индивидуальный план график обучения. план конспект 13 апреля - 19 апреля тренировочного занятия на дистанционном обучении. Тренер преподаватель Мухамедалиев Расул Завурбекович. Отделение бокса.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Подготовительная часть | дозировка | Организационно-методические указания |
| Ходьба, ходьба на внешней части стопы, ходьба навнутренней части стопы. | 3 мин | следим за осанкой и дыханием.  |
|  Ходьба с наклонами головой, с поворотами головой, с вращениями головой.  | 3 мин | Упражнение выполнять с максимальной амплитудой. |
| Вращение рук в локтевых суставах, вращение рук в плечевых суставах. | 3 мин | Упражнения выполнять как одновременно, так и попеременно. |
| Ходьба с наклонами туловища вперёд-назад. | 3 мин |  Упражнение выполнять с максимальной амплитудой. |
| Ходьба с вращением туловища. | 3 мин | Упражнение выполнять с максимальной амплитудой. |
| Ходьба с рывками рук над головой. | 3 мин | При выполнении этого упражнения голова должна стоять прямо и не поворачиваться. |
| основная часть |  |  |
| Челночное передвижение. | 10 мин | Следить за положением ног, двигаться на носочках. |
| Челночное передвижение с ударом левой руки. | 10 мин | Максимальное движение левого плеча, и выпрямление руки. |
| Челночное передвижение с ударом правой руки. | 10 мин | Следить за поворотом правого плеча. |
| Челночное передвижение с комбинацией ударов левой-правой. | 10 мин | Следить за быстрой сменой плеч. |
| Челночное передвижение с комбинацией ударов правой-левой. | 10 мин | следить за возвратно-поступательным движением правого плеча. |
| Заключительная часть |  |  |
| Отжимания, подтягивания, пресс, приседания, прыжки на скакалках, упражнения, шпагаты, махи ногами. | 40 мин | все упражнения выполнять, начиная от десяти повторений, и до максимально большего, сделать не менее трёх подходов. |