

СОГЛАСОВАНО:
Зам.директора по УВР
Калачикова Е.Х.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «Витойская ДЮСШ»
Нифонов В.В.
«18» января 2022г.

**Индивидуальные задания для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения
по боксу с 18 по 31 января 2022 года
Тренер-преподаватель Осипов Иван Дмитриевич**

	НП	УТГ
18.01.	ОРУ: Разминка 10 мин Ходьба на месте, растяжка ног на месте, наклоны, повороты туловищем, пресс, отжимание, приседание. Основная часть: 1. Прямые удары в движении 9 мин. (отдых 1 мин.) 2. Защита 10 мин.	ОРУ: Разминка 10 мин Плавные шаги по комнате, разнообразно двигать руками, поворачивать корпус, шаги на месте с высоко поднимающимися коленями, приседание, пресс, отжимание. Основная часть: 1. Трех и четырех ударные комбинации прямыми ударами и защиты от них 9 мин. (отдых 1 мин.) 2. Работа на мешке 10 мин.
19.01.	ОРУ: Разминка 10 мин Ходьба на месте, растяжка ног на месте, наклоны, повороты туловищем, пресс, отжимание, приседание. Основная часть: 1. Боковые удары на месте и в движении 9 мин. (отдых 1 мин.) 2. Уклоны влево или вправо, как и нырки, выполнять с шагом 10 мин.	ОРУ: Разминка 10 мин Плавные шаги по комнате, разнообразно двигать руками, поворачивать корпус, шаги на месте с высоко поднимающимися коленями, приседание, пресс, отжимание. Основная часть: 1. Бой с тенью 9 мин. (отдых 1 мин.) 2. Отработка техники ударов защит 10 мин.
20.01.	ОРУ: Разминка 10 мин Ходьба на месте, растяжка ног на месте, наклоны, повороты туловищем, пресс, отжимание, приседание. Основная часть: 1. Ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры 9 мин. (отдых 1 мин.) 2. Прямые удары 10 мин.	ОРУ: Разминка 10 мин Плавные шаги по комнате, разнообразно двигать руками, поворачивать корпус, шаги на месте с высоко поднимающимися коленями, приседание, пресс, отжимание. Основная часть: 1. Двойные боковые удары и защита от них 9 мин. (отдых 1 мин.) 2. Уклоны, нырки 10 мин.

21.01	ОРУ: Разминка 10 мин Ходьба на месте, растяжка ног на месте, наклоны, повороты туловищем, пресс, отжимание, приседание. Основная часть: 1. Челночные прыжки в своей стойке с ударами передней рукой 9 мин. (отдых 1 мин.) 2. Боевая стойка 10 мин.	ОРУ: Разминка 10 мин Плавные шаги по комнате, разнообразно двигать руками, поворачивать корпус, шаги на месте с высоко поднимающимися коленями, приседание, пресс, отжимание. Основная часть: 1. Серии боковыми ударами и защита от них 9 мин. (отдых 1 мин.) 2. Защита 10 мин.
22.01.	ОРУ: Разминка 10 мин Ходьба на месте, растяжка ног на месте, наклоны, повороты туловищем, пресс, отжимание, приседание. Основная часть: 1. Уклоны в своей стойке 9 мин. (отдых 1 мин.) 2. Удары снизу 10 мин.	ОРУ: Разминка 10 мин Плавные шаги по комнате, разнообразно двигать руками, поворачивать корпус, шаги на месте с высоко поднимающимися коленями, приседание, пресс, отжимание. Основная часть: 1. Удары снизу на месте и в движении 9 мин. (отдых 1 мин.) 2. Серии ударов снизу 10 мин.
24.01.	ОРУ: Разминка 10 мин. Ходьба на месте, растяжка ног на месте, наклоны, повороты туловищем, пресс, отжимание, приседание. часть: 1. Перемещения веса тела с ноги на ногу 9 мин. (отдых 1 мин.) 2. Повороты тела влево и право за счет разворота голени, бедра и плеч. Пятка отрывается от пола с одновременным поворотом 10 мин.	ОРУ: Разминка 10 мин. Плавные шаги по комнате, разнообразно двигать руками, поворачивать корпус, шаги на месте с высоко поднимающимися коленями, приседание, пресс, отжимание. Основная часть: 1. Акцентированные удары левой и правой 9 мин. (отдых 1 мин.) 2. Серии ударов 10 мин.
25.01.	ОРУ: Разминка 10 мин. Ходьба на месте, растяжка ног на месте, наклоны, повороты туловищем, пресс, отжимание, приседание. Основная часть: 1. Передвижения вперед-назад одиночными ударами: 9 мин. (отдых 1 мин.) 2. Прямые удары под разноименную ногу из боевой стойки 10 мин.	ОРУ: Разминка 10 мин. Плавные шаги по комнате, разнообразно двигать руками, поворачивать корпус, шаги на месте с высоко поднимающимися коленями, приседание, пресс, отжимание. Основная часть: 3. Отработка уклонов и ответных прямых ударов 9 мин. (отдых 1 мин.) 4. Серии ударов 10 мин.
26.01.	ОРУ: Разминка 10 мин. Ходьба на месте, растяжка ног на месте, наклоны, повороты туловищем, пресс, отжимание, приседание. Основная часть: 1. Перемещение тела с ноги на ногу 9 мин. (отдых 1 мин.) 2. Контратака одиночными ударами слева и справа. 10 мин.	ОРУ: Разминка 10 мин. Плавные шаги по комнате, разнообразно двигать руками, поворачивать корпус, шаги на месте с высоко поднимающимися коленями, приседание, пресс, отжимание. Основная часть: 1. Защитные действия уклон, нырок «оттягивание» 9 мин. (отдых 1 мин.) 2. Отработка ударов 10 мин.

27.01.	ОРУ: Разминка 10 мин. Ходьба на месте, растяжка ног на месте, наклоны, повороты туловищем, пресс, отжимание, приседание. Основная часть: 1. Наклоны. Махи руками в положении наклона туловища 9 мин. (отдых 1 мин.) 2. Боковые удары 10 мин.	ОРУ: Разминка 10 мин. Плавные шаги по комнате, разнообразно двигать руками, поворачивать корпус, шаги на месте с высоко поднимающимися коленями, приседание, пресс, отжимание. Основная часть: 1. Уклоны 9 мин. (отдых 1 мин.) 2. Удары в движении 10 мин.
28.01.	ОРУ: Разминка 10 мин. Ходьба на месте, растяжка ног на месте, наклоны, повороты туловищем, пресс, отжимание, приседание. Основная часть: 1. Прямой удар, защита подставкой, согнутой в локте левой руки 9 мин. (отдых 1 мин.) 2. Бой с тенью 10 мин.	ОРУ: Разминка 10 мин. Плавные шаги по комнате, разнообразно двигать руками, поворачивать корпус, шаги на месте с высоко поднимающимися коленями, приседание, пресс, отжимание. Основная часть: 1. Серийные удары с обеих рук: 9 мин. (отдых 1 мин.) 2. Прямые атаки 10 мин.
29.01	ОРУ: Разминка 10 мин Ходьба на месте, растяжка ног на месте, наклоны, повороты туловищем, пресс, отжимание, приседание. Основная часть: 1. Челночные прыжки в своей стойке с ударами передней рукой 9 мин. (отдых 1 мин.) 2. Боевая стойка 10 мин.	ОРУ: Разминка 10 мин Плавные шаги по комнате, разнообразно двигать руками, поворачивать корпус, шаги на месте с высоко поднимающимися коленями, приседание, пресс, отжимание. Основная часть: 1. Серии боковыми ударами и защита от них 9 мин. (отдых 1 мин.) 2. Защита 10 мин.
31.01.	ОРУ: Разминка 10 мин Ходьба на месте, растяжка ног на месте, наклоны, повороты туловищем, пресс, отжимание, приседание. Основная часть: 1. Уклоны в своей стойке 9 мин. (отдых 1 мин.) 2. Удары снизу 10 мин.	ОРУ: Разминка 10 мин Плавные шаги по комнате, разнообразно двигать руками, поворачивать корпус, шаги на месте с высоко поднимающимися коленями, приседание, пресс, отжимание. Основная часть: 1. Удары снизу на месте и в движении 9 мин. (отдых 1 мин.) 2. Серии ударов снизу 10 мин.

