## Индивидуальный план на период карантина

**с 11.04. по 30.04.2020 г.**

Вид спорта\_\_\_ Бокс Этап спортивной подготовки \_\_\_\_\_\_\_СОГ 3\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 10-15 минут;  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)разножка с 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 | 11.04 |
| ОФП, ТТП | Упражнения на все группы мышц, отработка тактико-технических действий. | Выполнить комплекс упражнений:  Разминка 10-15 минут;  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)разножка с 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 | 14.04 |
| ОФП | Упражнения на все группы мышц. | Выполнить комплекс упражнений:  Разминка 15 минут;  ОФП: 1)отжимание узким хватом от пола 3 подхода по 20 раз;  2)приседание 3 подхода по 30 раз;  3)отжимание от скамейки 3 подхода по 20 раз;  4)разножка 3 подхода по 40 раз;  5)берпи 3 подхода по 10 раз;  6) пресс 3 подхода по 40 раз.  Заминка 10минут | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 16.04 |
| ОФП, ТТП | Упражнения на все группы мышц, отработка тактико-технических действий. | Выполнить комплекс упражнений:  Разминка 10-15 минут;  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)разножка с 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 | 18.04 |
| ОФП, ТТП | Упражнения на все группы мышц, отработка тактико-технических действий. | Выполнить комплекс упражнений:  Разминка 10-15 минут;  ОФП:  1)берпи 4 подхода по 10 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)защитное действие(уклон) и ответ 2 удара(1 раунд);  3)защитное действие(оттяжка) и ответ одиночный удар (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 | 21.04 |
| ОФП | Упражнения на все группы мышц. | Выполнить комплекс упражнений:  Разминка 15 минут;  ОФП: 1)отжимание узким хватом от пола 3 подхода по 20 раз;  2)приседание 3 подхода по 30 раз;  3)отжимание от скамейки 3 подхода по 20 раз;  4)разножка 3 подхода по 40 раз;  5)берпи 3 подхода по 10 раз;  6) пресс 3 подхода по 40 раз.  Заминка 10минут | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 23.04 |
| ОФП, ТТП | Упражнения на все группы мышц, отработка тактико-технических действий. | Выполнить комплекс упражнений:  Разминка 10-15 минут;  ОФП:  1)берпи 4 подхода по 10 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)защитное действие(уклон) и ответ 2 удара(1 раунд);  3)защитное действие(оттяжка) и ответ одиночный удар (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 | 25.04 |
| ОФП, ТТП | Упражнения на все группы мышц, отработка тактико-технических действий. | Выполнить комплекс упражнений:  Разминка 10-15 минут;  ОФП:  1)отжимание 5 подхода по 15 раз  2) отжимание от скамейки( стула) 5 подхода 15 раз;  3) приседание 5 подхода по 20 раз;  4) пресс 150 раз.  ТТП:  1)челнок с нанесением ударов передней рукой (1 раунд);  2)нанесение 2 прямых ударов с движением вперед (1 раунд);  3)отработка комбинации «Почтальон» (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 | 28.04 |
| ОФП | Упражнения на все группы мышц. | Выполнить комплекс упражнений:  Разминка 15 минут;  ОФП: 1)отжимание узким хватом от пола 3 подхода по 20 раз;  2)приседание 3 подхода по 30 раз;  3)отжимание от скамейки 3 подхода по 20 раз;  4)разножка 3 подхода по 40 раз;  5)берпи 3 подхода по 10 раз;  6) пресс 3 подхода по 40 раз.  Заминка 10минут | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 30.04 |