

План дистанционных тренировок, этап подготовки ТЭ (СС) ст. тренер Беляев О.Е., тренер Белевский В.А., Васильев А.Н.

время	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресение
09.00-09.30	Зарядка в ВК	Зарядка в ВК	Зарядка в ВК	Зарядка в ВК	Зарядка в ВК	Зарядка в ВК	Выходной
15.00-15.15	Разминка	Разминка	Разминка	Разминка	Разминка	Разминка	
15.15-15.45	комплекс ОФП на развитие гибкости и двигательно-координационных способностей, упр-я на развитие гибкости в суставах, прыжки толчком обеих ног	СФП для развития физиологических качеств боксёра	комплекс ОФП для развития силовой подготовки	комплекс ОФП на развитие скоростно-силовой выносливости	комплекс ОФП на развитие взрывной силы	СФП для развития физиологических качеств боксёра	
15.45-16.30	Техническая подготовка Боксёрские передвижения в боевой стойке (в шаге и на скачке) и с применением ударной техники	Техническая подготовк Бег и скользкие прыжки с быстрой сменой направления, бег на месте со скоростными ударами	Техническая подготовка. Отработка двух серийных ударных комбинаций. Отжимания, приседания, удары с гантелями и без них, прыжки из положения сидя вверх с прогибом назад	Техническая подготовка. Элементы защиты и ударной техники.	Техническая подготовка. Специальные физ. упражнения для развития физиологических качеств боксёра. Работа над специальной выносливостью, бой с тенью на одной ноге, прыжки вверх с увеличением кол. ударов, работа с гантелями	Техническая подготовка. Элементы защиты и ударной техники. Боксёрские передвижения в боевой стойке (в шаге и на скачке) и с применением ударной техники	
16.30-17.00	Заминка (подтягивание, приседание, пресс, спина, шея, растяжка). Выполнение комплекса ГТО согласно возраста	Заминка (подтягивание, приседание, пресс, спина, шея, растяжка). Выполнение комплекса ГТО согласно возраста	Заминка (подтягивание, приседание, пресс, спина, шея, растяжка). Выполнение комплекса ГТО согласно возраста	Заминка (подтягивание, приседание, пресс, спина, шея, растяжка). Выполнение комплекса ГТО согласно возраста	Заминка (подтягивание, приседание, пресс, спина, шея, растяжка). Выполнение комплекса ГТО согласно возраста	Заминка (подтягивание, приседание, пресс, спина, шея, растяжка). Выполнение комплекса ГТО согласно возраста	
17.00-17.15	Душ	Душ	Душ	Душ	Душ	Душ	
1:00	Теория	Теория	Теория	Теория	Теория	Теория	
	История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"	Как стать участником движения ГТО?	Что должен уметь при сдаче норм ГТО?	Ознакомление с нормативами ГТО согласно возраста	Порядок прохождения норм ГТО	Комплекс ГТО как основа физического воспитания	
18.00-19.00	Проверка присланных работ видео + теория	Проверка присланных работ видео + теория	Проверка присланных работ видео + теория	Проверка присланных работ видео + теория	Проверка присланных работ видео + теория	Проверка присланных работ видео + теория	

Онлайн тренировки проходят ежедневно.

Ссылки доступны на сайте kometaspb.ru