжа на спине ноги в коленях согнутые поднимание туловище к коленям.  И. п. стоя вертикально, ноги на ширине плеч, ладони за головой локти разведены в стороны спина прямая, приседания,  6. Заминка: прыжки на скакалке с ноги на ногу.  7. Упражнения на гибкость: и. п. стойка на лопатках.  И. п. лёжа на спине поднять ноги верх и отпустить за голову достать носочками пол.  И. п. лёжа на спине встать на мостик.  И. п. лёжа на животе прогнувшись назад в грудном и поясничном отделе позвоночника захватить ладонями голень правой и левой ноги и постараться покачаться в перёд и назад несколько раз . | 10 мин.  1мин.  30сек.  1мин.  30сек.  1мин.  Два раунда по 1.30минуты с отдыхом между раундами 30 сек.  Два раунда по 1.30минуты с отдыхом между раундами 30 сек.  Один раунд 1.30минуты. отдых 30 сек.  Один раунд 1.30минуты. отдых 30 сек.  10 раз.  16 раз.  16раз.  3минуты.  30сек-60сек.  30сек-60сек  30сек-60сек. | Круговые амплитудные  движения.  Прыгать не останавливаясь одну минуту  Левый прямой удар сдвоенный ( надавливая на носок передней ноги выполняем один за другим два удара левый+ левый, после второго удара левая рука меняется на правую. Одновременно (левую руку возвращаем к себе, а правым прямым выполняем удар в голову, и также одновременно меняем правый прямой на левый боковой в голову . Выполнив левый боковой в голову делаем уклон туловищем в левую сторону. После чего возвращаемся в и. п. то есть в левостороннюю стойку.  Все методические указания относящиеся к работе в левосторонней, также относятся к работе в правосторонней стойке с учётом передней и дальней руки.  Следить за синхронной работай ног и рук перенося вес тела с одной ноги на другую в каждой фазе движения. Локти держать вертикально вниз защищая туловище с правой и левой стороны. Кулаки держать на уровне виска и глаз, защищая голову в каждой фазе движения  Силовые упражнения делать быстро не останавливаясь все отведённое количество раз  Во всех упражнениях следить за дыханием (режим вдох и выдох, выдох делать резкий в фазе усилия) также это касается и ударной техники (выдох при нанесении удара) | Фото и видео ролики. |
| 02.02.2022 | 1. Роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни.  Основные понятия: здоровье и здоровый образ жизни; твой организм, основной часть тела, сердце и его работа. | Укрепления здоровья и гармоничное развития всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятием физической культурой и спортом, к занятием боксом. Повышения уровня общей и специальной физической подготовки, а также техники и тактике бокса. | Разминка: Сустовная гимнастика  Прыжки на скакалке: с ноги на ногу  Отдых  На двух ногах  Отдых  С выпрямлением ноги вперёд  Тапирование рук бинтами.  Работа в боксерской стойке у зеркала в челноке с сокращением и разрывом дистанции во время атаки и выходом из нее :  1. И. п. в левосторонней стойке атака в сочетании ударов в голову (левый прямой – правый прямой – левый боковой) на дальней и средней дистанциях и защитные действия (уклоном туловища в левую сторону) .  2. И. п. в правосторонней стойке : атака в сочетании ударов в голову (правый прямой – левый прямой – правый боковой) на дальней и средней дистанциях и защитные действия (уклоном туловища в правую сторону).  3. И. п. в фронтальной стойке серия из четырёх прямых ударов в голову с движениям под разноимённую ногу: в шаг три удара в перёд и в шаг один удар назад –пауза –в шаг три удара назад и в шаг один удар в перёд  4. И. п. в фронтальной стойке серия из четырёх ударов три апперкота снизу в туловище и один боковой удар в голову под разноимённую ногу: в шаг три апперкота в перёд и боковой удар в голову назад-пауза –в шаг три апперкота назад и один боковой удар в голову в перёд  5. Силовые упражнения: и. п. упор лёжа отжимания от пола на кулаках.  И. п. лёжа на спине ноги в коленях согнутые поднимание туловище к коленям.  И. п. стоя вертикально, ноги на ширине плеч, ладони за головой локти разведены в стороны спина прямая, приседания,  6. Заминка: прыжки на скакалке с ноги на ногу.  7. Упражнения на гибкость: и. п. стойка на лопатках.  И. п. лёжа на спине поднять ноги верх и отпустить за голову достать носочками пол.  И. п. лёжа на спине встать на мостик.  И. п. лёжа на животе прогнувшись назад в грудном и поясничном отделе позвоночника захватить ладонями голень правой и левой ноги и постараться покачаться в перёд и назад несколько раз . | 10 мин.  1мин.  30сек.  1мин.  30сек.  1мин.  Два раунда по 1.30минуты с отдыхом между раундами 30 сек.  Два раунда по 1.30минуты с отдыхом между раундами 30 сек.  Один раунд 1.30минуты. отдых 30 сек.  Один раунд 1.30минуты. отдых 30 сек.      10 раз.  16 раз.  16раз.  3минуты.  30сек-60сек.  30сек-60сек  30сек-60сек. | Круговые амплитудные  движения.  Прыгать не останавливаясь одну минуту  Левый прямой удар сдвоенный ( надавливая на носок передней ноги выполняем один за другим два удара левый+ левый, после второго удара левая рука меняется на правую. Одновременно (левую руку возвращаем к себе, а правым прямым выполняем удар в голову, и также одновременно меняем правый прямой на левый боковой в голову . Выполнив левый боковой в голову делаем уклон туловищем в левую сторону. После чего возвращаемся в и. п. то есть в левостороннюю стойку.  Все методические указания относящиеся к работе в левосторонней, также относятся к работе в правосторонней стойке с учётом передней и дальней руки.  Следить за синхронной работай ног и рук перенося вес тела с одной ноги на другую в каждой фазе движения. Локти держать вертикально вниз защищая туловище с правой и левой стороны. Кулаки держать на уровне виска и глаз, защищая голову в каждой фазе движения  Силовые упражнения делать быстро не останавливаясь все отведённое количество раз  Во всех упражнениях следить за дыханием (режим вдох и выдох, выдох делать резкий в фазе усилия) также это касается и ударной техники (выдох при нанесении удара) | Фото и видео ролики. |
| 04.02.2022 | 1. Роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни.  Основные понятия: здоровье и здоровый образ жизни; твой организм, основной часть тела, сердце и его работа. Работа мышц при выполнении физических упражнений. | Укрепления здоровья и гармоничное развития всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятием физической культурой и спортом, к занятием боксом. Повышения уровня общей и специальной физической подготовки, а также техники и тактике бокса. | Разминка: Сустовная гимнастика  Прыжки на скакалке: с ноги на ногу  Отдых  На двух ногах  Отдых  С выпрямлением ноги вперёд  Тапирование рук бинтами.  Бой с тенью (бой с воображаемым противником с использованием ранее наработанных технических и тактических приёмов ведения боя)  Силовые упражнения: и. п. упор лёжа отжимания от пола на кулаках.  И. п. лёжа на спине ноги в коленях согнутые поднимание туловище к коленям.  И. п. стоя вертикально, ноги на ширине плеч, ладони за головой локти разведены в стороны спина прямая, приседания,  Заминка: прыжки на скакалке с ноги на ногу.  Упражнения на гибкость: и. п. стойка на лопатках.  И. п. лёжа на спине поднять ноги верх и отпустить за голову достать носочками пол.  И. п. лёжа на спине встать на мостик.  И. п. лёжа на животе прогнувшись назад в грудном и поясничном отделе позвоночника захватить ладонями голень правой и левой ноги и постараться покачаться в перёд и назад несколько раз. | 10мин.  2 минуты  1 минута  2минуты  1 минута  2минуты  6раунда по 3минуты и  1 минута отдыха между раундами  10 раз.  16 раз.  16раз.  3минуты.  30сек-60сек.  30сек-60сек  30сек-60сек. | Круговые амплитудные  движения.  Прыгать не останавливаясь две минуты  Бой с тенью делать сосредоточенно реально воображая настоящего противника действуя быстро точно нанося удары защищаясь и закручивая противника в сторону слабой руки выигрывая его переднюю ногу.  Силовые упражнения делать быстро не останавливаясь все отведённое количество раз  Во всех упражнениях следить за дыханием (режим вдох и выдох, выдох делать резкий в фазе усилия) также это касается и ударной техники (выдох при нанесении удара) | Фото и видео ролики.. |
|  |  |  |  |  |  |  |

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения

обучающимися (занимающимися) учебной группы (группы) по Бокс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(вид спорта)

в связи с введением режима повышенной готовности и недопущением распространения нового штамма COVID-19

с 31 января по 06 февраля 2022 года

Вид спорта: Бокс

Учебная группа (группа): БУ-2

Тренер-преподаватель (тренер): Русаков.Е.В

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Теоретическая подготовка | Практическая подготовка | | | | Вид контроля |
| Основные задачи учебного занятия | Основные приемы  учебного занятия | Дозировка | Методические указания |
| 31.01.2022 | 1. Роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни.  Основные понятия: здоровье и здоровый образ жизни; твой организм, основной часть тела. | Укрепления здоровья и гармоничное развития всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятием физической культурой и спортом, к занятием боксом. Повышения уровня общей и специальной физической подготовки, а также техники и тактике бокса. | Разминка: Сустовная гимнастика  Прыжки на скакалке: с ноги на ногу  Отдых  На двух ногах  Отдых  С выпрямлением ноги вперёд  Тапирование рук бинтами.  Работа в боксерской стойке у зеркала:  1. И. п. в левосторонней стойке: атака в сочетании ударов в голову (левый прямой – правый прямой – левый боковой) на дальней и средней дистанциях и защитные действия (уклоном туловища в левую сторону) .  2. И. п. в правосторонней стойке : атака в сочетании ударов в голову (правый прямой – левый прямой – правый боковой) на дальней и средней дистанциях и защитные действия (уклоном туловища в правую сторону).  3. И. п. в фронтальной стойке серия из четырёх прямых ударов в голову с движениям под разноимённую ногу: в шаг три удара в перёд и в шаг один удар назад –пауза –в шаг три удара назад и в шаг один удар в перёд  4. И. п. в фронтальной стойке серия из четырёх ударов три апперкота снизу в туловище и один боковой удар в голову под разноимённую ногу: в шаг три апперкота в перёд и боковой удар в голову назад-пауза –в шаг три апперкота назад и один боковой удар в голову в перёд  5. Силовые упражнения: и. п. упор лёжа отжимания от пола на кулаках.  И. п. лёжа на спине ноги в коленях согнутые поднимание туловище к коленям.  И. п. стоя вертикально, ноги на ширине плеч, ладони за головой локти разведены в стороны спина прямая, приседания,  6. Заминка: прыжки на скакалке с ноги на ногу.  7. Упражнения на гибкость: и. п. стойка на лопатках.  И. п. лёжа на спине поднять ноги верх и отпустить за голову достать носочками пол.  И. п. лёжа на спине встать на мостик.  И. п. лёжа на животе прогнувшись назад в грудном и поясничном отделе позвоночника захватить ладонями голень правой и левой ноги и постараться покачаться в перёд и назад несколько раз . | 10 мин.  1мин.  30сек.  1мин.  30сек.  1мин.  Два раунда по 2минуты с отдыхом между раундами 1 минута.  Два раунда по 2минуты с отдыхом между раундами 1 минута.  Один раунд 2минуты. отдых 1 минута  Один раунд 2минуты. отдых 1 минута  10 раз.  16 раз.  16раз.  3минуты.  30сек-60сек.  30сек-60сек  30сек-60сек. | Круговые амплитудные  движения.  Прыгать не останавливаясь одну минуту  Левый прямой удар сдвоенный ( надавливая на носок передней ноги выполняем один за другим два удара левый+ левый, после второго удара левая рука меняется на правую. Одновременно (левую руку возвращаем к себе, а правым прямым выполняем удар в голову, и также одновременно меняем правый прямой на левый боковой в голову . Выполнив левый боковой в голову делаем уклон туловищем в левую сторону. После чего возвращаемся в и. п. то есть в левостороннюю стойку.  Все методические указания относящиеся к работе в левосторонней, также относятся к работе в правосторонней стойке с учётом передней и дальней руки.  Следить за синхронной работай ног и рук перенося вес тела с одной ноги на другую в каждой фазе движения. Локти держать вертикально вниз защищая туловище с правой и левой стороны. Кулаки держать на уровне виска и глаз, защищая голову в каждой фазе движения  Силовые упражнения делать быстро не останавливаясь все отведённое количество раз  Во всех упражнениях следить за дыханием (режим вдох и выдох, выдох делать резкий в фазе усилия) также это касается и ударной техники (выдох при нанесении удара) | Фото и видео ролики. |
| 02.02.2022 | 1. Роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни.  Основные понятия: здоровье и здоровый образ жизни; твой организм, основной часть тела, сердце и его работа. | Укрепления здоровья и гармоничное развития всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятием физической культурой и спортом, к занятием боксом. Повышения уровня общей и специальной физической подготовки, а также техники и тактике бокса. | Разминка: Сустовная гимнастика  Прыжки на скакалке: с ноги на ногу  Отдых  На двух ногах  Отдых  С выпрямлением ноги вперёд  Тапирование рук бинтами.  Работа в боксерской стойке у зеркала в челноке с сокращением и разрывом дистанции во время атаки и выходом из нее :  1. И. п. в левосторонней стойке атака в сочетании ударов в голову (левый прямой – правый прямой – левый боковой) на дальней и средней дистанциях и защитные действия (уклоном туловища в левую сторону) .  2. И. п. в правосторонней стойке : атака в сочетании ударов в голову (правый прямой – левый прямой – правый боковой) на дальней и средней дистанциях и защитные действия (уклоном туловища в правую сторону).  3. И. п. в фронтальной стойке серия из четырёх прямых ударов в голову с движениям под разноимённую ногу: в шаг три удара в перёд и в шаг один удар назад –пауза –в шаг три удара назад и в шаг один удар в перёд  4. И. п. в фронтальной стойке серия из четырёх ударов три апперкота снизу в туловище и один боковой удар в голову под разноимённую ногу: в шаг три апперкота в перёд и боковой удар в голову назад-пауза –в шаг три апперкота назад и один боковой удар в голову в перёд  5. Силовые упражнения: и. п. упор лёжа отжимания от пола на кулаках.  И. п. лёжа на спине ноги в коленях согнутые поднимание туловище к коленям.  И. п. стоя вертикально, ноги на ширине плеч, ладони за головой локти разведены в стороны спина прямая, приседания,  6. Заминка: прыжки на скакалке с ноги на ногу.  7. Упражнения на гибкость: и. п. стойка на лопатках.  И. п. лёжа на спине поднять ноги верх и отпустить за голову достать носочками пол.  И. п. лёжа на спине встать на мостик.  И. п. лёжа на животе прогнувшись назад в грудном и поясничном отделе позвоночника захватить ладонями голень правой и левой ноги и постараться покачаться в перёд и назад несколько раз . | 10 мин.  1мин.  30сек.  1мин.  30сек.  1мин.  Два раунда по 2минуты с отдыхом между раундами 1 минута.  Два раунда по 2минуты с отдыхом между раундами 1 минута.  Один раунд 2минуты. отдых 1 минута  Один раунд 2минуты. отдых 1 минута      10 раз.  16 раз.  16раз.  3минуты.  30сек-60сек.  30сек-60сек  30сек-60сек. | Круговые амплитудные  движения.  Прыгать не останавливаясь одну минуту  Левый прямой удар сдвоенный ( надавливая на носок передней ноги выполняем один за другим два удара левый+ левый, после второго удара левая рука меняется на правую. Одновременно (левую руку возвращаем к себе, а правым прямым выполняем удар в голову, и также одновременно меняем правый прямой на левый боковой в голову . Выполнив левый боковой в голову делаем уклон туловищем в левую сторону. После чего возвращаемся в и. п. то есть в левостороннюю стойку.  Все методические указания относящиеся к работе в левосторонней, также относятся к работе в правосторонней стойке с учётом передней и дальней руки.  Следить за синхронной работай ног и рук перенося вес тела с одной ноги на другую в каждой фазе движения. Локти держать вертикально вниз защищая туловище с правой и левой стороны. Кулаки держать на уровне виска и глаз, защищая голову в каждой фазе движения  Силовые упражнения делать быстро не останавливаясь все отведённое количество раз  Во всех упражнениях следить за дыханием (режим вдох и выдох, выдох делать резкий в фазе усилия) также это касается и ударной техники (выдох при нанесении удара) | Фото и видео ролики. |
| 04.02.2022 | 1. Роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни.  Основные понятия: здоровье и здоровый образ жизни; твой организм, основной часть тела, сердце и его работа. Работа мышц при выполнении физических упражнений. | Укрепления здоровья и гармоничное развития всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятием физической культурой и спортом, к занятием боксом. Повышения уровня общей и специальной физической подготовки, а также техники и тактике бокса. | Разминка: Сустовная гимнастика  Прыжки на скакалке: с ноги на ногу  Отдых  На двух ногах  Отдых  С выпрямлением ноги вперёд  Тапирование рук бинтами.  Бой с тенью (бой с воображаемым противником с использованием ранее наработанных технических и тактических приёмов ведения боя)  Силовые упражнения: и. п. упор лёжа отжимания от пола на кулаках.  И. п. лёжа на спине ноги в коленях согнутые поднимание туловище к коленям.  И. п. стоя вертикально, ноги на ширине плеч, ладони за головой локти разведены в стороны спина прямая, приседания,  Заминка: прыжки на скакалке с ноги на ногу.  Упражнения на гибкость: и. п. стойка на лопатках.  И. п. лёжа на спине поднять ноги верх и отпустить за голову достать носочками пол.  И. п. лёжа на спине встать на мостик.  И. п. лёжа на животе прогнувшись назад в грудном и поясничном отделе позвоночника захватить ладонями голень правой и левой ноги и постараться покачаться в перёд и назад несколько раз. | 10мин.  2 минуты  1 минута  2минуты  1 минута  2минуты  6раунда по 3минуты и  1 минута отдыха между раундами  10 раз.  16 раз.  16раз.  3минуты.  30сек-60сек.  30сек-60сек  30сек-60сек. | Круговые амплитудные  движения.  Прыгать не останавливаясь две минуты  Бой с тенью делать сосредоточенно реально воображая настоящего противника действуя быстро точно нанося удары защищаясь и закручивая противника в сторону слабой руки выигрывая его переднюю ногу.  Силовые упражнения делать быстро не останавливаясь все отведённое количество раз  Во всех упражнениях следить за дыханием (режим вдох и выдох, выдох делать резкий в фазе усилия) также это касается и ударной техники (выдох при нанесении удара) | Фото и видео ролики.. |
|  |  |  |  |  |  |  |

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения

обучающимися (занимающимися) учебной группы (группы) по Бокс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(вид спорта)

в связи с введением режима повышенной готовности и недопущением распространения нового штамма COVID-19

с 31 января по 06 февраля 2022 года

Вид спорта: Бокс

Учебная группа (группа): БУ-5

Тренер-преподаватель (тренер): Русаков.Е.В

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Теоретическая подготовка | Практическая подготовка | | | | Вид контроля |
| Основные задачи учебного занятия | Основные приемы  учебного занятия | Дозировка | Методические указания |
| 31.01.2022 | 1. Роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни.  Основные понятия: здоровье и здоровый образ жизни; твой организм, основной часть тела. | Укрепления здоровья и гармоничное развития всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятием физической культурой и спортом, к занятием боксом. Повышения уровня общей и специальной физической подготовки, а также техники и тактике бокса. | Разминка: Сустовная гимнастика  Прыжки на скакалке: с ноги на ногу  Отдых  На двух ногах  Отдых  С ноги на ногу вращение скакалки вперёд поочерёдно 10 раз с правой и левой стороны 1 минуту и 2 минуту раунда вращение скакалки со скручиванием туловище в правую и левую сторону на противоходе.  Отдых  Выпрыгивание в верх с двойным прокручиванием скакалки под ногами.  Отдых    С выпрямлением ноги вперёд  Тейпирование рук бинтами.  Работа в боксерской стойке у зеркала:  1. И. п. в левосторонней стойке атака в сочетании ударов в голову (левый прямой – правый прямой – левый боковой) на дальней и средней дистанциях и защитные действия (уклоном туловища в левую сторону) .  2. И. п. в правосторонней стойке атака в сочетании ударов в голову (правый прямой – левый прямой – правый боковой) на дальней и средней дистанциях и защитные действия (уклоном туловища в правую сторону) .  3. И. п. в левосторонней стойки: атака в левосторонней стойки с двумя ударами левый прямой в шаг с последующим переходом во фронтальное положения туловища и атакующих прямых ударов под разноимённую ногу с левой и правой руки . ( левой + левой –уклон в лево- левой + правой и защитой I вариант – шагом назад, II вариант – разворотом на носке передней ноги за правое плечо противника.  5. Бой с тенью  Отдых  Бой с тенью  Отдых  Бой с тенью  Отдых  6. Работа на снарядах или на лапах.  Отдых  Работа на снарядах или на лапах  Отдых .  5. Силовые упражнения: и. п. упор лёжа отжимания от пола на кулаках.  И. п. лёжа на спине ноги в коленях согнутые поднимание туловище к коленям.  И. п. стоя вертикально, ноги на ширине плеч, ладони за головой локти разведены в стороны спина прямая, приседания,  6. Заминка: прыжки на скакалке с ноги на ногу.  7. Упражнения на гибкость: и. п. стойка на лопатках.  И. п. лёжа на спине поднять ноги верх и отпустить за голову достать носочками пол.  И. п. лёжа на спине встать на мостик.  И. п. лёжа на животе прогнувшись назад в грудном и поясничном отделе позвоночника захватить ладонями голень правой и левой ноги и постараться покачаться в перёд и назад несколько раз . | 10 мин.  3мин.  1мин.  3мин.  1мин  3мин.  1мин.  3мин.  1мин  3мин  Два раунда по 3минуты с отдыхом между раундами 1 минута.  Два раунда по 3минуты с отдыхом между раундами 1 минута.  Один раунд 3минуты. отдых 1 минута  3минуты  1минута  3минуты  1минута  3минуты  1минута  3минуты  1минута  3минуты  1минута  10 раз.  16 раз.  16раз.  10минуты.  30сек-60сек.  30сек-60сек  30сек-60сек. | Круговые амплитудные  движения.  Прыгать не останавливаясь одну минуту, темп средний  Работа выполняется в челночном режиме в среднем темпе.  Левый прямой удар сдвоенный ( надавливая на носок передней ноги выполняем один за другим два удара левый+ левый, после второго удара левая рука меняется на правую. Одновременно (левую руку возвращаем к себе, а правым прямым выполняем удар в голову, и также одновременно меняем правый прямой на левый боковой в голову . В I защитном варианте выполнив левый боковой в голову делаем уклон туловищем в левую сторону. после чего возвращаемся в и. п. то есть в левостороннюю стойку. Во II варианте при развороте в левую сторону на носке передней ноги стараемся сместится как можно дальше за правое плечо противника. В III варианте при разрыве дистанции шагом назад мы делаем быстрый и мощный толчок с носка передней ноги одновременно выполняя левый боковой удар тем самым стараемся обезопасить себя от контратаки противника.  Все методические указания относящиеся к работе в левосторонней, также относятся к работе в правосторонней стойке с учётом передней и дальней руки.  Работа выполняется в челночном режиме в среднем темпе.  В левосторонней стойке делаем два шага в перёд с двумя прямыми ударами левой рукой в голову . На втором ударе возвращая левую руку к себе делаем уклон в лево и переносим вес тела на левую ногу с последующим шагом правой ногой в перёд и одновременным прямым ударом левой рукой в голову и шагом левой ноги в перед с одновременным прямым ударом правой руки в голову.  Следить за синхронной работай ног и рук перенося вес тела с одной ноги на другую в каждой фазе движения. Локти держать вертикально вниз защищая туловище с правой и левой стороны. Кулаки держать на уровне виска и глаз, защищая голову в каждой фазе движения  Силовые упражнения делать быстро не останавливаясь все отведённое количество раз  Во всех упражнениях следить за дыханием (режим вдох и выдох, выдох делать резкий в фазе усилия) также это касается и ударной техники (выдох при нанесении удара) | Фото и видео ролики. |
| 02.02.2022 | 1. Роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни.  Основные понятия: здоровье и здоровый образ жизни; твой организм, основной часть тела, сердце и его работа. Работа мышц при выполнении физических упражнений. | Укрепления здоровья и гармоничное развития всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятием физической культурой и спортом, к занятием боксом. Повышения уровня общей и специальной физической подготовки, а также техники и тактике бокса. | Разминка: Сустовная гимнастика  Прыжки на скакалке: с ноги на ногу  Отдых  На двух ногах  Отдых  С ноги на ногу вращение скакалки вперёд поочерёдно 10 раз с правой и левой стороны 1 минуту и 2 минуту раунда вращение скакалки со скручиванием туловище в правую и левую сторону на противоходе.  Отдых  Выпрыгивание в верх с двойным прокручиванием скакалки под ногами.  Отдых  С выпрямлением ноги вперёд  Темповая работа на тяжёлом мешке    Работа по заданию на мешке  . Силовые упражнения 3 серии каждого упражнения : и. п. упор лёжа отжимания от пола на кулаках.  И. п. лёжа на спине ноги в коленях согнутые поднимание туловище к коленям.  И. п. лёжа на животе одновременное поднятие ног и головы с прогибом в поясничном отделе позвоночника  И. п. стоя вертикально, ноги на ширине плеч, ладони за головой локти разведены в стороны спина прямая, приседания,  . Заминка: прыжки на скакалке с ноги на ногу.  . Упражнения на гибкость: и. п. стойка на лопатках.  И. п. лёжа на спине поднять ноги верх и отпустить за голову достать носочками пол.  И. п. лёжа на спине встать на мостик.  И. п. лёжа на животе прогнувшись назад в грудном и поясничном отделе позвоночника захватить ладонями голень правой и левой ноги и постараться покачаться в перёд и назад несколько раз . | 10 мин.  3мин.  1мин.  3мин.  1мин  3мин.  1мин.  3мин.  1мин  3мин  15мин  6 раундов по 3 мин 1 мин отдых между раундами  10 раз.  16 раз.  16раз.  16раз  10минуты.  30сек-60сек.  30сек-60сек  30сек-60сек |  | Фото и видео ролики. |
| 04.02.2022 | 1. Роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни.  Основные понятия: здоровье и здоровый образ жизни; твой организм, основной часть тела, сердце и его работа. | Укрепления здоровья и гармоничное развития всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятием физической культурой и спортом, к занятием боксом. Повышения уровня общей и специальной физической подготовки, а также техники и тактике бокса. | Разминка: Сустовная гимнастика  Прыжки на скакалке: с ноги на ногу  Отдых  На двух ногах  Отдых  С ноги на ногу вращение скакалки вперёд поочерёдно 10 раз с правой и левой стороны 1 минуту и 2 минуту раунда вращение скакалки со скручиванием туловище в правую и левую сторону на противоходе.  Отдых  Выпрыгивание в верх с двойным прокручиванием скакалки под ногами.  Отдых  С выпрямлением ноги вперёд  Тапирование рук бинтами.  Работа в боксерской стойке у зеркала в  челноке с сокращением и разрывом дистанции во время атаки и выходом из нее  :  1. И. п в левосторонней стойке атака в сочетании ударов в голову (левый прямой – правый прямой – левый боковой) на дальней и средней дистанциях и защитные действия (уклоном туловища в левую сторону) .  2. И. п. в правосторонней стойке атака в сочетании ударов в голову (правый прямой – левый прямой – правый боковой) на дальней и средней дистанциях и защитные действия (уклоном туловища в правую сторону) .  3. И. п. в левосторонней стойки: атака в левосторонней стойки с двумя ударами левый прямой в шаг с последующим переходом во фронтальное положения туловища и атакующих прямых ударов под разноимённую ногу с левой и правой руки . ( левой + левой –уклон в лево- левой + правой и защитой I вариант – шагом назад, II вариант – разворотом на носке передней ноги за правое плечо противника.  5. Бой с тенью  Отдых  Бой с тенью  Отдых  Бой с тенью  Отдых  6. Работа на снарядах или на лапах.  Отдых  Работа на снарядах или на лапах  Отдых .  5. Силовые упражнения: и. п. упор лёжа отжимания от пола на кулаках.  И. п. лёжа на спине ноги в коленях согнутые поднимание туловище к коленям.  И. п. стоя вертикально, ноги на ширине плеч, ладони за головой локти разведены в стороны спина прямая, приседания,  6. Заминка: прыжки на скакалке с ноги на ногу.  7. Упражнения на гибкость: и. п. стойка на лопатках.  И. п. лёжа на спине поднять ноги верх и отпустить за голову достать носочками пол.  И. п. лёжа на спине встать на мостик.  И. п. лёжа на животе прогнувшись назад в грудном и поясничном отделе позвоночника захватить ладонями голень правой и левой ноги и постараться покачаться в перёд и назад несколько раз . | 10 мин.  3мин.  1мин.  3мин.  1мин  3мин.  1мин.  3мин  1мин.  Два раунда по 3минуты с отдыхом между раундами 1 минута.  Два раунда по 3минуты с отдыхом между раундами 1 минута.  Один раунд 3минуты. отдых 1 минута    3минуты  1минута  3минуты  1минута  3минуты  1минута  3минуты  1минута  3минуты  1минута        10 раз.  16 раз.  16раз.  3минуты.  30сек-60сек.  30сек-60сек  30сек-60сек. | Круговые амплитудные  движения.  Прыгать не останавливаясь одну минуту  Работа выполняется в челночном режиме в среднем темпе.  Левый прямой удар сдвоенный ( надавливая на носок передней ноги выполняем один за другим два удара левый+ левый, после второго удара левая рука меняется на правую. Одновременно (левую руку возвращаем к себе, а правым прямым выполняем удар в голову, и также одновременно меняем правый прямой на левый боковой в голову . В I защитном варианте выполнив левый боковой в голову делаем уклон туловищем в левую сторону. после чего возвращаемся в и. п. то есть в левостороннюю стойку. Во II варианте при развороте в левую сторону на носке передней ноги стараемся сместится как можно дальше за правое плечо противника. В III варианте при разрыве дистанции шагом назад мы делаем быстрый и мощный толчок с носка передней ноги одновременно выполняя левый боковой удар тем самым стараемся обезопасить себя от контратаки противника.  Все методические указания относящиеся к работе в левосторонней, также относятся к работе в правосторонней стойке с учётом передней и дальней руки.  Работа выполняется в челночном режиме в среднем темпе.  В левосторонней стойке делаем два шага в перёд с двумя прямыми ударами левой рукой в голову . На втором ударе возвращая левую руку к себе делаем уклон в лево и переносим вес тела на левую ногу с последующим шагом правой ногой в перёд и одновременным прямым ударом левой рукой в голову и шагом левой ноги в перед с одновременным прямым ударом правой руки в голову.  Следить за синхронной работай ног и рук перенося вес тела с одной ноги на другую в каждой фазе движения. Локти держать вертикально вниз защищая туловище с правой и левой стороны. Кулаки держать на уровне виска и глаз, защищая голову в каждой фазе движения  Силовые упражнения делать быстро не останавливаясь все отведённое количество раз  Во всех упражнениях следить за дыханием (режим вдох и выдох, выдох делать резкий в фазе усилия) также это касается и ударной техники (выдох при нанесении удара) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 05.02.2022 | 1. Роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни.  Основные понятия: здоровье и здоровый образ жизни; твой организм, основной часть тела, сердце и его работа. Работа мышц при выполнении физических упражнений. | Укрепления здоровья и гармоничное развития всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятием физической культурой и спортом, к занятием боксом. Повышения уровня общей и специальной физической подготовки, а также техники и тактике бокса. | Разминка: Сустовная гимнастика  Прыжки на скакалке: с ноги на ногу  Отдых  На двух ногах  Отдых  С ноги на ногу вращение скакалки вперёд поочерёдно 10 раз с правой и левой стороны 1 минуту и 2 минуту раунда вращение скакалки со скручиванием туловище в правую и левую сторону на противоходе.  Отдых  Выпрыгивание в верх с двойным прокручиванием скакалки под ногами.  Отдых  С выпрямлением ноги вперёд  Темповая работа на тяжёлом мешке    Работа по заданию на мешке  . Силовые упражнения 3 серии каждого упражнения : и. п. упор лёжа отжимания от пола на кулаках.  И. п. лёжа на спине ноги в коленях согнутые поднимание туловище к коленям.  И. п. лёжа на животе одновременное поднятие ног и головы с прогибом в поясничном отделе позвоночника  И. п. стоя вертикально, ноги на ширине плеч, ладони за головой локти разведены в стороны спина прямая, приседания,  . Заминка: прыжки на скакалке с ноги на ногу.  . Упражнения на гибкость: и. п. стойка на лопатках.  И. п. лёжа на спине поднять ноги верх и отпустить за голову достать носочками пол.  И. п. лёжа на спине встать на мостик.  И. п. лёжа на животе прогнувшись назад в грудном и поясничном отделе позвоночника захватить ладонями голень правой и левой ноги и постараться покачаться в перёд и назад несколько раз . | 10 мин.  3мин.  1мин.  3мин.  1мин  3мин.  1мин.  3мин.  1мин  3мин  15мин  6 раундов по 3 мин 1 мин отдых между раундами  10 раз.  16 раз.  16раз.  16раз  10минуты.  30сек-60сек.  30сек-60сек  30сек-60сек |  | Фото и видео ролики. |