## Индивидуальный план на период карантина

**с 12.05. по 30.05.2020 г.**

Вид спорта\_\_\_ Бокс Этап спортивной подготовки \_\_\_\_\_СОГ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Вид деятельности** | **Требования к уровню подготовленности** | **Вид контроля** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| ОФП,ТТП | Упражнения на все группы мышц, отработка тактико-технических действий. | Выполнить комплекс упражнений:Разминка: прыжки на скакалке (передвижения с теннисным мячом) 3 раунда.Основная часть: Челнок вперед- назад 1 раунд Челнок влево – вправо 1 раундПриставной шаг (2 шага вперед, 2 назад , 2 влево, 2 вправо ) 1 раундБой с тенью 3 раундаРаунд 1 мин. 30 сек. , отдых 1 мин.Заключительная часть: отжимание от пола 5 подходов по 10 разПресс 150 раз.Гимнастика. | Знать, как правильно выполнять упражнения | самоконтроль | 2 | 12.05 |
| ОФП | Упражнения на все группы мышц. | Выполнить комплекс упражнений:Разминка 15 минут;ОФП: 1)отжимание узким хватом от пола 4 подхода по 20 раз;2)приседание 4 подхода по 30 раз;3)отжимание от скамейки 4 подхода по 20 раз;4)разножка 4 подхода по 40 раз;5) «лягушка» 4 подхода по 14 раз;6) пресс 4 подхода по 40 раз.Заминка 10минут | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 14.05 |
| ОФП,ТТП | Упражнения на все группы мышц, отработка тактико-технических действий. | Выполнить комплекс упражнений:Разминка: Кросс 1,5 км,прыжки на скакалке (передвижения с теннисным мячом) 3 раунда по 1мин. 30 сек. Перерыв 1 мин ( разминаем руки, спину, ноги). ТТП: Челнок вперед- назад 1 раунд Челнок влево – вправо 1 раундПриставной шаг (2 шага вперед, 2 назад , 2 влево, 2 вправо ) 1 раундБой с тенью 3 раундаРаунд 1 мин. 30 сек. , отдых 1 мин.ОФП: отжимание от пола 5 подходов по 15 разПресс 150 раз.Гимнастика. | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 16.05 |
| ОФП, ТТП | Упражнения на все группы мышц, отработка тактико-технических действий. | Выполнить комплекс упражнений:Разминка(бег 1,5 км);ОФП:1)отжимание от пола 4 подхода по 15 раз;2) отжимание от скамейки( стула) 4 подхода 15 раз;3) приседание 4 подхода по 20 раз;4) пресс 100 раз.ТТП:1)челнок с нанесением ударов передней рукой (1 раунд);2)бег с высоким подниманием бедра и нанесением ударов (1 раунд);3)сайд-степ с ударом (1 раунд);4)бой с тенью (3 раунда);Ранд 1 минута 30 секунд, отдых 1 минута.Заминка 10 минут. | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 19.05 |
| ОФП | Упражнения на все группы мышц. | Выполнить комплекс упражнений:Разминка 15 минут (бег 1.5 км);ОФП: 1)отжимание узким хватом от пола 4 подхода по 20 раз;2)приседание 4 подхода по 30 раз;3)отжимание от скамейки 4 подхода по 20 раз;4)разножка 4 подхода по 40 раз;5) «лягушка» 4 подхода по 14 раз;6) пресс 4 подхода по 40 раз.Заминка 10минут | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 21.05 |
| ОФП,ТТП | Упражнения на все группы мышц, отработка тактико-технических действий. | Выполнить комплекс упражнений:Разминка 10-15 минут (бег 2 км);ОФП:1)отжимание от пола 4 подхода по 15 раз;2) отжимание от скамейки( стула) 4 подхода 15 раз;3) приседание 4 подхода по 20 раз;4) пресс 150 раз.ТТП:1)челнок с нанесением ударов передней рукой (1 раунд);2)бег с высоким подниманием бедра и нанесением ударов (1 раунд);3)сайд-степ с ударом (1 раунд);4)бой с тенью (3 раунда);Ранд 1 минута 30 секунд, отдых 1 минута.Заминка 10 минут. | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 23.05 |
| ОФП,ТТП | Упражнения на все группы мышц, отработка тактико-технических действий. | Выполнить комплекс упражнений:Разминка 10-15 минут (бег 2 км);ОФП:1)отжимание от пола 4 подхода по 15 раз;2) отжимание от скамейки( стула) 4 подхода 15 раз;3) приседание 4 подхода по 20 раз;4) пресс 150 раз.ТТП:1)челнок с нанесением ударов передней рукой (1 раунд);2)бег с высоким подниманием бедра и нанесением ударов (1 раунд);3)сайд-степ с ударом (1 раунд);4)бой с тенью (3 раунда);Ранд 1 минута 30 секунд, отдых 1 минута.Заминка 10 минут. | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 26.05 |
| ОФП | Упражнения на все группы мышц. | Выполнить комплекс упражнений:Разминка 15 минут (бег 1.5 км);ОФП: 1)отжимание узким хватом от пола 4 подхода по 20 раз;2) «бёрпи» 4 подхода по 10 раз;3)отжимание от скамейки 4 подхода по 20 раз;4)разножка 4 подхода по 40 раз;5) «лягушка» 4 подхода по 14 раз;6) пресс 4 подхода по 40 раз.Заминка 10минут | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 28.05 |
| ОФП,ТТП | Упражнения на все группы мышц, отработка тактико-технических действий. | Выполнить комплекс упражнений:Разминка 10-15 минут (бег 2 км);ОФП:1)отжимание от пола 4 подхода по 15 раз;2) отжимание от скамейки( стула) 4 подхода 15 раз;3) «бёрпи» 4 подхода по 10 раз;4) пресс 150 раз.ТТП:1)челнок с нанесением ударов передней рукой (1 раунд);2)встречный прямой удар в корпус и перевод двух прямых на голову (1 раунд);3)сайд-степ с ударом (1 раунд);4)бой с тенью (3 раунда);Ранд 1 минута 30 секунд, отдых 1 минута.Заминка 10 минут. | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 30.05 |