**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 спиной  5 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)ние  5рх3мин.х1отд | Скакалка-15 мин | Скакалка-15 мин |
| Приседание  с выпрыгиваем с ударами  5 п х20 разх1отд. | Работа с теннисным мячом с ударом и передвижение  5рх3мин.х1отд | Приседание  5п х30раз х1отд | Работа на лестинице (30минх1отд) | Отжимание  5п х30 раз | Работа с экспандером (резинка) с ударами  Общеукрепляющие упражнения)  3р.х3минх 1 отд. |
| Пресс 5пх25рх1отд  Спина 5п х25рх1отд  Шея 3пх15рх1отд | Перекладина (подтягивание),лесенка от 1 до 10 ( и обратно0  Пресс 5пх25рх1отд  Отжимание 5п х30 р | Дриблинг на руках  5 раунд п х1 минх1отд  Планка( на локтях)  на ладонях, кулаках  3пх2минх1отд  Пресс 5пх25рх1отд  Спина 5п х25рх1отд | Отжимание на скорость  (3п.х20р)  Пресс 5пх25рх1отд  Шея 3пх15рх1отд | Приседание с ударами, с гантелями  5 п х25 разх1 отд  Упражнения с роликам  3пхминх1отд  Шея 3пх20рх1отд | Теннисный мяч с ударами  3рх3мин.х1отд  Перекладина (подтягивание),лесенка от 1 до 10 ( и обратно0  Пресс 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 ударами  5рх3мин.х1отд | Отжимание (разным хватом)  5 р х 30 разх1отд | Теннисный мяч (передвижение с ударами  5рх3мин.х1отд | Приседание с выпрыгиваем , с ударами (гантели)  5 п х30 раз | Дриблинг на руках  3п х1 минх1мин. отдых |
| Упражнения с гантелями  3пх25разх1отд | Лестница (на ногах, руках)  30мин. | Планка ( локти)  ладони, кулаки  3пх2минх1отд | Упражнения с роликом  3п.х1,5мин | Упор сидя,лежа,5пх30рх1отд | Работа с теннисным мячом3 разах3минх 1мин.отдых  Упражнения на спину 5 пх20раз |
| Приседание с ударами  5 п х25 разх1 отд | Упражнения с роликом  3п.х1,5мин  Отжимание  5 р х 30 разх1отд | Пресс 3пх30рх1отд  Спина 3п х20рх1отд  Шея 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 хлопками  5 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, лёжа  5р х 30 раз |
| Приседание  5п х15раз | Работа на пресс  5 п х20 раз | Работа на пресс 5пх20раз | Работа на пресс 5пх20раз | Упражнения на спину  5 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 | Отжимание  5р х50 раз | Отжимание  5 р х 45 раз | Работа с экспандером (резинка)  3р.х3минх 1мин. отдых | Отжимание- 5п х50 раз |
| Приседание  с выпрыгиваем, с ударами  5рх2 минх1 мин. отдых | Отжимание  5п х35 раз | Приседание  5п х20раз | Приседание  с выпрыгиваем, с ударами  5рх2,5 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 спину  5 пх15раз  Работа пресс  5р х 35 раз | Дриблинг на руках 3п х1 мин | Упражнения на шею  3рх20 раз  Упражнения на спину  5 пх20раз | Отжимания с хлопками от груди, над головой, за спиной 3р х 25 раз  Упражнения на шею  3рх20 раз | Работа с теннисным мячом3 разах3минх 1мин.отдых  Упражнения на спину 5 пх20раз |
| Упражнения на шею  3рх20 раз | Работа на шею  3рх 15 раз | Работа с т.м.  3рх3мин х1 мин отдых  Работа 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. |