**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 бедра  На носках, на пятках  Перекаты с пятки на носок  Стоя ноги врозь, наклоны вперед (касание ладоней, касание локтей)  Наклон ноги вместе и удержание – 5 счетов  Сед ноги вместе – работа стоп (носки на себя, от себя), круговые движения – вправо, влево)  Наклоны вперед (ноги врозь, вместе)  Перекаты в группировке  Складка ноги вместе, перекат (прямыми ногами с касанием за головой) | 20 раз  15 сек  10 сек  10 раз  10 раз  10 раз  10 раз  15 раз  10 раз  20 раз  10раз  20 раз | Стопу держать ровно, опора через большой палец, поднимаем пятку как можно выше  Бедро поднимаем не ниже 90 градусов  Следим, чтобы пятки были вместе  Движения плавные с максимальной амплитудой  Держать равновесие. Плотнее складка  Максимальная амплитуда, активные движения  Колени не сгибаем  Плотная группировка, руки не расслабляем  Касание прямых ног |
|  | 45 минут |  |
| **Основная часть** | | |
| Прыжки на скакалке  Упор лежа поднос ног к груди  Бой с тенью  Отработка джеба (с уклоном под переднюю руку партнера)  Отработка встречных ударов+ уход в сторону с ударом (сайстеп)  Заминка  Силовая подготовка:  Поднимание ног  Спина удержание, качалка  Отжимание  Приседание  Планка | 3 х2 мин  20 х 3 п  3х2мин  5х3 мин  5 х 2 мин  5 мин  3х10  4х10  3х20  4х15  5х20  3х1 мин | Продавить на плечи, руки прямые, голова не касается  Вытягиваться носками максимально вверх, работать кистями  Носки на уровне плеч  Работать с прямыми руками, держать ровно спинку  Отжиматься с бутылкой, касание бутылки  Руки за головой  С ровной спиной  Прямые ноги |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** | | |
| Складки ноги вместе, врозь  Удержание ног за головой  наклоны  Вытяжка (на две стороны) |  | Следим за прямыми ногами  Колени не сгибать  Следить за плечами  Вытянуться 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 бедра  На носках, на пятках  Перекаты с пятки на носок  Стоя ноги врозь, наклоны вперед (касание ладоней, касание локтей)  Наклон ноги вместе и удержание – 5 счетов  Сед ноги вместе – работа стоп (носки на себя, от себя), круговые движения – вправо, влево)  Наклоны вперед (ноги врозь, вместе)  Перекаты в группировке  Складка ноги вместе, перекат (прямыми ногами с касанием за головой) | 20 раз  15 сек  10 сек  10 раз  10 раз  10 раз  10 раз  15 раз  10 раз  20 раз  10раз  20 раз | Стопу держать ровно, опора через большой палец, поднимаем пятку как можно выше  Бедро поднимаем не ниже 90 градусов  Следим, чтобы пятки были вместе  Движения плавные с максимальной амплитудой  Держать равновесие. Плотнее складка  Максимальная амплитуда, активные движения  Колени не сгибаем  Плотная группировка, руки не расслабляем  Касание прямых ног |
|  | 45 минут |  |
| **Основная часть** | | |
| Прыжки на скакалке  Упор лежа поднос ног к груди  Бой с тенью  Отработка прямого правого(с уходом от левой руки партнера)  Отработка встречных ударов+ уход в сторону с ударом (сайстеп)  Силовая подготовка:  Поднимание туловища  Спина удержание, качалка  Отжимание с хлопком  Приседание со статикой 3 сек  Заминка  Планка | 3 х2 мин  20 х 3 п  3х2мин  5х3 мин  5 х 2 мин  3х20  4х10  3х12  4х15  5х20  3х1 мин | Продавить на плечи, руки прямые, голова не касается  Работать с прямыми руками, держать ровно спинку  Отжиматься с бутылкой, касание бутылки  Руки за головой  С ровной спиной  Прямые ноги |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** | | |
| Складки ноги вместе, врозь  Удержание ног за головой  Шпагаты  Вытяжка (на две стороны) |  | Следим за прямыми ногами  Колени не сгибать  Следить за плечами  Вытянуться 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 бедра  На носках, на пятках  Перекаты с пятки на носок  Стоя ноги врозь, наклоны вперед (касание ладоней, касание локтей)  Наклон ноги вместе и удержание – 5 счетов  Сед ноги вместе – работа стоп (носки на себя, от себя), круговые движения – вправо, влево)  Наклоны вперед (ноги врозь, вместе)  Перекаты в группировке  Складка ноги вместе, перекат (прямыми ногами с касанием за головой) | 20 раз  15 сек  10 сек  10 раз  10 раз  10 раз  10 раз  15 раз  10 раз  20 раз  10раз  20 раз | Стопу держать ровно, опора через большой палец, поднимаем пятку как можно выше  Бедро поднимаем не ниже 90 градусов  Следим, чтобы пятки были вместе  Движения плавные с максимальной амплитудой  Держать равновесие. Плотнее складка  Максимальная амплитуда, активные движения  Колени не сгибаем  Плотная группировка, руки не расслабляем  Касание прямых ног |
|  | 45 минут |  |
| **Основная часть** | | |
| Прыжки на скакалке  Упор лежа поднос ног к груди  Бой с тенью  Отработка шага с ударом(на каждый шаг) в стойке  Отработка нанесения правый прямой+ левый боковой по корпусу  Отработка защитных действий в стойке  Силовая подготовка:  Поднимание туловища  Спина удержание, качалка  Отжимание с хлопком  Приседание со статикой + выпрыгивание  Скручивание, велосипед  Заминка  Планка | 3 х2 мин  20 х 3 п  3х2мин  5х3 мин  5 х 2 мин  3х20  4х10  3х12  4х15  5х20  3х1 мин | Продавить на плечи, руки прямые, голова не касается  Работать руками, держаться закрыто  Отжиматься с бутылкой, касание бутылки  Руки за головой  С ровной спиной  Прямые ноги |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** | | |
| Складки ноги вместе, врозь  Удержание ног за головой  Шпагаты  Вытяжка (на две стороны) |  | Следим за прямыми ногами  Колени не сгибать  Следить за плечами  Вытянуться 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 бедра  На носках, на пятках  Перекаты с пятки на носок  Стоя ноги врозь, наклоны вперед (касание ладоней, касание локтей)  Наклон ноги вместе и удержание – 5 счетов  Сед ноги вместе – работа стоп (носки на себя, от себя), круговые движения – вправо, влево)  Наклоны вперед (ноги врозь, вместе)  Перекаты в группировке  Складка ноги вместе, перекат (прямыми ногами с касанием за головой)  Корзинка, перекаты в корзинке | 20 раз  15 сек  10 сек  10 раз  10 раз  10 раз  10 раз  15 раз  10 раз  20 раз  10раз  20 раз  5 раз | Стопу держать ровно, опора через большой палец, поднимаем пятку как можно выше  Бедро поднимаем не ниже 90 градусов  Следим, чтобы пятки были вместе  Движения плавные с максимальной амплитудой  Держать равновесие. Плотнее складка  Максимальная амплитуда, активные движения  Колени не сгибаем  Плотная группировка, руки не расслабляем  Касание прямых ног  Касание головы |
|  | 20 минут |  |
| **Основная часть** | | |
| Прыжки на скакалке  Упор лежа поднос ног к груди  Приседания (разножка)  Бой с тенью  Отработка комбинации «Почтальон»  Удары в челночке  Силовая подготовка:  Поднимание туловища  Спина удержание, качалка  Отжимание с хлопком  Приседание со статикой 3 сек  Заминка  Планка | 3 х2 мин  20 х 3 п  3х2мин  5х3 мин  5 х 2 мин  3х 2 мин  3х20  4х10  3х12  4х15  5х20  3х1 мин | Продавить на плечи, руки прямые, голова не касается  Работать с прямыми руками, держать ровно спинку  Отжиматься с бутылкой, касание бутылки  Руки за головой  С ровной спиной  Прямые ноги |
|  | 50 мин |  |
| **Заключительная часть** | | |
| Складки ноги вместе, врозь  Удержание ног за головой  Шпагаты  Вытяжка (на две стороны) |  | Следим за прямыми ногами  Колени не сгибать  Следить за плечами  Вытянуться 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 бедра  На носках, на пятках  Перекаты с пятки на носок  Стоя ноги врозь, наклоны вперед (касание ладоней, касание локтей)  Наклон ноги вместе и удержание – 5 счетов  Сед ноги вместе – работа стоп (носки на себя, от себя), круговые движения – вправо, влево)  Наклоны вперед (ноги врозь, вместе)  Перекаты в группировке  Складка ноги вместе, перекат (прямыми ногами с касанием за головой) | 20 раз  15 сек  10 сек  10 раз  10 раз  10 раз  10 раз  15 раз  10 раз  20 раз  10раз  20 раз | Стопу держать ровно, опора через большой палец, поднимаем пятку как можно выше  Бедро поднимаем не ниже 90 градусов  Следим, чтобы пятки были вместе  Движения плавные с максимальной амплитудой  Держать равновесие. Плотнее складка  Максимальная амплитуда, активные движения  Колени не сгибаем  Плотная группировка, руки не расслабляем  Касание прямых ног |
|  | 45 минут |  |
| **Основная часть** | | |
| Прыжки на скакалке  Упор лежа поднос ног к груди  Бой с тенью  Отработка джеба (с уклоном под переднюю руку партнера)  Отработка встречных ударов+ уход в сторону с ударом (сайстеп)  Заминка  Силовая подготовка:  Поднимание ног  Спина удержание, качалка  Отжимание  Приседание  Планка | 3 х2 мин  20 х 3 п  3х2мин  5х3 мин  5 х 2 мин  5 мин  3х10  4х10  3х20  4х15  5х20  3х1 мин | Продавить на плечи, руки прямые, голова не касается  Вытягиваться носками максимально вверх, работать кистями  Носки на уровне плеч  Работать с прямыми руками, держать ровно спинку  Отжиматься с бутылкой, касание бутылки  Руки за головой  С ровной спиной  Прямые ноги |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** | | |
| Складки ноги вместе, врозь  Удержание ног за головой  наклоны  Вытяжка (на две стороны) |  | Следим за прямыми ногами  Колени не сгибать  Следить за плечами  Вытянуться 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 бедра  На носках, на пятках  Перекаты с пятки на носок  Стоя ноги врозь, наклоны вперед (касание ладоней, касание локтей)  Наклон ноги вместе и удержание – 5 счетов  Сед ноги вместе – работа стоп (носки на себя, от себя), круговые движения – вправо, влево)  Наклоны вперед (ноги врозь, вместе)  Перекаты в группировке  Складка ноги вместе, перекат (прямыми ногами с касанием за головой) | 20 раз  15 сек  10 сек  10 раз  10 раз  10 раз  10 раз  15 раз  10 раз  20 раз  10раз  20 раз | Стопу держать ровно, опора через большой палец, поднимаем пятку как можно выше  Бедро поднимаем не ниже 90 градусов  Следим, чтобы пятки были вместе  Движения плавные с максимальной амплитудой  Держать равновесие. Плотнее складка  Максимальная амплитуда, активные движения  Колени не сгибаем  Плотная группировка, руки не расслабляем  Касание прямых ног |
|  | 45 минут |  |
| **Основная часть** | | |
| Прыжки на скакалке  Упор лежа поднос ног к груди  Бой с тенью  Отработка прямого правого(с уходом от левой руки партнера)  Отработка встречных ударов+ уход в сторону с ударом (сайстеп)  Силовая подготовка:  Поднимание туловища  Спина удержание, качалка  Отжимание с хлопком  Приседание со статикой 3 сек  Заминка  Планка | 3 х2 мин  20 х 3 п  3х2мин  5х3 мин  5 х 2 мин  3х20  4х10  3х12  4х15  5х20  3х1 мин | Продавить на плечи, руки прямые, голова не касается  Работать с прямыми руками, держать ровно спинку  Отжиматься с бутылкой, касание бутылки  Руки за головой  С ровной спиной  Прямые ноги |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** | | |
| Складки ноги вместе, врозь  Удержание ног за головой  Шпагаты  Вытяжка (на две стороны) |  | Следим за прямыми ногами  Колени не сгибать  Следить за плечами  Вытянуться 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 бедра  На носках, на пятках  Перекаты с пятки на носок  Стоя ноги врозь, наклоны вперед (касание ладоней, касание локтей)  Наклон ноги вместе и удержание – 5 счетов  Сед ноги вместе – работа стоп (носки на себя, от себя), круговые движения – вправо, влево)  Наклоны вперед (ноги врозь, вместе)  Перекаты в группировке  Складка ноги вместе, перекат (прямыми ногами с касанием за головой) | 20 раз  15 сек  10 сек  10 раз  10 раз  10 раз  10 раз  15 раз  10 раз  20 раз  10раз  20 раз | Стопу держать ровно, опора через большой палец, поднимаем пятку как можно выше  Бедро поднимаем не ниже 90 градусов  Следим, чтобы пятки были вместе  Движения плавные с максимальной амплитудой  Держать равновесие. Плотнее складка  Максимальная амплитуда, активные движения  Колени не сгибаем  Плотная группировка, руки не расслабляем  Касание прямых ног |
|  | 45 минут |  |
| **Основная часть** | | |
| Прыжки на скакалке  Упор лежа поднос ног к груди  Бой с тенью  Отработка шага с ударом(на каждый шаг) в стойке  Отработка нанесения правый прямой+ левый боковой по корпусу  Отработка защитных действий в стойке  Силовая подготовка:  Поднимание туловища  Спина удержание, качалка  Отжимание с хлопком  Приседание со статикой + выпрыгивание  Скручивание, велосипед  Заминка  Планка | 3 х2 мин  20 х 3 п  3х2мин  5х3 мин  5 х 2 мин  3х20  4х10  3х12  4х15  5х20  3х1 мин | Продавить на плечи, руки прямые, голова не касается  Работать руками, держаться закрыто  Отжиматься с бутылкой, касание бутылки  Руки за головой  С ровной спиной  Прямые ноги |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** | | |
| Складки ноги вместе, врозь  Удержание ног за головой  Шпагаты  Вытяжка (на две стороны) |  | Следим за прямыми ногами  Колени не сгибать  Следить за плечами  Вытянуться 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 бедра  На носках, на пятках  Перекаты с пятки на носок  Стоя ноги врозь, наклоны вперед (касание ладоней, касание локтей)  Наклон ноги вместе и удержание – 5 счетов  Сед ноги вместе – работа стоп (носки на себя, от себя), круговые движения – вправо, влево)  Наклоны вперед (ноги врозь, вместе)  Перекаты в группировке  Складка ноги вместе, перекат (прямыми ногами с касанием за головой)  Корзинка, перекаты в корзинке | 20 раз  15 сек  10 сек  10 раз  10 раз  10 раз  10 раз  15 раз  10 раз  20 раз  10раз  20 раз  5 раз | Стопу держать ровно, опора через большой палец, поднимаем пятку как можно выше  Бедро поднимаем не ниже 90 градусов  Следим, чтобы пятки были вместе  Движения плавные с максимальной амплитудой  Держать равновесие. Плотнее складка  Максимальная амплитуда, активные движения  Колени не сгибаем  Плотная группировка, руки не расслабляем  Касание прямых ног  Касание головы |
|  | 20 минут |  |
| **Основная часть** | | |
| Прыжки на скакалке  Упор лежа поднос ног к груди  Приседания (разножка)  Бой с тенью  Отработка комбинации «Почтальон»  Удары в челночке  Силовая подготовка:  Поднимание туловища  Спина удержание, качалка  Отжимание с хлопком  Приседание со статикой 3 сек  Заминка  Планка | 3 х2 мин  20 х 3 п  3х2мин  5х3 мин  5 х 2 мин  3х 2 мин  3х20  4х10  3х12  4х15  5х20  3х1 мин | Продавить на плечи, руки прямые, голова не касается  Работать с прямыми руками, держать ровно спинку  Отжиматься с бутылкой, касание бутылки  Руки за головой  С ровной спиной  Прямые ноги |
|  | 50 мин |  |
| **Заключительная часть** | | |
| Складки ноги вместе, врозь  Удержание ног за головой  Шпагаты  Вытяжка (на две стороны) |  | Следим за прямыми ногами  Колени не сгибать  Следить за плечами  Вытянуться в одну линию, ноги не сгибать, таз не поднимать, ногу уводить постепенно |
|  | 20 мин |  |