

«Согласовано»

Зам. директора по УВР»

 Калачикова Е.Х.



«Утверждаю»

Директор МБУ ДО ДЮСШ:

 Нифонов В.В.

« » января 2022г.

Индивидуальные задания для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения по боксу с 18.01.2022 г. по 30.01.2022 г. тренер преподаватель Афанасьев Ариян Никифорович

Дата	НПГ-1	НПГ-2	НПГ-3
18.01.2022г.	ОРУ: разминка 2 мин. Основная часть; бег на месте 3 мин. Боковые удары левой и правой: 6 раундов по 1 минуты отдых между раундами 30 сек. Прыжки на месте 1 раунда по 1 минуты отдых между раундами 30 сек. (Пресс 30раз 2подхода отжимания 10раз 2 подхода)	ОРУ: разминка 3 мин. Основная часть; Передвижения вперед назад одиночными ударами: 6 раундов по 1:00 минуты отдых между раундами 1 минута. Прыжки на месте 3 раунда по 1:00 минуты отдых между раундами 1 минута .(Пресс 30раз 2подхода отжимания 10раз 2 подхода)	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть: Защитные действия нырок,уклон : 6 раундов по 2:00 минуты, отдых 1 минута. Бой с тенью 3 раунда по 2:00 минуты, отдых 1 минута. (Пресс 30раз 2подхода отжимания 10раз 2 подхода)
19.01.2022г.	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; Работа на скакалках: 7 раундов по 1 минут отдых между раундами 30 сек.(Пресс 30раз 2подхода отжимания 10раз 2 подхода)	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; Работа на скакалках: 6 раундов по 2 минуты, отдых между раундами 1 мин.(Пресс 30раз 2подхода отжимания 10раз 2 подхода)	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; Работа на скакалках: 5 раундов по 3минут отдых между раундами 1 минута. (пресс отжимания)(Пресс 30раз 2подхода отжимания 10раз 2 подхода)
20.01.2022г.	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; Челнок 6 раундов по 1 минуты, отдых 30сек. (Пресс 30раз 2подхода отжимания 10раз 2 подхода)	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; Челнок 6 раундов по 1 минуты, отдых 1 минута. Бой с тенью 2 раунда по 1 минуты, отдых 1 минута.(Пресс 30раз 2подхода отжимания 10раз 2 подхода)	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; Челнок 6 раундов по 2 минуты, отдых 1 минута. Бой с тенью 3 раунда по 2 минуты, отдых 1 минута (Пресс 30раз 2подхода отжимания 10раз 2 подхода).
21.01.2022г.	ОРУ: разминка (растяжки, упражнения на месте) 5 мин. Основная часть; Одиночные удары прямой левой и правой: 4 раундов по 1.30 минуты, отдых между раундами 30 секунд. Скакалка 2 раундов 1. мин.(Пресс 30раз 2подхода отжимания 10раз 2 подхода)	ОРУ: разминка 3 мин. Основная часть; Передвижения вперед назад одиночными ударами: 6 раундов по 1:00 минуты отдых между раундами 1 минута. Прыжки на месте 3 раунда по 1:00 минуты отдых между раундами 1 минута .(Пресс 30раз 2подхода отжимания 10раз 2 подхода)	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; Работа на скакалках: 5 раундов по 3минут отдых между раундами 1 минута. (пресс отжимания)(Пресс 30раз 2подхода отжимания 10раз 2 подхода)
24.01.2022г.	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; Челнок 6 раундов по 1 минуты, отдых 30сек.	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; Челнок 6 раундов по 1 минуты, отдых 1 минута.	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; Челнок 6 раундов по 2 минуты, отдых 1 минута.

	(Пресс 30раз 2подхода отжимания 10раз 2 подхода)	Бой с тенью 2 раунда по 1 минуты, отдых 1 минута.(Пресс 30раз 2подхода отжимания 10раз 2 подхода)	Бой с тенью 3 раунда по 2 минуты, отдых 1 минута (Пресс 30раз 2подхода отжимания 10раз 2 подхода).
25.01. 2022г.	ОРУ: разминка 2 мин. Основная часть; бег на месте 3 мин. Боковые удары левой и правой: 6 раундов по 1 минуты отдых между раундами 30 сек. Прыжки на месте 1 раунда по 1 минуты отдых между раундами 30 сек. (Пресс 30раз 2подхода отжимания 10раз 2 подхода)	ОРУ: разминка 3 мин. Основная часть; Передвижения вперед назад одиночными ударами: 6 раундов по 1:00 минуты отдых между раундами 1 минута. Прыжки на месте 3 раунда по 1:00 минуты отдых между раундами 1 минута .(Пресс 30раз 2подхода отжимания 10раз 2 подхода)	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть: Защитные действия нырок,уклон : 6 раундов по 2:00 минуты, отдых 1 минута. Бой с тенью 3 раунда по 2:00 минуты, отдых 1 минута. (Пресс 30раз 2подхода отжимания 10раз 2 подхода)
26.01. 2022г.	ОРУ: разминка (растяжки, упражнения на месте) 5 мин. Основная часть; Одиночные удары прямой левой и правой: 4 раундов по 1.30 минуты, отдых между раундами 30 секунд. Скакалка 2 раундов 1. мин.(Пресс 30раз 2подхода отжимания 10раз 2 подхода)	ОРУ: разминка 5 мин. (пресс, отжимания) Основная часть; Серийные удары с обеих рук: 6 раундов по 1 минуты, отдых между раундами 30 сек. Бой с тенью 3 раундов По 1 минуты. Отдых между раундами 1мин.(Пресс 30раз 2подхода отжимания 10раз 2 подхода)	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; Бой с тенью 6 раунда по 3:00 минуты, отдых 1 минута. (подтягивания 10раз, пресс 30 раз.) (Пресс 30раз 2подхода отжимания 10раз 2 подхода)
27.01. 2022г.	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; Работа на скакалках: 7 раундов по 1 минут отдых между раундами 30 сек.(Пресс 30раз 2подхода отжимания 10раз 2 подхода)	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; Работа на скакалках: 6 раундов по 2 минуты, отдых между раундами 1 мин.(Пресс 30раз 2подхода отжимания 10раз 2 подхода)	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; Работа на скакалках: 5 раундов по 3 минут отдых между раундами 1 минута. (пресс отжимания)(Пресс 30раз 2подхода отжимания 10раз 2 подхода)
28.01. 2022г.	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; Челнок 6 раундов по 1 минуты, отдых 30сек. (Пресс 30раз 2подхода отжимания 10раз 2 подхода)	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; Челнок 6 раундов по 1 минуты, отдых 1 минута. Бой с тенью 2 раунда по 1 минуты, отдых 1 минута.(Пресс 30раз 2подхода отжимания 10раз 2 подхода)	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; Челнок 6 раундов по 2 минуты, отдых 1 минута. Бой с тенью 3 раунда по 2 минуты, отдых 1 минута (Пресс 30раз 2подхода отжимания 10раз 2 подхода).

