

Программа дистанционного обучения по боксу с 12 по 25 мая 2020 года
 (Тренер-преподаватель Гурулёв Андрей Анатольевич)

№	Дата	№ Группы	Название темы	Ссылка в интернете
1	13.05.2020г.	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	15.05.2020г.	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	18.05.2020г.	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	20.05.2020г.	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	22.05.2020г.	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	25.05.2020г.	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		