**Индивидуальный план на период карантина**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Вид деятельности** | **Требования к уровню подготовленности** | **Вид контроля** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| ОФП | Упражнения на мышцы ног  | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | самоконтроль | 2 | 18.03.2020 |
| ОФП | Упражнения на мышцы брюшного пресса | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 27.03.2020 |
| ОФП | Упражнения на мышцы спины | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 1 | 24.03.2020 |
| Техническая подготовка | Жонглирование мячом правой ногой | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 20.03.2020 |
| Техническая подготовка | Жонглирование мячом левой ногой | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 1 | 24.03.2020 |
| Тестирование и контроль | Жонглирование мячом на результат (1000 раз) | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 25.03.2020 |
| ОФП | Упражнения на мышцы рук | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 31.03.2020 |
| Медицинские и медико-биологические мероприятия  | Лекция на тему «Короновирус и его симптомы» | Изучить  |  | Самоконтроль | 2 | 01.04.2020 |
| ОФП | Упражнения на мышцы рук | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 03.04.2020 |
| Техническая подготовка | Жонглирование мячом поочередно правой левой ногой | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 07.04.2020 |
| ОФП | Упражнения на мышцы ног | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 08.04.2020 |
| ОФП | Упражнения на мышцы спины и брюшного пресса | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 10.04.2020 |
| ОФП | Упражнения на мышцы ног  | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | самоконтроль | 2 | 14.04.2020 |
| ОФП | Упражнения на мышцы брюшного пресса | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 15.04.2020 |
| ОФП | Упражнения на мышцы спины | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 1 | 17.04.2020 |
| Техническая подготовка | Жонглирование мячом правой ногой | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 21.04.2020 |
| Техническая подготовка | Жонглирование мячом левой ногой | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 1 | 22.04.2020 |
| Тестирование и контроль | Жонглирование мячом на результат (1000 раз) | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 24.04.2020 |
| ОФП | Упражнения на мышцы рук | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 28.04.2020 |
| Медицинские и медико-биологические мероприятия  | Лекция на тему «Профилактика личной гигиены во время эпидемии» | Изучить  |  | Самоконтроль | 2 | 29.04.2020 |