

**Программа дистанционного обучения по боксу с 13 по 30 апреля 2020 года**  
(Тренер-преподаватель Гурулёв Андрей Анатольевич)

№	Дата	№ Группы	Название темы	Ссылка в интернете
1	13.04.2020г.	1	1. Разминка	1. <a href="https://youtu.be/zeiNENwiQW4">https://youtu.be/zeiNENwiQW4</a>
		2	2. Упражнения для координации	2. <a href="https://youtu.be/yOBnMwQwR9M">https://youtu.be/yOBnMwQwR9M</a>
		3	3. Передвижения 4. Бой с тенью	3. <a href="https://youtu.be/LHCb_6BDXoU">https://youtu.be/LHCb_6BDXoU</a> 4. <a href="https://youtu.be/fxaJIHpxuZA">https://youtu.be/fxaJIHpxuZA</a>
2	15.04.2020г.	1	1. Разминка	1. <a href="https://youtu.be/zeiNENwiQW4">https://youtu.be/zeiNENwiQW4</a>
		2	2. Упражнения на выносливость	2. <a href="https://youtu.be/xmQTHj3W9JU">https://youtu.be/xmQTHj3W9JU</a>
		3	3. Прямые удары	3. <a href="https://youtu.be/R3c_Jr7osKk">https://youtu.be/R3c_Jr7osKk</a>
3	17.04.2020г.	1	1. Разминка	1. <a href="https://youtu.be/zeiNENwiQW4">https://youtu.be/zeiNENwiQW4</a>
		2	2. ОФП на ноги	2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jGNGpup-Pu4">https://www.youtube.com/watch?v=jGNGpup-Pu4</a>
		3	3. Боковые удары	3. <a href="https://youtu.be/nTi6ztXiiOU">https://youtu.be/nTi6ztXiiOU</a>
4	20.04.2020г.	1	1. Разминка	1. <a href="https://youtu.be/zeiNENwiQW4">https://youtu.be/zeiNENwiQW4</a>
		2	2. Упражнения на скорость	2. <a href="https://youtu.be/rTKTj2Zu9cs">https://youtu.be/rTKTj2Zu9cs</a>
		3	3. Удары снизу (апперкоты)	3. <a href="https://youtu.be/Q9XhtlpWYxU">https://youtu.be/Q9XhtlpWYxU</a>

5	22.04.2020г.	1	1. Разминка 2. Тренировка подвижности ног 3. Комбинации ударов в ближнем бою	1. <a href="https://youtu.be/zeiNENwiQW4">https://youtu.be/zeiNENwiQW4</a> 2. <a href="https://youtu.be/RRisJ-qMHHА">https://youtu.be/RRisJ-qMHHА</a> 3. <a href="https://youtu.be/Ct26rZKJpvU">https://youtu.be/Ct26rZKJpvU</a>
		2		
		3		
6	24.04.2020г.	1	1. Разминка 2. Упражнения на реакцию 3. Комбинации ударов	1. <a href="https://youtu.be/zeiNENwiQW4">https://youtu.be/zeiNENwiQW4</a> 2. <a href="https://youtu.be/sONkK0mRt6M">https://youtu.be/sONkK0mRt6M</a> 3. <a href="https://youtu.be/vVs2UG4Lmzk">https://youtu.be/vVs2UG4Lmzk</a>
		2		
		3		
7	27.04.2020г.	1	1. Разминка 2. Работа на боксёрском мешке 3. Работа в парах	1. <a href="https://youtu.be/zeiNENwiQW4">https://youtu.be/zeiNENwiQW4</a> 2. <a href="https://youtu.be/UOW58Yy5eKQ">https://youtu.be/UOW58Yy5eKQ</a> 3. <a href="https://youtu.be/7RUQ-Qib8o4">https://youtu.be/7RUQ-Qib8o4</a>
		2		
		3		
8	29.04.2020г.	1	1. Разминка 2. Упражнения с резиной 3. Отработка начала атаки, обманные движения	1. <a href="https://youtu.be/zeiNENwiQW4">https://youtu.be/zeiNENwiQW4</a> 2. <a href="https://youtu.be/99kUmAR4LIU">https://youtu.be/99kUmAR4LIU</a> 3. <a href="https://youtu.be/zB3mqkWLk5g">https://youtu.be/zB3mqkWLk5g</a>
		2		
		3		
9	30.04.2020г.	1	1. Разминка 2. Упражнения с грифом	1. <a href="https://youtu.be/zeiNENwiQW4">https://youtu.be/zeiNENwiQW4</a> 2. <a href="https://youtu.be/P_0oGES7Fek">https://youtu.be/P_0oGES7Fek</a>
		2		

		3	3. Работа на лапах	3. <a href="https://youtu.be/yRNHwLB3rT4">https://youtu.be/yRNHwLB3rT4</a>
--	--	---	--------------------	--