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 скакалке2. Отжимание от пола3. Подтягивание на перекладине4. Пресс | 2520515 | 5030720 | 100401025 | Без ошибкиТуловище прямоеХват руками любойИ.П. лежа на спине | ЗачетыЗачетыЗачетыЗачеты |
| СФП | 1.Прыжки вверх с ударами2. Прыжки вверх коленями достать грудь3. Комплекс: приседание--5 раз, лягушка-5 раз, отжимание – 5 раз4. Комплекс: сед на полу ноги вместе ,наклон вперед 5 раз, мостик 5раз, из положения лежа на спине – встать без помощи рук 5 раз. | 553 подхода3 подхода | 10103 подхода3 подхода | 15153 подхода3 подхода | Плечи расслабленыТолчок двумя ногами | ЗачетыЗачетыЗачетыЗачеты |
| 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 повторов10 повторов10 повторов | 10 повторов10 повторов10 повторов | 10 повторов10 повторов10 повторов | Перед зеркалом, не спешить, слитность ударов. | ЗачетыЗачетыЗачеты |
|  |
| **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 скакалке3. Отжимание от пола4. Подтягивание на перекладине5. Пресс | 3 мин.2520515 | 5 мин.5030720 | 6 мин.100401025 |  без ошибкиза 30 секунд | ЗачетыЗачетыЗачетыЗачетыЗачеты |
| СФП | 1.Прыжки вверх с ударами2. Прыжки вверх коленями достать грудь3. Комплекс: приседание--5 раз, лягушка-5 раз, отжамание – 5 раз4. 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.) | 553 подхода3 подхода10 раз по 3 подхода.15 раз по 3 подхода | 10103 подхода3 подхода10 раз по 3 подхода15 раз по 3 подхода | 15153 подхода3 подхода10 раз по 3 подхода15 раз по 3 подхода | Плечи расслабленыТолчок двумя ногами | ЗачетыЗачетыЗачеты ЗачетыЗачетыЗачеты |
| ТТМ | 1.Удар Л, боковой в голову с шагом, на скачке. Удар П. то же самое.Защита-уклон в лево, в право2. 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 повторов10 повторов10 повторов | 10 повторов10 повторов10 повторов | 10 повторов10 повторов10 повторов | Перед зеркалом, не спешить, слитность ударов. | ЗачетыЗачетыЗачеты |