**Материалы для самостоятельного освоения программы «Бокс»**

 **группа №2, №3**

План самостоятельной тренировки по боксу.

1. Упражнение «Брупи» - 30 раз
2. Отжимания на кулаках- 30 раз
3. Пресс (одновременное поднимание рук и ног) – 30 раз
4. Упражнения на растяжку (произвольно).

Просмотр видеоматериалов.

**Бой с высоким соперником**

<https://ok.ru/video/505001742601>

**Боковые удары**

<https://youtu.be/V6Uq1uZKuuM?t=6>

**Сайд степ**

<https://ok.ru/video/18582540702?fromTime=0>

**Физ. подготовка**

<https://youtu.be/qQrKJ6HeLzc?t=3>

**Кросс в боксе**

<https://ok.ru/video/251850131996?fromTime=2>

**Накаутирующие комбинации**

<https://ok.ru/video/30135880220?fromTime=3>

**Финты в боксе**

<https://youtu.be/rVm6iMbQMfA>

 **Психологическая подготовка**

<https://youtu.be/4VtphMIugCg?t=2>

<https://youtu.be/OsGf9Jbkjis?t=3>

**Кубинская школа бокса**

<https://youtu.be/rs6qZ_Askrw>