

**План заданий по боксу  
для групп 1 года обучения**

№	Упражнения	Понедельник		Время	Упражнения	Среда		Время	Упражнения	Пятница		Время
		Кол-во	Раунд			Кол-во	Раунд			Кол-во	Раунд	
1	Самостоятельная разминка			10 мин	Самостоятельная разминка			10 мин	Самостоятельная разминка			10мин
2	Прыжки на скакалке		3	2 мин	Прыжки на скакалке		3	2 мин	Прыжки на скакалке			5 мин
3	Упор лежа поднос ног к груди	20	3		Упор лежа поднос ног к груди	15	3		Упор лежа поднос ног к груди	20	3	
4	Приседания	20	3		Приседания + выпрыгивание	15	3		Приседания (разножка)	15	3	
5	Отжимания	20	3		Отжимания	20	3		Отжимания	15	3	
6	Поднимание туловища	20	3		Поднимание туловища	12	3		Поднимание туловища	20	3	
7	Бой с тенью		3	2 мин	Бой с тенью		3	2 мин	Отработка комбинации «Почтальон»		3	2 мин
8	Отработка джеба (с уклоном под переднюю руку партнера)		4	3 мин	Отработка шага с ударом (на каждый шаг) в стойке		3	2 мин	Удары в челючке		3	2 мин
9	Отработка встречных ударов + уход в сторону с ударом (сайстеп)		3	2 мин	Отработка нанесения правый прямой + левый боковой по корпусу		3	2 мин	Бой с тенью		3	2 мин
10	Заминка			5 мин	Заминка			5 мин	Планка		3	1,5 мин
11	Планка		3	1 мин	Планка		3	1 мин	Заминка			5 мин.

**План заданий по боксу  
для группы 5 года обучения**

№	Упражнения	Понедельник		Время	Упражнения	Вторник		Время	Упражнения	Среда		Время
		Кол-во	Раунд			Кол-во	Раунд			Кол-во	Раунд	
1	Самостоятельная разминка			15 мин	Самостоятельная разминка			15 мин	Самостоятельная разминка			15 мин
2	Прыжки на скакалке		3	5 мин	Прыжки на скакалке		3	5 мин	Прыжки на скакалке			5 мин
3	Бой с тенью		3	2 мин	Бой с тенью		3		Бой с тенью		3	2 мин
4	Отработка всех ударов в шаге в челночке (в стойке)		2	2 мин	Отработка шага с ударом (на каждый шаг) в стойке		3	1,5	Удары в челночке		3	2 мин
5	Отработка всех защитных действий в шаге + в челночке (в стойке)		2	2 мин	Отработка нанесения правый прямой + левый боковой по корпусу		3	1,5	Удары в разножке		2	2 мин
6	Отработка встречных ударов + уход в сторону с ударом (сайстеп)		3	2 мин	Отработка «Джеб» на скачке		3	1,5	Выпрыгивание с ударами		2	2 мин
7	Отработка «Джеб» на скачке		2	1,5 мин	Отработка прямых ударов на скачке		3	1,5 мин	Отработка комбинации «Почтальон»		2	1,5
8	Отработка прямых ударов на скачке		2	1,5 мин	Приседания + выпрыгивание			1,5 мин	Отработка встречных ударов + уход в сторону с ударом (сайстеп)		3	1,5
9	Бой с тенью		1	3 мин	Силовой комплекс в 5 упражнений		2	3 мин	Отработка прямого удара + бокового удара по корпусу на скачке		2	2 мин
10	Заминка			2 мин	Бой с тенью		1	3 мин	Берпи		3	1,5 мин
11	Планка			5 мин	Заминка			5 мин	Планка		3	1,5 мин
					Планка		3	1 мин	Заминка			5 мин