

№ п/п	ЭНП до двух лет обучения на март 2020 года (12 часов)								
	ФИО	23	24	25	26	27	28	30	31
1	Афанасьев Никита	Кросс 1 км Передвижения Прямые удары	Кросс 1 км 4 х 100 Защита	Скакалка 3х1 мин. Встречные удары Движение корпусом	ОФП* (специальные упражнения)	Школа бокса (Бой с тенью)	Техника бокса (Условны й бой)	СТТМ** (Защитные действия)	Разминка Передвижения (Челнок, подскоки)
2	Аполонов Сергей	Кросс 1 км Передвижения Прямые удары	Кросс 1 км 4 х 100 Защита	Скакалка 3х3 мин. Встречные удары Движение корпусом	ОФП* (специальные упражнения)	Школа бокса (Бой с тенью)	Техника бокса	СТТМ** (Защитные действия)	Разминка Передвижения (Челнок, подскоки)
3	Димитриева Диана	Кросс 1 км Передвижения Прямые удары	Кросс 1 км 4 х 100 Защита	Скакалка 3х3 мин. Встречные удары Движение корпусом	ОФП* (специальные упражнения)	Школа бокса (Бой с тенью)	Техника бокса	СТТМ** (Защитные действия)	Разминка Передвижения (Челнок, подскоки)
4	Евграфов Дмитрий	Кросс 1 км Передвижения Прямые удары	Кросс 1 км 4 х 100 Защита	Скакалка 3х3 мин. Встречные удары Движение корпусом	ОФП* (специальные упражнения)	Школа бокса (Бой с тенью)	Техника бокса	СТТМ** (Защитные действия)	Разминка Передвижения (Челнок, подскоки)
5	Ипатов Кирилл	Кросс 1 км Передвижения Прямые удары	Кросс 1 км 4 х 100 Защита	Скакалка 3х3 мин. Встречные удары Движение корпусом	ОФП* (специальные упражнения)	Школа бокса (Бой с тенью)	Техника бокса	СТТМ** (Защитные действия)	Разминка Передвижения (Челнок, подскоки)
6	Матвеев Дмитрий	Кросс 1 км Передвижения Прямые удары	Кросс 1 км 4 х 100 Защита	Скакалка 3х3 мин. Встречные удары Движение корпусом	ОФП* (специальные упражнения)	Школа бокса (Бой с тенью)	Техника бокса	СТТМ** (Защитные действия)	Разминка Передвижения (Челнок, подскоки)
7	Степанова Екатерина	Кросс 1 км Передвижения Прямые удары	Кросс 1 км 4 х 100 Защита	Скакалка 3х3 мин. Встречные удары Движение корпусом	ОФП* (специальные упражнения)	Школа бокса (Бой с тенью)	Техника бокса	СТТМ** (Защитные действия)	Разминка Передвижения (Челнок, подскоки)
8	Чебаков Семён	Кросс 1 км Передвижения Прямые удары	Кросс 1 км 4 х 100 Защита	Скакалка 3х3 мин. Встречные удары Движение корпусом	ОФП* (специальные упражнения)	Школа бокса (Бой с тенью)	Техника бокса	СТТМ** (Защитные действия)	Разминка Передвижения (Челнок, подскоки)
9	Фомин Павел	Кросс 1 км Передвижения Прямые удары	Кросс 1 км 4 х 100 Защита	Скакалка 3х3 мин. Встречные удары Движение корпусом	ОФП* (специальные упражнения)	Школа бокса (Бой с тенью)	Техника бокса	СТТМ** (Защитные действия)	Разминка Передвижения (Челнок, подскоки)

10	Спиридонова Ирина	Кросс 1 км Передвижения Прямые удары	Кросс 1 км 4 x 100 Защита	Скакалка 3x3 мин. Встречные удары Движение корпусом	ОФП* (специальные упражнения)	Школа бокса (Бой с тенью)	Техника бокса	СТТМ** (Защитные действия)	Разминка Передвижения (Челнок, подскоки)
11	Романов Роман	Кросс 1 км Передвижения Прямые удары	Кросс 1 км 4 x 100 Защита	Скакалка 3x3 мин. Встречные удары Движение корпусом	ОФП* (специальные упражнения)	Школа бокса (Бой с тенью)	Техника бокса	СТТМ** (Защитные действия)	Разминка Передвижения (Челнок, подскоки)
12	Миронова Мария	Кросс 1 км Передвижения Прямые удары	Кросс 1 км 4 x 100 Защита	Скакалка 3x3 мин. Встречные удары Движение корпусом	ОФП* (специальные упражнения)	Школа бокса (Бой с тенью)	Техника бокса	СТТМ** (Защитные действия)	Разминка Передвижения (Челнок, подскоки)
13	Фёдоров Максим	Кросс 1 км Передвижения Прямые удары	Кросс 1 км 4 x 100 Защита	Скакалка 3x3 мин. Встречные удары Движение корпусом	ОФП* (специальные упражнения)	Школа бокса (Бой с тенью)	Техника бокса	СТТМ** (Защитные действия)	Разминка Передвижения (Челнок, подскоки)
14	Акимов Андрей	Кросс 1 км Передвижения Прямые удары	Кросс 1 км 4 x 100 Защита	Скакалка 3x3 мин. Встречные удары Движение корпусом	ОФП* (специальные упражнения)	Школа бокса (Бой с тенью)	Техника бокса	СТТМ** (Защитные действия)	Разминка Передвижения (Челнок, подскоки)

*ОФП – общая физическая подготовка

**СТТМ – совершенство технико-тактического мастерства

Тренер-преподаватель _____

Максимов В.И.

11	Романов Роман	СФП* (специальные упражнения)	Разминка Бой с тенью	Скакалка 3х3 мин. Боковые удары Движение корпусом (уклоны)	ОФП** (специальные упражнения)	Школа бокса (Бой с тенью)	Техника бокса (Условный бой)	СТТМ*** (Защитные действия)	Разминка Передвижения (Челнок, подскоки)	Разминка Вызов Финты (обманные движения)	Школа бокса Движения на отходах
12	Миринова Мария	СФП* (специальные упражнения)	Разминка Бой с тенью	Скакалка 3х3 мин. Боковые удары Движение корпусом (уклоны)	ОФП** (специальные упражнения)	Школа бокса (Бой с тенью)	Техника бокса (Условный бой)	СТТМ*** (Защитные действия)	Разминка Передвижения (Челнок, подскоки)	Разминка Вызов Финты (обманные движения)	Школа бокса Движения на отходах
13	Фёдоров Максим	СФП* (специальные упражнения)	Разминка Бой с тенью	Скакалка 3х3 мин. Боковые удары Движение корпусом (уклоны)	ОФП** (специальные упражнения)	Школа бокса (Бой с тенью)	Техника бокса (Условный бой)	СТТМ*** (Защитные действия)	Разминка Передвижения (Челнок, подскоки)	Разминка Вызов Финты (обманные движения)	Школа бокса Движения на отходах
14	Акимов Андрей	СФП* (специальные упражнения)	Разминка Бой с тенью	Скакалка 3х3 мин. Боковые удары Движение корпусом (уклоны)	ОФП** (специальные упражнения)	Школа бокса (Бой с тенью)	Техника бокса (Условный бой)	СТТМ*** (Защитные действия)	Разминка Передвижения (Челнок, подскоки)	Разминка Вызов Финты (обманные движения)	Школа бокса Движения на отходах

*СФП – специальная физическая подготовка

**ОФП – общая физическая подготовка

***СТТМ – совершенство технико-тактического мастерства

Тренер-преподаватель _____

Максимов В.И.

№ п/п	ЭНП до двух лет обучения на апрель 2020 года (12 часов)										
	ФИО	13	14	15	16	17	18	20	21	22	23
1	Афанасьев Никита	Разминка Вызов Финты (обманные движения)	Техника бокса (Условный бой)	Разминка Бой с тенью	ОФП* (специальные упражнения)	Школа бокса (Бой с тенью)	Скакалка 3х3 мин. Боковые удары Движение корпусом (уходы назад)	СТТМ** (Защитные действия)	Разминка Передвижения (Приставные шаги, челнок)	СФП*** (специальные упражнения)	Школа бокса Движения на отходах
2	Аполонов Сергей	Разминка Вызов Финты (обманные движения)	Техника бокса (Условный бой)	Разминка Бой с тенью	ОФП* (специальные упражнения)	Школа бокса (Бой с тенью)	Скакалка 3х3 мин. Боковые удары Движение корпусом (уходы назад)	СТТМ** (Защитные действия)	Разминка Передвижения (Приставные шаги, челнок)	СФП*** (специальные упражнения)	Школа бокса Движения на отходах
3	Димитриева Диана	Разминка Вызов Финты (обманные движения)	Техника бокса (Условный бой)	Разминка Бой с тенью	ОФП* (специальные упражнения)	Школа бокса (Бой с тенью)	Скакалка 3х3 мин. Боковые удары Движение корпусом (уходы назад)	СТТМ** (Защитные действия)	Разминка Передвижения (Приставные шаги, челнок)	СФП*** (специальные упражнения)	Школа бокса Движения на отходах
4	Евграфов Дмитрий	Разминка Вызов Финты (обманные движения)	Техника бокса (Условный бой)	Разминка Бой с тенью	ОФП* (специальные упражнения)	Школа бокса (Бой с тенью)	Скакалка 3х3 мин. Боковые удары Движение корпусом (уходы назад)	СТТМ** (Защитные действия)	Разминка Передвижения (Приставные шаги, челнок)	СФП*** (специальные упражнения)	Школа бокса Движения на отходах
5	Ипатов Кирилл	Разминка Вызов Финты (обманные движения)	Техника бокса (Условный бой)	Разминка Бой с тенью	ОФП* (специальные упражнения)	Школа бокса (Бой с тенью)	Скакалка 3х3 мин. Боковые удары Движение корпусом (уходы назад)	СТТМ** (Защитные действия)	Разминка Передвижения (Приставные шаги, челнок)	СФП*** (специальные упражнения)	Школа бокса Движения на отходах
6	Матвеев Дмитрий	Разминка Вызов Финты (обманные движения)	Техника бокса (Условный бой)	Разминка Бой с тенью	ОФП* (специальные упражнения)	Школа бокса (Бой с тенью)	Скакалка 3х3 мин. Боковые удары Движение корпусом (уходы назад)	СТТМ** (Защитные действия)	Разминка Передвижения (Приставные шаги, челнок)	СФП*** (специальные упражнения)	Школа бокса Движения на отходах
7	Степанова Екатерина	Разминка Вызов Финты (обманные движения)	Техника бокса (Условный бой)	Разминка Бой с тенью	ОФП* (специальные упражнения)	Школа бокса (Бой с тенью)	Скакалка 3х3 мин. Боковые удары Движение корпусом (уходы назад)	СТТМ** (Защитные действия)	Разминка Передвижения (Приставные шаги, челнок)	СФП*** (специальные упражнения)	Школа бокса Движения на отходах
8	Чебаков Семён	Разминка Вызов Финты (обманные движения)	Техника бокса (Условный бой)	Разминка Бой с тенью	ОФП* (специальные упражнения)	Школа бокса (Бой с тенью)	Скакалка 3х3 мин. Боковые удары Движение корпусом (уходы назад)	СТТМ** (Защитные действия)	Разминка Передвижения (Приставные шаги, челнок)	СФП*** (специальные упражнения)	Школа бокса Движения на отходах

9	Фомин Павел	Разминка Вызов Финты (обманные движения)	Техника бокса (Условный бой)	Разминка Бой с тенью	ОФП* (специальные упражнения)	Школа бокса (Бой с тенью)	Скакалка 3х3 мин. Боковые удары Движение корпусом (уходы назад)	СТТМ** (Защитные действия)	Разминка Передвижения (Приставные шаги, челнок)	СФП*** (специальные упражнения)	Школа бокса Движения на отходах
10	Спиридонова Ирина	Разминка Вызов Финты (обманные движения)	Техника бокса (Условный бой)	Разминка Бой с тенью	ОФП* (специальные упражнения)	Школа бокса (Бой с тенью)	Скакалка 3х3 мин. Боковые удары Движение корпусом (уходы назад)	СТТМ** (Защитные действия)	Разминка Передвижения (Приставные шаги, челнок)	СФП*** (специальные упражнения)	Школа бокса Движения на отходах
11	Романов Роман	Разминка Вызов Финты (обманные движения)	Техника бокса (Условный бой)	Разминка Бой с тенью	ОФП* (специальные упражнения)	Школа бокса (Бой с тенью)	Скакалка 3х3 мин. Боковые удары Движение корпусом (уходы назад)	СТТМ** (Защитные действия)	Разминка Передвижения (Приставные шаги, челнок)	СФП*** (специальные упражнения)	Школа бокса Движения на отходах
12	Миринова Мария	Разминка Вызов Финты (обманные движения)	Техника бокса (Условный бой)	Разминка Бой с тенью	ОФП* (специальные упражнения)	Школа бокса (Бой с тенью)	Скакалка 3х3 мин. Боковые удары Движение корпусом (уходы назад)	СТТМ** (Защитные действия)	Разминка Передвижения (Приставные шаги, челнок)	СФП*** (специальные упражнения)	Школа бокса Движения на отходах
13	Фёдоров Максим	Разминка Вызов Финты (обманные движения)	Техника бокса (Условный бой)	Разминка Бой с тенью	ОФП* (специальные упражнения)	Школа бокса (Бой с тенью)	Скакалка 3х3 мин. Боковые удары Движение корпусом (уходы назад)	СТТМ** (Защитные действия)	Разминка Передвижения (Приставные шаги, челнок)	СФП*** (специальные упражнения)	Школа бокса Движения на отходах
14	Акимов Андрей	Разминка Вызов Финты (обманные движения)	Техника бокса (Условный бой)	Разминка Бой с тенью	ОФП* (специальные упражнения)	Школа бокса (Бой с тенью)	Скакалка 3х3 мин. Боковые удары Движение корпусом (уходы назад)	СТТМ** (Защитные действия)	Разминка Передвижения (Приставные шаги, челнок)	СФП*** (специальные упражнения)	Школа бокса Движения на отходах

*СФП – специальная физическая подготовка

**ОФП – общая физическая подготовка

***СТТМ – совершенство технико-тактического мастерства

Тренер-преподаватель _____

Максимов В.И.

№ п/п	ЭНП до двух лет обучения на апрель 2020 года (12 часов)									
	ФИО	24	25	27	28	29	30			
1	Афанасьев Никита	Разминка Вызов Финты (обманные движения)	Техника бокса (защитные действия)	Разминка Работа на бумаге прямыми ударами	ОФП* (специальные упражнения)	Разминка Школа бокса Работа на веревке	Скакалка 3х3 мин. Боковые удары Движение корпусом (уходы назад)			
2	Аполонов Сергей	Разминка Вызов Финты (обманные движения)	Техника бокса (защитные действия)	Разминка Работа на бумаге прямыми ударами	ОФП* (специальные упражнения)	Разминка Школа бокса Работа на веревке	Скакалка 3х3 мин. Боковые удары Движение корпусом (уходы назад)			
3	Димитриева Диана	Разминка Вызов Финты (обманные движения)	Техника бокса (защитные действия)	Разминка Работа на бумаге прямыми ударами	ОФП* (специальные упражнения)	Разминка Школа бокса Работа на веревке	Скакалка 3х3 мин. Боковые удары Движение корпусом (уходы назад)			
4	Евграфов Дмитрий	Разминка Вызов Финты (обманные движения)	Техника бокса (защитные действия)	Разминка Работа на бумаге прямыми ударами	ОФП* (специальные упражнения)	Разминка Школа бокса Работа на веревке	Скакалка 3х3 мин. Боковые удары Движение корпусом (уходы назад)			
5	Ипатов Кирилл	Разминка Вызов Финты (обманные движения)	Техника бокса (защитные действия)	Разминка Работа на бумаге прямыми ударами	ОФП* (специальные упражнения)	Разминка Школа бокса Работа на веревке	Скакалка 3х3 мин. Боковые удары Движение корпусом (уходы назад)			
6	Матвеев Дмитрий	Разминка Вызов Финты (обманные движения)	Техника бокса (защитные действия)	Разминка Работа на бумаге прямыми ударами	ОФП* (специальные упражнения)	Разминка Школа бокса Работа на веревке	Скакалка 3х3 мин. Боковые удары Движение корпусом (уходы назад)			
7	Степанова Екатерина	Разминка Вызов Финты (обманные движения)	Техника бокса (защитные действия)	Разминка Работа на бумаге прямыми ударами	ОФП* (специальные упражнения)	Разминка Школа бокса Работа на веревке	Скакалка 3х3 мин. Боковые удары Движение корпусом (уходы назад)			
8	Чебаков Семён	Разминка Вызов Финты (обманные движения)	Техника бокса (защитные действия)	Разминка Работа на бумаге прямыми ударами	ОФП* (специальные упражнения)	Разминка Школа бокса Работа на веревке	Скакалка 3х3 мин. Боковые удары Движение корпусом (уходы назад)			

9	Фомин Павел	Разминка Вызов Финты (обманные движения)	Техника бокса (защитные действия)	Разминка Работа на бумаге прямыми ударами	ОФП* (специальные упражнения)	Разминка Школа бокса Работа на веревке	Скакалка 3х3 мин. Боковые удары Движение корпусом (уходы назад)				
10	Спиридонова Ирина	Разминка Вызов Финты (обманные движения)	Техника бокса (защитные действия)	Разминка Работа на бумаге прямыми ударами	ОФП* (специальные упражнения)	Разминка Школа бокса Работа на веревке	Скакалка 3х3 мин. Боковые удары Движение корпусом (уходы назад)				
11	Романов Роман	Разминка Вызов Финты (обманные движения)	Техника бокса (защитные действия)	Разминка Работа на бумаге прямыми ударами	ОФП* (специальные упражнения)	Разминка Школа бокса Работа на веревке	Скакалка 3х3 мин. Боковые удары Движение корпусом (уходы назад)				
12	Миринова Мария	Разминка Вызов Финты (обманные движения)	Техника бокса (защитные действия)	Разминка Работа на бумаге прямыми ударами	ОФП* (специальные упражнения)	Разминка Школа бокса Работа на веревке	Скакалка 3х3 мин. Боковые удары Движение корпусом (уходы назад)				
13	Фёдоров Максим	Разминка Вызов Финты (обманные движения)	Техника бокса (защитные действия)	Разминка Работа на бумаге прямыми ударами	ОФП* (специальные упражнения)	Разминка Школа бокса Работа на веревке	Скакалка 3х3 мин. Боковые удары Движение корпусом (уходы назад)				
14	Акимов Андрей	Разминка Вызов Финты (обманные движения)	Техника бокса (защитные действия)	Разминка Работа на бумаге прямыми ударами	ОФП* (специальные упражнения)	Разминка Школа бокса Работа на веревке	Скакалка 3х3 мин. Боковые удары Движение корпусом (уходы назад)				

*ОФП – общая физическая подготовка

Тренер-преподаватель _____

Максимов В.И.

№ п/п	ЭНП свыше одного года обучения на март 2020 года (6 часов)									
	ФИО	23	24	25	27	31				
1	Архипова Анастасия	Кросс 1 км Бой с тенью Передвижения	Кросс 1 км СБУ* 10х30м Защита	Скакалка 3х2мин. Встречные удары Движения корпусом	ОФП** (специальные упражнения)	Школа бокса				
2	Аристов Андрей	Кросс 1 км Бой с тенью Передвижения	Кросс 1 км СБУ* 10х30м Защита	Скакалка 3х2мин. Встречные удары Движения корпусом	ОФП** (специальные упражнения)	Школа бокса				
3	Данилов Данил	Кросс 1 км Бой с тенью Передвижения	Кросс 1 км СБУ* 10х30м Защита	Скакалка 3х2мин. Встречные удары Движения корпусом	ОФП** (специальные упражнения)	Школа бокса				
4	Тимофеев Артемий	Кросс 1 км Бой с тенью Передвижения	Кросс 1 км СБУ* 10х30м Защита	Скакалка 3х2мин. Встречные удары Движения корпусом	ОФП** (специальные упражнения)	Школа бокса				
5	Гаврилов Иван	Кросс 1 км Бой с тенью Передвижения	Кросс 1 км СБУ* 10х30м Защита	Скакалка 3х2мин. Встречные удары Движения корпусом	ОФП** (специальные упражнения)	Школа бокса				
6	Порфирьев Артемий	Кросс 1 км Бой с тенью Передвижения	Кросс 1 км СБУ* 10х30м Защита	Скакалка 3х2мин. Встречные удары Движения корпусом	ОФП** (специальные упражнения)	Школа бокса				
7	Павлов Денис	Кросс 1 км Бой с тенью Передвижения	Кросс 1 км СБУ* 10х30м Защита	Скакалка 3х2мин. Встречные удары Движения корпусом	ОФП** (специальные упражнения)	Школа бокса				
8	Степанов Иван	Кросс 1 км Бой с тенью Передвижения	Кросс 1 км СБУ* 10х30м Защита	Скакалка 3х2мин. Встречные удары Движения корпусом	ОФП** (специальные упражнения)	Школа бокса				
9	Никандров Тимур	Кросс 1 км Бой с тенью Передвижения	Кросс 1 км СБУ* 10х30м Защита	Скакалка 3х2мин. Встречные удары Движения корпусом	ОФП** (специальные упражнения)	Школа бокса				
10	Филиппов Дмитрий	Кросс 1 км Бой с тенью Передвижения	Кросс 1 км СБУ* 10х30м Защита	Скакалка 3х2мин. Встречные удары Движения корпусом	ОФП** (специальные упражнения)	Школа бокса				

11	Ильичёва София	Кросс 1 км Бой с тенью Передвижения	Кросс 1 км СБУ* 10х30м Защита	Скакалка 3х2мин. Встречные удары Движения корпусом	ОФП** (специальные упражнения)	Школа бокса					
12	Семёнов Никита	Кросс 1 км Бой с тенью Передвижения	Кросс 1 км СБУ* 10х30м Защита	Скакалка 3х2мин. Встречные удары Движения корпусом	ОФП** (специальные упражнения)	Школа бокса					
13	Петров Илья	Кросс 1 км Бой с тенью Передвижения	Кросс 1 км СБУ* 10х30м Защита	Скакалка 3х2мин. Встречные удары Движения корпусом	ОФП** (специальные упражнения)	Школа бокса					
14	Иванова Ксения	Кросс 1 км Бой с тенью Передвижения	Кросс 1 км СБУ* 10х30м Защита	Скакалка 3х2мин. Встречные удары Движения корпусом	ОФП** (специальные упражнения)	Школа бокса					
15	Михайлова Вероника	Кросс 1 км Бой с тенью Передвижения	Кросс 1 км СБУ* 10х30м Защита	Скакалка 3х2мин. Встречные удары Движения корпусом	ОФП** (специальные упражнения)	Школа бокса					
16	Тимофеева Анна	Кросс 1 км Бой с тенью Передвижения	Кросс 1 км СБУ* 10х30м Защита	Скакалка 3х2мин. Встречные удары Движения корпусом	ОФП** (специальные упражнения)	Школа бокса					
17	Михайлов Илья	Кросс 1 км Бой с тенью Передвижения	Кросс 1 км СБУ* 10х30м Защита	Скакалка 3х2мин. Встречные удары Движения корпусом	ОФП** (специальные упражнения)	Школа бокса					

*СБУ – специальные беговые упражнения

**ОФП – общая физическая подготовка

Тренер-преподаватель _____

Максимов В.И.

11	Ильичёва София	Кросс 1 км Бой с тенью Передвижения	Кросс 1 км СБУ* 10х30м Защита	Разминка Работа на бумаге прямыми ударами	ОФП** (специальные упражнения)	Школа бокса	Разминка Работа на веревке (уклоны, нырки)	Скакалка 3х2мин. Встречные удары Движения корпусом	Защитные действия Подставки Нырки	Разминка Школа бокса	Разминка Прямые боковые удары
12	Семёнов Никита	Кросс 1 км Бой с тенью Передвижения	Кросс 1 км СБУ* 10х30м Защита	Разминка Работа на бумаге прямыми ударами	ОФП** (специальные упражнения)	Школа бокса	Разминка Работа на веревке (уклоны, нырки)	Скакалка 3х2мин. Встречные удары Движения корпусом	Защитные действия Подставки Нырки	Разминка Школа бокса	Разминка Прямые боковые удары
13	Петров Илья	Кросс 1 км Бой с тенью Передвижения	Кросс 1 км СБУ* 10х30м Защита	Разминка Работа на бумаге прямыми ударами	ОФП** (специальные упражнения)	Школа бокса	Разминка Работа на веревке (уклоны, нырки)	Скакалка 3х2мин. Встречные удары Движения корпусом	Защитные действия Подставки Нырки	Разминка Школа бокса	Разминка Прямые боковые удары
14	Иванова Ксения	Кросс 1 км Бой с тенью Передвижения	Кросс 1 км СБУ* 10х30м Защита	Разминка Работа на бумаге прямыми ударами	ОФП** (специальные упражнения)	Школа бокса	Разминка Работа на веревке (уклоны, нырки)	Скакалка 3х2мин. Встречные удары Движения корпусом	Защитные действия Подставки Нырки	Разминка Школа бокса	Разминка Прямые боковые удары
15	Михайлова Вероника	Кросс 1 км Бой с тенью Передвижения	Кросс 1 км СБУ* 10х30м Защита	Разминка Работа на бумаге прямыми ударами	ОФП** (специальные упражнения)	Школа бокса	Разминка Работа на веревке (уклоны, нырки)	Скакалка 3х2мин. Встречные удары Движения корпусом	Защитные действия Подставки Нырки	Разминка Школа бокса	Разминка Прямые боковые удары
16	Тимофеева Анна	Кросс 1 км Бой с тенью Передвижения	Кросс 1 км СБУ* 10х30м Защита	Разминка Работа на бумаге прямыми ударами	ОФП** (специальные упражнения)	Школа бокса	Разминка Работа на веревке (уклоны, нырки)	Скакалка 3х2мин. Встречные удары Движения корпусом	Защитные действия Подставки Нырки	Разминка Школа бокса	Разминка Прямые боковые удары
17	Михайлов Илья	Кросс 1 км Бой с тенью Передвижения	Кросс 1 км СБУ* 10х30м Защита	Разминка Работа на бумаге прямыми ударами	ОФП** (специальные упражнения)	Школа бокса	Разминка Работа на веревке (уклоны, нырки)	Скакалка 3х2мин. Встречные удары Движения корпусом	Защитные действия Подставки Нырки	Разминка Школа бокса	Разминка Прямые боковые удары

*СБУ – специальные беговые упражнения

**ОФП – общая физическая подготовка

Тренер-преподаватель _____

Максимов В.И.

№ п/п	ЭНП свыше одного года обучения на апрель 2020 года (6 часов)									
	ФИО	20	21	22	24	27	28	29		
1	Архипова Анастасия	Разминка Передвижения	Разминка Защита (уходы влево, вправо)	Разминка Работа на бумаге прямыми ударами	ОФП* (специальные упражнения)	Школа бокса	Разминка Работа на веревке (уклоны, нырки)	Скакалка 3х2мин. Встречные удары Движения корпусом		
2	Аристов Андрей	Разминка Передвижения	Разминка Защита (уходы влево, вправо)	Разминка Работа на бумаге прямыми ударами	ОФП* (специальные упражнения)	Школа бокса	Разминка Работа на веревке (уклоны, нырки)	Скакалка 3х2мин. Встречные удары Движения корпусом		
3	Данилов Данил	Разминка Передвижения	Разминка Защита (уходы влево, вправо)	Разминка Работа на бумаге прямыми ударами	ОФП* (специальные упражнения)	Школа бокса	Разминка Работа на веревке (уклоны, нырки)	Скакалка 3х2мин. Встречные удары Движения корпусом		
4	Тимофеев Артемий	Разминка Передвижения	Разминка Защита (уходы влево, вправо)	Разминка Работа на бумаге прямыми ударами	ОФП* (специальные упражнения)	Школа бокса	Разминка Работа на веревке (уклоны, нырки)	Скакалка 3х2мин. Встречные удары Движения корпусом		
5	Гаврилов Иван	Разминка Передвижения	Разминка Защита (уходы влево, вправо)	Разминка Работа на бумаге прямыми ударами	ОФП* (специальные упражнения)	Школа бокса	Разминка Работа на веревке (уклоны, нырки)	Скакалка 3х2мин. Встречные удары Движения корпусом		
6	Порфирьев Артемий	Разминка Передвижения	Разминка Защита (уходы влево, вправо)	Разминка Работа на бумаге прямыми ударами	ОФП* (специальные упражнения)	Школа бокса	Разминка Работа на веревке (уклоны, нырки)	Скакалка 3х2мин. Встречные удары Движения корпусом		
7	Павлов Денис	Разминка Передвижения	Разминка Защита (уходы влево, вправо)	Разминка Работа на бумаге прямыми ударами	ОФП* (специальные упражнения)	Школа бокса	Разминка Работа на веревке (уклоны, нырки)	Скакалка 3х2мин. Встречные удары Движения корпусом		
8	Степанов Иван	Разминка Передвижения	Разминка Защита (уходы влево, вправо)	Разминка Работа на бумаге прямыми ударами	ОФП* (специальные упражнения)	Школа бокса	Разминка Работа на веревке (уклоны, нырки)	Скакалка 3х2мин. Встречные удары Движения корпусом		
9	Никандров Тимур	Разминка Передвижения	Разминка Защита (уходы влево, вправо)	Разминка Работа на бумаге прямыми ударами	ОФП* (специальные упражнения)	Школа бокса	Разминка Работа на веревке (уклоны, нырки)	Скакалка 3х2мин. Встречные удары Движения корпусом		
10	Филиппов Дмитрий	Разминка Передвижения	Разминка Защита (уходы влево, вправо)	Разминка Работа на бумаге прямыми ударами	ОФП* (специальные упражнения)	Школа бокса	Разминка Работа на веревке (уклоны, нырки)	Скакалка 3х2мин. Встречные удары Движения корпусом		

11	Ильичёва София	Разминка Передвижения	Разминка Защита (уходы влево, вправо)	Разминка Работа на бумаге прямыми ударами	ОФП* (специальные упражнения)	Школа бокса	Разминка Работа на веревке (уклоны, нырки)	Скакалка 3x2мин. Встречные удары Движения корпусом			
12	Семёнов Никита	Разминка Передвижения	Разминка Защита (уходы влево, вправо)	Разминка Работа на бумаге прямыми ударами	ОФП* (специальные упражнения)	Школа бокса	Разминка Работа на веревке (уклоны, нырки)	Скакалка 3x2мин. Встречные удары Движения корпусом			
13	Петров Илья	Разминка Передвижения	Разминка Защита (уходы влево, вправо)	Разминка Работа на бумаге прямыми ударами	ОФП* (специальные упражнения)	Школа бокса	Разминка Работа на веревке (уклоны, нырки)	Скакалка 3x2мин. Встречные удары Движения корпусом			
14	Иванова Ксения	Разминка Передвижения	Разминка Защита (уходы влево, вправо)	Разминка Работа на бумаге прямыми ударами	ОФП* (специальные упражнения)	Школа бокса	Разминка Работа на веревке (уклоны, нырки)	Скакалка 3x2мин. Встречные удары Движения корпусом			
15	Михайлова Вероника	Разминка Передвижения	Разминка Защита (уходы влево, вправо)	Разминка Работа на бумаге прямыми ударами	ОФП* (специальные упражнения)	Школа бокса	Разминка Работа на веревке (уклоны, нырки)	Скакалка 3x2мин. Встречные удары Движения корпусом			
16	Тимофеева Анна	Разминка Передвижения	Разминка Защита (уходы влево, вправо)	Разминка Работа на бумаге прямыми ударами	ОФП* (специальные упражнения)	Школа бокса	Разминка Работа на веревке (уклоны, нырки)	Скакалка 3x2мин. Встречные удары Движения корпусом			
17	Михайлов Илья	Разминка Передвижения	Разминка Защита (уходы влево, вправо)	Разминка Работа на бумаге прямыми ударами	ОФП* (специальные упражнения)	Школа бокса	Разминка Работа на веревке (уклоны, нырки)	Скакалка 3x2мин. Встречные удары Движения корпусом			

*ОФП – общая физическая подготовка

Тренер-преподаватель _____

Максимов В.И.