

Программа дистанционного обучения по боксу
(Тренер-преподаватель Гурулёв Андрей Анатольевич)

№	Дата	№ Группы	Название темы	Ссылка в интернете
1	23.03.2020г.	1	1. Разминка	1. https://youtu.be/zeiNENwiQW4
		2	2. Упражнения для координации	2. https://youtu.be/yOBnMwQwR9M
		3	3. Передвижения 4. Бой с тенью	3. https://youtu.be/LHCb_6BDXoU 4. https://youtu.be/fxaJIHpxuZA
2	25.03.2020г.	1	1. Разминка	1. https://youtu.be/zeiNENwiQW4
		2	2. Упражнения на выносливость	2. https://youtu.be/xmQTHj3W9JU
		3	3. Прямые удары	3. https://youtu.be/R3c_Jr7osKk
3	27.03.2020г.	1	1. Разминка	1. https://youtu.be/zeiNENwiQW4
		2	2. ОФП на ноги	2. https://www.youtube.com/watch?v=jGNGpup-Pu4
		3	3. Боковые удары	3. https://youtu.be/nTi6ztXiiOU
4	30.03.2020г.	1	1. Разминка	1. https://youtu.be/zeiNENwiQW4
		2	2. Упражнения на скорость	2. https://youtu.be/rTKTj2Zu9cs
		3	3. Удары снизу (апперкоты)	3. https://youtu.be/Q9XhtlpWYxU

5	01.04.2020г.	1	1. Разминка 2. Тренировка подвижности ног 3. Комбинации ударов в ближнем бою	1. https://youtu.be/zeiNENwiQW4 2. https://youtu.be/RRisJ-qMHHА 3. https://youtu.be/Ct26rZKJpvU
		2		
		3		
6	03.04.2020г.	1	1. Разминка 2. Упражнения на реакцию 3. Комбинации ударов	1. https://youtu.be/zeiNENwiQW4 2. https://youtu.be/sONkK0mRt6M 3. https://youtu.be/vVs2UG4Lmzk
		2		
		3		
7	06.04.2020г.	1	1. Разминка 2. Работа на боксёрском мешке 3. Работа в парах	1. https://youtu.be/zeiNENwiQW4 2. https://youtu.be/UOW58Yy5eKQ 3. https://youtu.be/7RUQ-Qib8o4
		2		
		3		
8	08.04.2020г.	1	1. Разминка 2. Упражнения с резиной 3. Отработка начала атаки, обманные движения	1. https://youtu.be/zeiNENwiQW4 2. https://youtu.be/99kUmAR4LIU 3. https://youtu.be/zB3mqkWLk5g
		2		
		3		
9	10.04.2020г.	1	1. Разминка 2. Упражнения с грифом	1. https://youtu.be/zeiNENwiQW4 2. https://youtu.be/P_0oGES7Fek
		2		

		3	3. Работа на лапах	3. https://youtu.be/yRNHwLB3rT4
--	--	---	--------------------	--