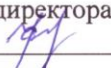


«Согласовано»

Зам. директора по УВР:

 Калачикова Е. Х.



«Утверждаю»

Директор:

Нифонов. В.В.

«18» января 2022г.

**Индивидуальные занятия для самостоятельной подготовки в форме
дистанционного обучения по боксу с 18.01.2022 г. по 30.01.2022 г.**

Тренер – преподаватель: Иванов Иван Николаевич

Дата	НП-1	НП-2	УТГ
18.01. 2022 г.	Подготовительная часть: общая специальная разминка 5 минут (бег на месте, ОРУ, растяжка) Основная часть: Прямой удар левой, правой 5 минут, (по 2,5 минут). Заключительная часть: Гимнастика боксера 5 минут.	Подготовительная часть: общая специальная разминка 5 минут (бег на месте, ОРУ, растяжка) Основная часть: Из фронтальной стойки одиночные удары 10 минут (прямые, боковые, удары снизу) Заключительная часть: Гимнастика боксера 5 мин.	Подготовительная часть: общая специальная разминка 10 минут (бег на месте, ОРУ, растяжка) Основная часть: Из боевой стойки одиночные удары 10 минут (прямые, боковые, удары снизу) Заключительная часть: Гимнастика боксера 5 мин., пресс не меньше 20 раз.
19.01. 2022 г.	Подготовительная часть: общая специальная разминка 5 минут (бег на месте, ОРУ, растяжка) Основная часть: Боковые удары левой и правой 5 минут, (по 2,5 минут). Заключительная часть: Гимнастика боксера 5 минут.	Подготовительная часть: общая специальная разминка 5 минут (бег на месте, ОРУ, растяжка) Основная часть: Двойные прямые удары в голову, в корпус из боевой стойки: двойка, два левых, левой в голову правой в живот. 10 мин. Заключительная часть: Гимнастика боксера 5 мин.	Подготовительная часть: общая специальная разминка 10 минут (бег на месте, ОРУ, растяжка) Основная часть: Двойные прямые удары в голову, в корпус из боевой стойки: двойка, два левых, левой в голову правой в живот 10 мин. Заключительная часть: Гимнастика боксера 5 мин., пресс не меньше 25 раз.
20.01. 2022 г.	Подготовительная часть: общая специальная разминка 5 минут (бег на месте, ОРУ, растяжка) Основная часть: Боковые удары в движении левой, правой 5 минут (по 2,5 минут). Заключительная часть: Гимнастика боксера 5 минут.	Подготовительная часть: общая специальная разминка 5 минут (бег на месте, ОРУ, растяжка) Основная часть: Защитные действия: уклон, нырок, «оттягивание». 10 мин. Заключительная часть: Гимнастика боксера 5 мин. Отжимание не меньше 5 раз.	Подготовительная часть: общая специальная разминка 10 минут (бег на месте, ОРУ, растяжка) Основная часть: Защитные действия: уклон, нырок, «оттягивание». 10 мин. Заключительная часть: Гимнастика боксера 5 мин. Отжимание не меньше 20 раз. Пресс не меньше 30 раз.
21.01. 2022 г.	Подготовительная часть: общая специальная разминка 5 минут (бег на месте, ОРУ, растяжка) Основная часть: Прямой удар в голову левой, правой 5 минут. Заключительная часть: Гимнастика боксера 5 минут. Отжимание не меньше 5 раз.	Подготовительная часть: общая специальная разминка 5 минут (бег на месте, ОРУ, растяжка) Основная часть: 3 раунда смена ног прыжками на месте (1 раунд по 2 мин). Заключительная часть: Гимнастика боксера 5 мин. Отжимание не меньше 10 раз.	Подготовительная часть: общая специальная разминка 10 минут (бег на месте, ОРУ, растяжка) Основная часть: 3 прямых удара под разноименную ногу из боевой стойки (правой-левой-правой). 10 мин. Заключительная часть: Гимнастика боксера 5 мин. Отжимание не меньше 20 раз. Пресс не меньше 30 раз.

[illegible]

Дата	НП-1	НП-2	УТГ
28.01. 2022 г.	Подготовительная часть: общая специальная разминка 5 минут (бег на месте, ОРУ, растяжка) Основная часть: Уклон вправо 2 удара прямой в голову 5 минут. Заключительная часть: Гимнастика боксера 5 минут. Отжимание не меньше 10 раз. Пресс не меньше 20 раз.	Подготовительная часть: общая специальная разминка 5 минут (бег на месте, ОРУ, растяжка) Основная часть: 3 раунда смена ног прыжками на месте (1 раунд по 2 мин). Заключительная часть: Гимнастика боксера 5 мин. Отжимание не меньше 10 раз.	Подготовительная часть: общая специальная разминка 10 минут (бег на месте, ОРУ, растяжка) Основная часть: Защитные действия (отбив, уклон, нырок, оттягивания; подставка) на месте и в передвижении. В фронтальной и боевой стойках 10 мин. Заключительная часть: Гимнастика боксера 5 мин. Отжимание не меньше 20 раз. Пресс не меньше 40 раз.
29.01 .2022 г.	Подготовительная часть: общая специальная разминка 5 минут (бег на месте, ОРУ, растяжка) Основная часть: Уклон влево 2 удара прямой в боковой 5 минут. Заключительная часть: Гимнастика боксера 5 минут. Отжимание не меньше 10 раз. Пресс не меньше 20 раз.	Подготовительная часть: общая специальная разминка 5 минут (бег на месте, ОРУ, растяжка) Основная часть: Защитные действия (отбив, уклон, нырок, оттягивания; подставка) на месте и в передвижении. В фронтальной и боевой стойках 10 мин. Заключительная часть: Гимнастика боксера 5 мин. Отжимание не меньше 20 раз. Пресс 30 раз.	Подготовительная часть: общая специальная разминка 10 минут (бег на месте, ОРУ, растяжка) Основная часть: Защитные действия (отбив, уклон, нырок, оттягивания; подставка) на месте и в передвижении. В фронтальной и боевой стойках 10 мин. Заключительная часть: Гимнастика боксера 5 мин. Отжимание не меньше 25 раз. Пресс не меньше 40 раз.
30.01. 2022 г.	Подготовительная часть: общая специальная разминка 5 минут (бег на месте, ОРУ, растяжка) Основная часть: Уклон вправо 2 удара прямой в боковой 5 минут. Заключительная часть: Гимнастика боксера 5 минут. Отжимание не меньше 10 раз. Пресс не меньше 25 раз.	Подготовительная часть: общая специальная разминка 5 минут (бег на месте, ОРУ, растяжка) Основная часть: Защитные действия (отбив, уклон, нырок, оттягивания; подставка) на месте и в передвижении. В фронтальной и боевой стойках 10 мин. Заключительная часть: Гимнастика боксера 5 мин. Отжимание не меньше 20 раз. Пресс 30 раз.	Подготовительная часть: общая специальная разминка 10 минут (бег на месте, ОРУ, растяжка) Основная часть: Защитные действия (отбив, уклон, нырок, оттягивания; подставка) на месте и в передвижении. В фронтальной и боевой стойках 10 мин. Заключительная часть: Гимнастика боксера 5 мин. Отжимание не меньше 25 раз. Пресс не меньше 40 раз.

