**Задания для обучающихся учебных групп по боксу. Тренер-преподаватель Рогожников Дмитрий Викторович.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **02 мая****суббота** | **04 мая****понедельник** | **05 мая****вторник** | **06 мая****среда** | **07 мая****четверг** | **8 мая****пятница** |
| ОРУ -15 мин | ОРУ -15 мин | ОРУ -15 мин | ОРУ -15 мин | ОРУ -15 мин | ОРУ -15 мин |
| Отжимание с хлопками о грудь, ладоши, над головой, за спиной5 п х20раз х1отд. | Скакалка-15 мин | Отжимание (кулаки, пальцы) широким, узким хватом 5 п х 30 раз х1отд | Работа с теннисным мячом (передвижение с ударом на координацию)ние5рх3мин.х1отд | Скакалка-15 мин |  Скакалка-15 мин |
| Приседание с выпрыгиваем с ударами5 п х20 разх1отд. | Работа с теннисным мячом с ударом и передвижение5рх3мин.х1отд | Приседание 5п х30раз х1отд | Работа на лестинице (30минх1отд) | Отжимание 5п х30 раз | Работа с экспандером (резинка) с ударамиОбщеукрепляющие упражнения)3р.х3минх 1 отд. |
| Пресс 5пх25рх1отдСпина 5п х25рх1отдШея 3пх15рх1отд | Перекладина (подтягивание),лесенка от 1 до 10 ( и обратно0Пресс 5пх25рх1отдОтжимание 5п х30 р | Дриблинг на руках 5 раунд п х1 минх1отдПланка( на локтях)на ладонях, кулаках3пх2минх1отдПресс 5пх25рх1отдСпина 5п х25рх1отд | Отжимание на скорость (3п.х20р)Пресс 5пх25рх1отдШея 3пх15рх1отд | Приседание с ударами, с гантелями5 п х25 разх1 отдУпражнения с роликам3пхминх1отдШея 3пх20рх1отд | Теннисный мяч с ударами3рх3мин.х1отдПерекладина (подтягивание),лесенка от 1 до 10 ( и обратно0Пресс 5пх30рх1отд |
| Гимнастика -15 мин. | Гимнастика -15 мин. | Гимнастика -15 мин. | Гимнастика -15 мин. | Гимнастика -15 мин. | Гимнастика -15 мин. |
| **11 мая****понедельник** | **12 мая****вторник** | **13 мая****среда** | **14 мая** **четверг** | **15 мая** **пятница** | **16 мая****суббота** |
| ОРУ -15 мин | ОРУ -15 мин | ОРУ -15 мин | ОРУ -15 мин | ОРУ -15 мин | ОРУ -15 мин |
| Отжимание(кулаки, пальцы с хлопками; широким и узким хватом)) 5п х30 раз х1 отд | Скакалка-15 мин | Перекладина (подтягивание), лесенка от 1 до 15 ( и обратно0 | Лестница (руки,ноги)45мин. | Приседание 5 п х30 раз | Отжимание- 5п х50 раз |
| Дриблинг на руках 3 п х1,5 минх1 отд | Теннисный мяч (передвижение с ударами5рх3мин.х1отд | Отжимание (разным хватом) 5 р х 30 разх1отд | Теннисный мяч (передвижение с ударами5рх3мин.х1отд | Приседание с выпрыгиваем , с ударами (гантели)5 п х30 раз | Дриблинг на руках  3п х1 минх1мин. отдых |
| Упражнения с гантелями3пх25разх1отд | Лестница (на ногах, руках)30мин. | Планка ( локти)ладони, кулаки3пх2минх1отд | Упражнения с роликом3п.х1,5мин | Упор сидя,лежа,5пх30рх1отд | Работа с теннисным мячом3 разах3минх 1мин.отдыхУпражнения на спину 5 пх20раз |
| Приседание с ударами5 п х25 разх1 отд | Упражнения с роликом3п.х1,5минОтжимание  5 р х 30 разх1отд | Пресс 3пх30рх1отдСпина 3п х20рх1отдШея 3пх20рх1отд | Работа на пресс 5пх30раз | Работа на пресс 5пх35раз  |
| Гимнастика -15 мин. | Гимнастика -15 мин. | Гимнастика -15 мин. | Гимнастика -15 мин. | Гимнастика -15 мин. | Гимнастика -15 мин. |
| **18 мая****понедельник** | **19 мая****вторник** | **20 мая****среда** | **21 мая****четверг** | **22 мая****пятница** | **23 мая****суббота** |
| ОРУ -10 мин | ОРУ -10 мин | ОРУ -10 мин | ОРУ -10 мин | ОРУ -10 мин | ОРУ -10 мин |
| Отжимание 5п х15 раз | Отжимание (кулаки, пальцы) 5п х 20 раз | Работа с экспандером (резинка) 3р.х3минх1 мин. отдых | Отжимание (кулаки, пальцы) широким, узким хватом 5 п х 25 раз | Работа с экспандером (резинка) 3р.х3минх 1мин. отдых  | Отжимание- 5п х15 раз |
| Отжимание с хлопками5 п х15раз | Приседание с выпрыгиваем 5 п х20 раз | Работа с теннисным мячом 3 разах3минх 1мин.отдых  | Дриблинг на руках 3 п х1,5 мин | Отжимание 5п х30 раз | Дриблинг на руках  3п х1 мин |
| Дриблинг на руках 3п х1 мин | Упор сидя, лёжа  5п х20 раз | Отжимание 5пх20 раз | Приседание 5п х20раз | Приседание с выпрыгиваем 5 п х30 раз | Упор сидя, лёжа5р х 30 раз |
| Приседание 5п х15раз | Работа на пресс  5 п х20 раз | Работа на пресс 5пх20раз | Работа на пресс 5пх20раз | Упражнения на спину5 пх15раз | Работа на пресс  5 п х20 раз |
| Работа пресс 3п х 15 раз | Гимнастика 10мин. | Гимнастика 10мин. | Гимнастика 10мин. | Гимнастика 10мин. | Гимнастика 10мин. |
| **25 мая****понедельник** | **26 мая****вторник** | **27 мая****среда** | **28 мая****четверг** | **29 мая** **пятница** | **30 мая****суббота** |
| ОРУ -10 мин | ОРУ -10 мин | ОРУ -10 мин | ОРУ -10 мин | ОРУ -10 мин | ОРУ -10 мин |
| Отжимание(кисти, пальцы) 5п х35 раз | Работа с экспандером (резинка) 3р.х3минх1мин. отдых | Отжимание5р х50 раз | Отжимание  5 р х 45 раз | Работа с экспандером (резинка) 3р.х3минх 1мин. отдых  | Отжимание- 5п х50 раз |
| Приседание с выпрыгиваем, с ударами5рх2 минх1 мин. отдых | Отжимание 5п х35 раз | Приседание 5п х20раз | Приседание с выпрыгиваем, с ударами5рх2,5 минх1 мин. отдых | Работа с теннисным мячом 3 разах3минх 1мин.отдых | Дриблинг на руках  3п х1 минх1мин. отдых |
| Работа пресс 3п х 35 раз | Упражнения на спину5 пх15разРабота пресс 5р х 35 раз | Дриблинг на руках 3п х1 мин | Упражнения на шею3рх20 разУпражнения на спину5 пх20раз | Отжимания с хлопками от груди, над головой, за спиной 3р х 25 разУпражнения на шею3рх20 раз | Работа с теннисным мячом3 разах3минх 1мин.отдыхУпражнения на спину 5 пх20раз |
| Упражнения на шею3рх20 раз | Работа на шею3рх 15 раз | Работа с т.м.3рх3мин х1 мин отдыхРабота на пресс 5пх20раз | Работа на пресс 5пх35раз | Работа на пресс 5пх35раз | Работа на пресс 5пх35раз  |
| Гимнастика -15 мин. | Гимнастика -15 мин. | Гимнастика -15 мин. | Гимнастика -15 мин. | Гимнастика -15 мин. | Гимнастика -15 мин. |