

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

№	Дата	№ Группы	Название темы	Ссылка в интернете
1	07.02.2022г.	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		
2	09.02.2022г.	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		
3	11.02.2022г.	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		
		2		
		3		