

Программа дистанционно обучения по боксу с 5.10.2020 - 16.10.2020 г.  
Тренер-преподаватель Кислицын Д.С.

№	Дата	Группа	Название темы	Ссылка с интернета
1	5.10.2020	ЭНП-1	1.Разминка 2.Работа на боксерском мешке 3.Передвижение 4.Бой с тенью	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/LHCb_6BDXoU">https://youtu.be/LHCb_6BDXoU</a> 4. <a href="https://youtu.be/fxaJIHpxuZA">https://youtu.be/fxaJIHpxuZA</a>
2	7.10.2020	ЭНП-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>
3	9.10.2020	ЭНП-1	1.Разминка 2.Упражнения на выносливость 3.Прямые удары	1. <a href="https://youtu.be/zeiNENwiQW4">https://youtu.be/zeiNENwiQW4</a> 2. <a href="https://youtu.be/xmQTHj3W9JU">https://youtu.be/xmQTHj3W9JU</a> 3. <a href="https://youtu.be/R3c_Jr7osKk">https://youtu.be/R3c_Jr7osKk</a>
4	12.10.2020	ЭНП-1	1.Разминка 2.ОФП 3.Тренировка подвижности ног	1. <a href="https://youtu.be/zeiNENwiQW4">https://youtu.be/zeiNENwiQW4</a> 2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jGN Gpup-Pu4">https://www.youtube.com/watch?v=jGN Gpup-Pu4</a> 2. <a href="https://youtu.be/RRisJ-qMHHА">https://youtu.be/RRisJ-qMHHА</a>
5	14.10.2020	ЭНП-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>
6	16.10.2020	ЭНП-1	1.Разминка 2.Упражнения на скорость 3.Боковые удары	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/nTi6ztXiiOU">https://youtu.be/nTi6ztXiiOU</a>

--	--	--	--	--