## 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 раунд  Приставной шаг (2 шага вперед, 2 назад , 2 влево, 2 вправо ) 1 раунд  Бой с тенью 3 раунда  Раунд 1 мин. 30 сек. , отдых 1 мин.  Заключительная часть: отжимание от пола 5 подходов по 10 раз  Пресс 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 раунд  Приставной шаг (2 шага вперед, 2 назад , 2 влево, 2 вправо ) 1 раунд  Бой с тенью 3 раунда  Раунд 1 мин. 30 сек. , отдых 1 мин.  ОФП: отжимание от пола 5 подходов по 15 раз  Пресс 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 |