**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК 28.03-05.04 2020**

**Тренировочного занятия для групп начальной подготовки (2 года обучения) на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения бокса Мухамедалиев Р.З.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| **Подготовительная часть** (разминка) |
| Разминка стоп – поднимание на носок поочередно каждой ноги.Разминка кистей (круговое движение кистей, разные направления)Ходьба на месте с высоким подниманием бедраНа носках, на пяткахПерекаты с пятки на носокСтоя ноги врозь, наклоны вперед (касание ладоней, касание локтей)Наклон ноги вместе и удержание – 5 счетовСед ноги вместе – работа стоп (носки на себя, от себя), круговые движения – вправо, влево)Наклоны вперед (ноги врозь, вместе)Перекаты в группировкеСкладка ноги вместе, перекат (прямыми ногами с касанием за головой)  | 20 раз15 сек10 сек10 раз10 раз10 раз10 раз15 раз10 раз20 раз10раз20 раз | Стопу держать ровно, опора через большой палец, поднимаем пятку как можно вышеБедро поднимаем не ниже 90 градусовСледим, чтобы пятки были вместеДвижения плавные с максимальной амплитудойДержать равновесие. Плотнее складкаМаксимальная амплитуда, активные движенияКолени не сгибаемПлотная группировка, руки не расслабляемКасание прямых ног |
|  | 45 минут |  |
| **Основная часть** |
| Прыжки на скакалкеУпор лежа поднос ног к грудиБой с теньюОтработка джеба (с уклоном под переднюю руку партнера) Отработка встречных ударов+ уход в сторону с ударом (сайстеп)ЗаминкаСиловая подготовка:Поднимание ногСпина удержание, качалкаОтжиманиеПриседаниеПланка | 3 х2 мин20 х 3 п3х2мин5х3 мин5 х 2 мин5 мин3х104х103х204х155х203х1 мин | Продавить на плечи, руки прямые, голова не касаетсяВытягиваться носками максимально вверх, работать кистямиНоски на уровне плечРаботать с прямыми руками, держать ровно спинкуОтжиматься с бутылкой, касание бутылкиРуки за головойС ровной спинойПрямые ноги |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** |
| Складки ноги вместе, врозьУдержание ног за головойнаклоныВытяжка (на две стороны) |  | Следим за прямыми ногамиКолени не сгибатьСледить за плечамиВытянуться в одну линию, ноги не сгибать, таз не поднимать, ногу уводить постепенно |
|  | 30 мин |  |

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК 06-12.04 2020**

**Тренировочного занятия для групп начальной подготовки (2 года обучения) на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения бокса Мухамедалиев Р.З.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| **Подготовительная часть** (разминка) |
| Разминка стоп – поднимание на носок поочередно каждой ноги.Разминка кистей (круговое движение кистей, разные направления)Ходьба на месте с высоким подниманием бедраНа носках, на пяткахПерекаты с пятки на носокСтоя ноги врозь, наклоны вперед (касание ладоней, касание локтей)Наклон ноги вместе и удержание – 5 счетовСед ноги вместе – работа стоп (носки на себя, от себя), круговые движения – вправо, влево)Наклоны вперед (ноги врозь, вместе)Перекаты в группировкеСкладка ноги вместе, перекат (прямыми ногами с касанием за головой)  | 20 раз15 сек10 сек10 раз10 раз10 раз10 раз15 раз10 раз20 раз10раз20 раз | Стопу держать ровно, опора через большой палец, поднимаем пятку как можно вышеБедро поднимаем не ниже 90 градусовСледим, чтобы пятки были вместеДвижения плавные с максимальной амплитудойДержать равновесие. Плотнее складкаМаксимальная амплитуда, активные движенияКолени не сгибаемПлотная группировка, руки не расслабляемКасание прямых ног |
|  | 45 минут |  |
| **Основная часть** |
| Прыжки на скакалкеУпор лежа поднос ног к грудиБой с теньюОтработка прямого правого(с уходом от левой руки партнера) Отработка встречных ударов+ уход в сторону с ударом (сайстеп)Силовая подготовка:Поднимание туловищаСпина удержание, качалкаОтжимание с хлопкомПриседание со статикой 3 секЗаминкаПланка | 3 х2 мин20 х 3 п3х2мин5х3 мин5 х 2 мин3х204х103х124х155х203х1 мин | Продавить на плечи, руки прямые, голова не касаетсяРаботать с прямыми руками, держать ровно спинкуОтжиматься с бутылкой, касание бутылкиРуки за головойС ровной спинойПрямые ноги |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** |
| Складки ноги вместе, врозьУдержание ног за головойШпагатыВытяжка (на две стороны) |  | Следим за прямыми ногамиКолени не сгибатьСледить за плечамиВытянуться в одну линию, ноги не сгибать, таз не поднимать, ногу уводить постепенно |
|  | 30 мин |  |

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК 13-19.04 2020**

**Тренировочного занятия для групп начальной подготовки (2 года обучения) на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения бокса Мухамедалиев Р.З.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| **Подготовительная часть** (разминка) |
| Разминка стоп – поднимание на носок поочередно каждой ноги.Разминка кистей (круговое движение кистей, разные направления)Ходьба на месте с высоким подниманием бедраНа носках, на пяткахПерекаты с пятки на носокСтоя ноги врозь, наклоны вперед (касание ладоней, касание локтей)Наклон ноги вместе и удержание – 5 счетовСед ноги вместе – работа стоп (носки на себя, от себя), круговые движения – вправо, влево)Наклоны вперед (ноги врозь, вместе)Перекаты в группировкеСкладка ноги вместе, перекат (прямыми ногами с касанием за головой)  | 20 раз15 сек10 сек10 раз10 раз10 раз10 раз15 раз10 раз20 раз10раз20 раз | Стопу держать ровно, опора через большой палец, поднимаем пятку как можно вышеБедро поднимаем не ниже 90 градусовСледим, чтобы пятки были вместеДвижения плавные с максимальной амплитудойДержать равновесие. Плотнее складкаМаксимальная амплитуда, активные движенияКолени не сгибаемПлотная группировка, руки не расслабляемКасание прямых ног |
|  | 45 минут |  |
| **Основная часть** |
| Прыжки на скакалкеУпор лежа поднос ног к грудиБой с теньюОтработка шага с ударом(на каждый шаг) в стойке Отработка нанесения правый прямой+ левый боковой по корпусуОтработка защитных действий в стойкеСиловая подготовка:Поднимание туловищаСпина удержание, качалкаОтжимание с хлопкомПриседание со статикой + выпрыгиваниеСкручивание, велосипедЗаминкаПланка | 3 х2 мин20 х 3 п3х2мин5х3 мин5 х 2 мин3х204х103х124х155х203х1 мин | Продавить на плечи, руки прямые, голова не касаетсяРаботать руками, держаться закрытоОтжиматься с бутылкой, касание бутылкиРуки за головойС ровной спинойПрямые ноги |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** |
| Складки ноги вместе, врозьУдержание ног за головойШпагатыВытяжка (на две стороны) |  | Следим за прямыми ногамиКолени не сгибатьСледить за плечамиВытянуться в одну линию, ноги не сгибать, таз не поднимать, ногу уводить постепенно |
|  | 30 мин |  |

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК 20-26.04 2020**

**Тренировочного занятия для групп начальной подготовки (2 года обучения) на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения бокса Мухамедалиев Р.З.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| **Подготовительная часть** (разминка) |
| Разминка стоп – поднимание на носок поочередно каждой ноги.Разминка кистей (круговое движение кистей, разные направления)Ходьба на месте с высоким подниманием бедраНа носках, на пяткахПерекаты с пятки на носокСтоя ноги врозь, наклоны вперед (касание ладоней, касание локтей)Наклон ноги вместе и удержание – 5 счетовСед ноги вместе – работа стоп (носки на себя, от себя), круговые движения – вправо, влево)Наклоны вперед (ноги врозь, вместе)Перекаты в группировкеСкладка ноги вместе, перекат (прямыми ногами с касанием за головой) Корзинка, перекаты в корзинке | 20 раз15 сек10 сек10 раз10 раз10 раз10 раз15 раз10 раз20 раз10раз20 раз5 раз | Стопу держать ровно, опора через большой палец, поднимаем пятку как можно вышеБедро поднимаем не ниже 90 градусовСледим, чтобы пятки были вместеДвижения плавные с максимальной амплитудойДержать равновесие. Плотнее складкаМаксимальная амплитуда, активные движенияКолени не сгибаемПлотная группировка, руки не расслабляемКасание прямых ногКасание головы |
|  | 20 минут |  |
| **Основная часть** |
| Прыжки на скакалкеУпор лежа поднос ног к грудиПриседания (разножка)Бой с теньюОтработка комбинации «Почтальон»Удары в челночкеСиловая подготовка:Поднимание туловищаСпина удержание, качалкаОтжимание с хлопкомПриседание со статикой 3 секЗаминкаПланка | 3 х2 мин20 х 3 п3х2мин5х3 мин5 х 2 мин3х 2 мин3х204х103х124х155х203х1 мин | Продавить на плечи, руки прямые, голова не касаетсяРаботать с прямыми руками, держать ровно спинкуОтжиматься с бутылкой, касание бутылкиРуки за головойС ровной спинойПрямые ноги |
|  | 50 мин |  |
| **Заключительная часть** |
| Складки ноги вместе, врозьУдержание ног за головойШпагатыВытяжка (на две стороны) |  | Следим за прямыми ногамиКолени не сгибатьСледить за плечамиВытянуться в одну линию, ноги не сгибать, таз не поднимать, ногу уводить постепенно |
|  | 20 мин |  |

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК 27.04-03.05. 2020**

**Тренировочного занятия для групп начальной подготовки**

**(2 года обучения) на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения бокса Мухамедалиев Р.З.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| **Подготовительная часть** (разминка) |
| Разминка стоп – поднимание на носок поочередно каждой ноги.Разминка кистей (круговое движение кистей, разные направления)Ходьба на месте с высоким подниманием бедраНа носках, на пяткахПерекаты с пятки на носокСтоя ноги врозь, наклоны вперед (касание ладоней, касание локтей)Наклон ноги вместе и удержание – 5 счетовСед ноги вместе – работа стоп (носки на себя, от себя), круговые движения – вправо, влево)Наклоны вперед (ноги врозь, вместе)Перекаты в группировкеСкладка ноги вместе, перекат (прямыми ногами с касанием за головой)  | 20 раз15 сек10 сек10 раз10 раз10 раз10 раз15 раз10 раз20 раз10раз20 раз | Стопу держать ровно, опора через большой палец, поднимаем пятку как можно вышеБедро поднимаем не ниже 90 градусовСледим, чтобы пятки были вместеДвижения плавные с максимальной амплитудойДержать равновесие. Плотнее складкаМаксимальная амплитуда, активные движенияКолени не сгибаемПлотная группировка, руки не расслабляемКасание прямых ног |
|  | 45 минут |  |
| **Основная часть** |
| Прыжки на скакалкеУпор лежа поднос ног к грудиБой с теньюОтработка джеба (с уклоном под переднюю руку партнера) Отработка встречных ударов+ уход в сторону с ударом (сайстеп)ЗаминкаСиловая подготовка:Поднимание ногСпина удержание, качалкаОтжиманиеПриседаниеПланка | 3 х2 мин20 х 3 п3х2мин5х3 мин5 х 2 мин5 мин3х104х103х204х155х203х1 мин | Продавить на плечи, руки прямые, голова не касаетсяВытягиваться носками максимально вверх, работать кистямиНоски на уровне плечРаботать с прямыми руками, держать ровно спинкуОтжиматься с бутылкой, касание бутылкиРуки за головойС ровной спинойПрямые ноги |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** |
| Складки ноги вместе, врозьУдержание ног за головойнаклоныВытяжка (на две стороны) |  | Следим за прямыми ногамиКолени не сгибатьСледить за плечамиВытянуться в одну линию, ноги не сгибать, таз не поднимать, ногу уводить постепенно |
|  | 30 мин |  |

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК 04-10.05. 2020**

**Тренировочного занятия для групп начальной подготовки**

**(2 года обучения) на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения бокса Мухамедалиев Р.З.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| **Подготовительная часть** (разминка) |
| Разминка стоп – поднимание на носок поочередно каждой ноги.Разминка кистей (круговое движение кистей, разные направления)Ходьба на месте с высоким подниманием бедраНа носках, на пяткахПерекаты с пятки на носокСтоя ноги врозь, наклоны вперед (касание ладоней, касание локтей)Наклон ноги вместе и удержание – 5 счетовСед ноги вместе – работа стоп (носки на себя, от себя), круговые движения – вправо, влево)Наклоны вперед (ноги врозь, вместе)Перекаты в группировкеСкладка ноги вместе, перекат (прямыми ногами с касанием за головой)  | 20 раз15 сек10 сек10 раз10 раз10 раз10 раз15 раз10 раз20 раз10раз20 раз | Стопу держать ровно, опора через большой палец, поднимаем пятку как можно вышеБедро поднимаем не ниже 90 градусовСледим, чтобы пятки были вместеДвижения плавные с максимальной амплитудойДержать равновесие. Плотнее складкаМаксимальная амплитуда, активные движенияКолени не сгибаемПлотная группировка, руки не расслабляемКасание прямых ног |
|  | 45 минут |  |
| **Основная часть** |
| Прыжки на скакалкеУпор лежа поднос ног к грудиБой с теньюОтработка прямого правого(с уходом от левой руки партнера) Отработка встречных ударов+ уход в сторону с ударом (сайстеп)Силовая подготовка:Поднимание туловищаСпина удержание, качалкаОтжимание с хлопкомПриседание со статикой 3 секЗаминкаПланка | 3 х2 мин20 х 3 п3х2мин5х3 мин5 х 2 мин3х204х103х124х155х203х1 мин | Продавить на плечи, руки прямые, голова не касаетсяРаботать с прямыми руками, держать ровно спинкуОтжиматься с бутылкой, касание бутылкиРуки за головойС ровной спинойПрямые ноги |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** |
| Складки ноги вместе, врозьУдержание ног за головойШпагатыВытяжка (на две стороны) |  | Следим за прямыми ногамиКолени не сгибатьСледить за плечамиВытянуться в одну линию, ноги не сгибать, таз не поднимать, ногу уводить постепенно |
|  | 30 мин |  |

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК 11-17.05. 2020**

**Тренировочного занятия для групп начальной подготовки**

 **(2 года обучения) на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения бокса Мухамедалиев Р.З.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| **Подготовительная часть** (разминка) |
| Разминка стоп – поднимание на носок поочередно каждой ноги.Разминка кистей (круговое движение кистей, разные направления)Ходьба на месте с высоким подниманием бедраНа носках, на пяткахПерекаты с пятки на носокСтоя ноги врозь, наклоны вперед (касание ладоней, касание локтей)Наклон ноги вместе и удержание – 5 счетовСед ноги вместе – работа стоп (носки на себя, от себя), круговые движения – вправо, влево)Наклоны вперед (ноги врозь, вместе)Перекаты в группировкеСкладка ноги вместе, перекат (прямыми ногами с касанием за головой)  | 20 раз15 сек10 сек10 раз10 раз10 раз10 раз15 раз10 раз20 раз10раз20 раз | Стопу держать ровно, опора через большой палец, поднимаем пятку как можно вышеБедро поднимаем не ниже 90 градусовСледим, чтобы пятки были вместеДвижения плавные с максимальной амплитудойДержать равновесие. Плотнее складкаМаксимальная амплитуда, активные движенияКолени не сгибаемПлотная группировка, руки не расслабляемКасание прямых ног |
|  | 45 минут |  |
| **Основная часть** |
| Прыжки на скакалкеУпор лежа поднос ног к грудиБой с теньюОтработка шага с ударом(на каждый шаг) в стойке Отработка нанесения правый прямой+ левый боковой по корпусуОтработка защитных действий в стойкеСиловая подготовка:Поднимание туловищаСпина удержание, качалкаОтжимание с хлопкомПриседание со статикой + выпрыгиваниеСкручивание, велосипедЗаминкаПланка | 3 х2 мин20 х 3 п3х2мин5х3 мин5 х 2 мин3х204х103х124х155х203х1 мин | Продавить на плечи, руки прямые, голова не касаетсяРаботать руками, держаться закрытоОтжиматься с бутылкой, касание бутылкиРуки за головойС ровной спинойПрямые ноги |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** |
| Складки ноги вместе, врозьУдержание ног за головойШпагатыВытяжка (на две стороны) |  | Следим за прямыми ногамиКолени не сгибатьСледить за плечамиВытянуться в одну линию, ноги не сгибать, таз не поднимать, ногу уводить постепенно |
|  | 30 мин |  |

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК 18-24.05. 2020**

**Тренировочного занятия для групп начальной подготовки**

**(2 года обучения) на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения бокса Мухамедалиев Р.З.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| **Подготовительная часть** (разминка) |
| Разминка стоп – поднимание на носок поочередно каждой ноги.Разминка кистей (круговое движение кистей, разные направления)Ходьба на месте с высоким подниманием бедраНа носках, на пяткахПерекаты с пятки на носокСтоя ноги врозь, наклоны вперед (касание ладоней, касание локтей)Наклон ноги вместе и удержание – 5 счетовСед ноги вместе – работа стоп (носки на себя, от себя), круговые движения – вправо, влево)Наклоны вперед (ноги врозь, вместе)Перекаты в группировкеСкладка ноги вместе, перекат (прямыми ногами с касанием за головой) Корзинка, перекаты в корзинке | 20 раз15 сек10 сек10 раз10 раз10 раз10 раз15 раз10 раз20 раз10раз20 раз5 раз | Стопу держать ровно, опора через большой палец, поднимаем пятку как можно вышеБедро поднимаем не ниже 90 градусовСледим, чтобы пятки были вместеДвижения плавные с максимальной амплитудойДержать равновесие. Плотнее складкаМаксимальная амплитуда, активные движенияКолени не сгибаемПлотная группировка, руки не расслабляемКасание прямых ногКасание головы |
|  | 20 минут |  |
| **Основная часть** |
| Прыжки на скакалкеУпор лежа поднос ног к грудиПриседания (разножка)Бой с теньюОтработка комбинации «Почтальон»Удары в челночкеСиловая подготовка:Поднимание туловищаСпина удержание, качалкаОтжимание с хлопкомПриседание со статикой 3 секЗаминкаПланка | 3 х2 мин20 х 3 п3х2мин5х3 мин5 х 2 мин3х 2 мин3х204х103х124х155х203х1 мин | Продавить на плечи, руки прямые, голова не касаетсяРаботать с прямыми руками, держать ровно спинкуОтжиматься с бутылкой, касание бутылкиРуки за головойС ровной спинойПрямые ноги |
|  | 50 мин |  |
| **Заключительная часть** |
| Складки ноги вместе, врозьУдержание ног за головойШпагатыВытяжка (на две стороны) |  | Следим за прямыми ногамиКолени не сгибатьСледить за плечамиВытянуться в одну линию, ноги не сгибать, таз не поднимать, ногу уводить постепенно |
|  | 20 мин |  |