Утверждаю:

Директор МБОУ ДО

ДЮСШ р.п. Мокшан

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кубарь С.А.

Индивидуальный план спортивной подготовки на осенних каникулах с 30 октября по 07 ноября 2021 года.

тренер-преподаватель Кубарь С.А. Вид спорта БОКС

При выполнении всех упражнений, соблюдать технику безопасности.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сроки** | **Октябрь-ноябрь** | | **30,10,2021** | **01,11,2021** | | **02,11,2021** | **Рекомендации** | **Зачетные требования** |
| Наименование мероприятия  (ЗАДАНИЕ) | | | Количество | Количество | | Количество |  |  |
| Теория | | Физическая культура и спорт в России |  |  | |  | Поиск в интернете | Тесты |
| ОФП | | 1.Прыжки на скакалке  2. Отжимание от пола  3. Подтягивание на перекладине  4. Пресс | 25  20  5  15 | 50  30  7  20 | | 100  40  10  25 | Без ошибки  Туловище прямое  Хват руками любой  И.П. лежа на спине | Зачеты  Зачеты  Зачеты  Зачеты |
| СФП | | 1.Прыжки вверх с ударами  2. Прыжки вверх коленями достать грудь  3. Комплекс: приседание--5 раз, лягушка-5 раз, отжимание – 5 раз  4. Комплекс: сед на полу ноги вместе ,наклон вперед 5 раз, мостик 5раз, из положения лежа на спине – встать без помощи рук 5 раз. | 5  5  3 подхода  3 подхода | 10  10  3 подхода  3 подхода | | 15  15  3 подхода  3 подхода | Плечи расслаблены  Толчок двумя ногами | Зачеты  Зачеты  Зачеты  Зачеты |
| ТТМ | | 1.Удар Л. в голову с шагом, на скачке. Удар П в голову с шагом, на скачке.  2. Удар Л. в туловище с шагом на скачке. То же Правой.  3. Атака «Почтальон» 2 удара Л в голову,П в голову. | 10 повторов  10 повторов  10 повторов | 10 повторов  10 повторов  10 повторов | | 10 повторов  10 повторов  10 повторов | Перед зеркалом, не спешить, слитность ударов. | Зачеты  Зачеты  Зачеты |
|  | | | | | | | | |
| **Сроки** | | **Октябрь-ноябрь** | **03,11,2021** | | **05,11,2021** | **06,11,2021** | **Рекомендации** | **Зачетные требования** |
| Наименование мероприятия  (ЗАДАНИЕ) | | | Количество | | Количество | Количество |  |  |
| Теория | Физическая культура и спорт в России | |  | |  |  | Поиск в интернете | тесты |
| ОФП | | 1.Кросс, бег.  2. Прыжки на скакалке  3. Отжимание от пола  4. Подтягивание на перекладине  5. Пресс | 3 мин.  25  20  5  15 | | 5 мин.  50  30  7  20 | 6 мин.  100  40  10  25 | без ошибки  за 30 секунд | Зачеты  Зачеты  Зачеты  Зачеты  Зачеты |
| СФП | | 1.Прыжки вверх с ударами  2. Прыжки вверх коленями достать грудь  3. Комплекс: приседание--5 раз, лягушка-5 раз, отжамание – 5 раз  4. Комплекс: сед на полу ноги вместе ,наклон вперед 5 раз, мостик 5раз, из положения лежа на спине – встать без помощи рук 5 раз.  5. Прыжок на возвышенность (скамейка, стул и.т.д.)  6. Отжимание стоя спиной к предмету (скамейка, стул, и.т.д.) | 5  5  3 подхода  3 подхода  10 раз по 3 подхода.  15 раз по 3 подхода | | 10  10  3 подхода  3 подхода  10 раз по 3 подхода  15 раз по 3 подхода | 15  15  3 подхода  3 подхода  10 раз по 3 подхода  15 раз по 3 подхода | Плечи расслаблены  Толчок двумя ногами | Зачеты  Зачеты  Зачеты    Зачеты  Зачеты  Зачеты |
| ТТМ | | 1.Удар Л, боковой в голову с шагом, на скачке. Удар П. то же самое.Защита-уклон в лево, в право  2. Двойка: Левой, Правой в голову с шагом, на скачке. Защита-уклон в лево, в право.  3. Двойка: Левой боковой , Правой прямой в голову с шагом, на скачке.Защита-нырок,уклон | 10 повторов  10 повторов  10 повторов | | 10 повторов  10 повторов  10 повторов | 10 повторов  10 повторов  10 повторов | Перед зеркалом, не спешить, слитность ударов. | Зачеты  Зачеты  Зачеты |