

ПЛАН
заданий дистанционного обучения
тренера-преподавателя Даева Алексея Николаевича
отделение бокс

Подготовительная часть 15 мин.	Разминка, общеразвивающие упражнения	
Основная часть 55 мин.	Обучение основным техническим действиям перед зеркалом	
	Активный отдых	
	Повторение изученных ударов	
	Специальные и имитационные упражнения	
	ОФП	
Заключительная часть 10 мин.	Упражнение на расслабление , дыхательные упражнения	
	Подведение итогов, разбор тренировки.	

Подготовительная часть 15 мин.	Разминка, общеразвивающие упражнения.	
	Базовые передвижения.	
Основная часть 55 мин.	Циклические упражнения , направленные на развитие выносливости.	
	Технико- тактическая подготовка.,бой с тенью (3 раунда по три мин.)	
	СФП	
Заключительная часть 10 мин.	Упражнение на расслабление , дыхательные упражнения	
	Подведение итогов, разбор тренировки.	

Подготовительная часть 15 мин.	Разминка, общеразвивающие упражнения.	
	Базовые передвижения.	
Основная часть 55 мин.	Обучение основным техническим действиям перед зеркалом.	
	Активный отдых.	
	Повторение изученных ударов и защиты от них.	
	Специальные имитационные упражнения.	
Заключительная часть 10 мин.	Упражнение на расслабление , дыхательные упражнения	