

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

№	Дата	№ Группы	Название темы	Ссылка в интернете
1	16.11.2020г.	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	18.11.2020г.	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 4. Сильно бьешь по мешку а в бою ударить не можешь	3. <a href="https://youtu.be/R3c_Jr7osKk">https://youtu.be/R3c_Jr7osKk</a> 4. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=X4hbd-UZFNg">https://www.youtube.com/watch?v=X4hbd-UZFNg</a>
3	20.11.2020г.	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 удар	3. <a href="https://youtu.be/nTi6ztXiiOU">https://youtu.be/nTi6ztXiiOU</a>
4	23.11.2020г.	1	1. Разминка 2. Упражнения на скорость 3. Удары снизу (апперкоты)	1. <a href="https://youtu.be/zeiNENwiQW4">https://youtu.be/zeiNENwiQW4</a> 2. <a href="https://youtu.be/rTKTj2Zu9cs">https://youtu.be/rTKTj2Zu9cs</a> 3. <a href="https://youtu.be/Q9XhtlpWYxU">https://youtu.be/Q9XhtlpWYxU</a>
		2		

		3	4.Постановка нокаутирующего удара за один урок	4. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3-D8xT2jpQo">https://www.youtube.com/watch?v=3-D8xT2jpQo</a>
5	25.11.2020г.	1	1. Разминка	1. <a href="https://youtu.be/zeiNENwiQW4">https://youtu.be/zeiNENwiQW4</a>
		2	2. Тренировка подвижности ног	2. <a href="https://youtu.be/RRisJ-qMHHА">https://youtu.be/RRisJ-qMHHА</a>
		3	3. Комбинации ударов в ближнем бою	3. <a href="https://youtu.be/Ct26rZKJpvU">https://youtu.be/Ct26rZKJpvU</a>
6	27.11.2020г.	1	1. Разминка	1. <a href="https://youtu.be/zeiNENwiQW4">https://youtu.be/zeiNENwiQW4</a>
		2	2. Упражнения на реакцию	2. <a href="https://youtu.be/sONkK0mRt6M">https://youtu.be/sONkK0mRt6M</a>
		3	3. Комбинации ударов	3. <a href="https://youtu.be/vVs2UG4Lmzk">https://youtu.be/vVs2UG4Lmzk</a>
7	30.11.2020	1	1. Работа с высоким противником (сокращение дистанции)	1. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=P5A2DQZ10MU">https://www.youtube.com/watch?v=P5A2DQZ10MU</a>
		2	2. Как давить соперника с помощью маятника	2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=YnUNO6jusi0">https://www.youtube.com/watch?v=YnUNO6jusi0</a>
		3	3. Как лучше всего начинать атаку в бою	3. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=zB3mqkWLk5g">https://www.youtube.com/watch?v=zB3mqkWLk5g</a>