**Материалы для самостоятельного освоения программы «Бокс»
 группа №1, №2, №3**

План самостоятельной тренировки по боксу.

1. Работа на скакалках 5-7 мин.
2. Отжимание на пальцах 20р
3. Отжимание на кулаках 20р.
4. Выпрыгивание из низкого приседа 30р.
5. Передвижения в челноке 4-3мин.
6. Отработка уклонов 4- 3 мин.
7. Отработка нырков 4- 3 мин.

Просмотр видеоматериалов.

**Мастер - Класс Дмитрия Пирога**

<https://vk.com/im?sel=76039972&z=video-68944413_456240151%2Fdcd4744ea0ed327239>

**Бой Александра Поветкина — Майкла Хантера**

<https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=OPqYcWWip1M&feature=emb_title>

**ЛОМАЧЕНКО vs РИГОНДО. Сравнительный техн. анализ**

<https://www.youtube.com/watch?v=XFxMJfhU12s&feature=emb_title>