

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования г.Хабаровска «Дворец творчества детей и молодежи «Северное сияние»

Тема:

# Планирование тренировочного процесса



Автор-составитель:  
педагог  
дополнительног  
о образования  
Пакулин А.А.

***Бокс не случайно считается интеллектуальным видом спорта: в нем требуется не только сила и техника, но и навыки стратегии и быстрый ум.***

# Цель занятия:

Формирование представления у учащихся  
о поэтапном планировании  
тренировочного процесса.

# ИСТОРИЯ БОКСА

---

**Бокс – один из самых древних видов спорта.**

**Более 5000 лет назад он практиковался в Египте и Вавилоне.**

**В Древней Греции кулачные бои входили в программу Олимпийских игр. Из таких кулачных боев и развивался бокс. В настоящее время бокс самый популярный в мире вид единоборства. Развивается в двух направлениях: любительский и профессиональный.**

# ПРАВИЛА БОКСА ЗАПРЕЩАЮТ:

Наносить удары сопернику ниже пояса

Наносить удары в спину

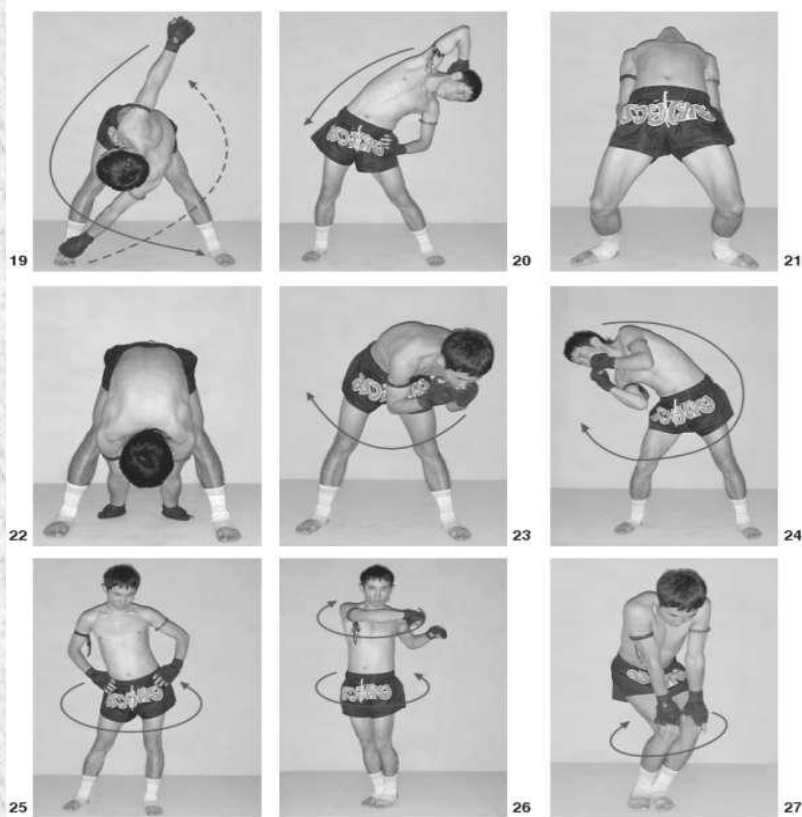
Наносить удары по затылку

Наносить удары головой

Наносить удары противнику ,  
сбитому с ног

# ПРАВИЛО 1. РАЗМИНКА.

ВНАЧАЛЕ КАЖДОЙ ТРЕНИРОВКИ НЕОБХОДИМО ПРОВЕСТИ РАЗМИНКУ. У ПРОФЕССИОНАЛОВ ЭТО ЗАНИМАЕТ ВРЕМЕНИ МЕНЬШЕ, У НОВИЧКОВ БОЛЬШЕ, А В ЦЕЛОМ ОТ 15 ДО 30 МИНУТ. РАЗМИНКА НЕОБХОДИМА ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ПОДГОТОВИТЬ ОРГАНИЗМ К ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ.. ВАЖНОЕ МЕСТО НА РАЗМИНКЕ ЗАНИМАЕТ РАСТЯЖКА



## ПРАВИЛО 2. ТАКТИКА.

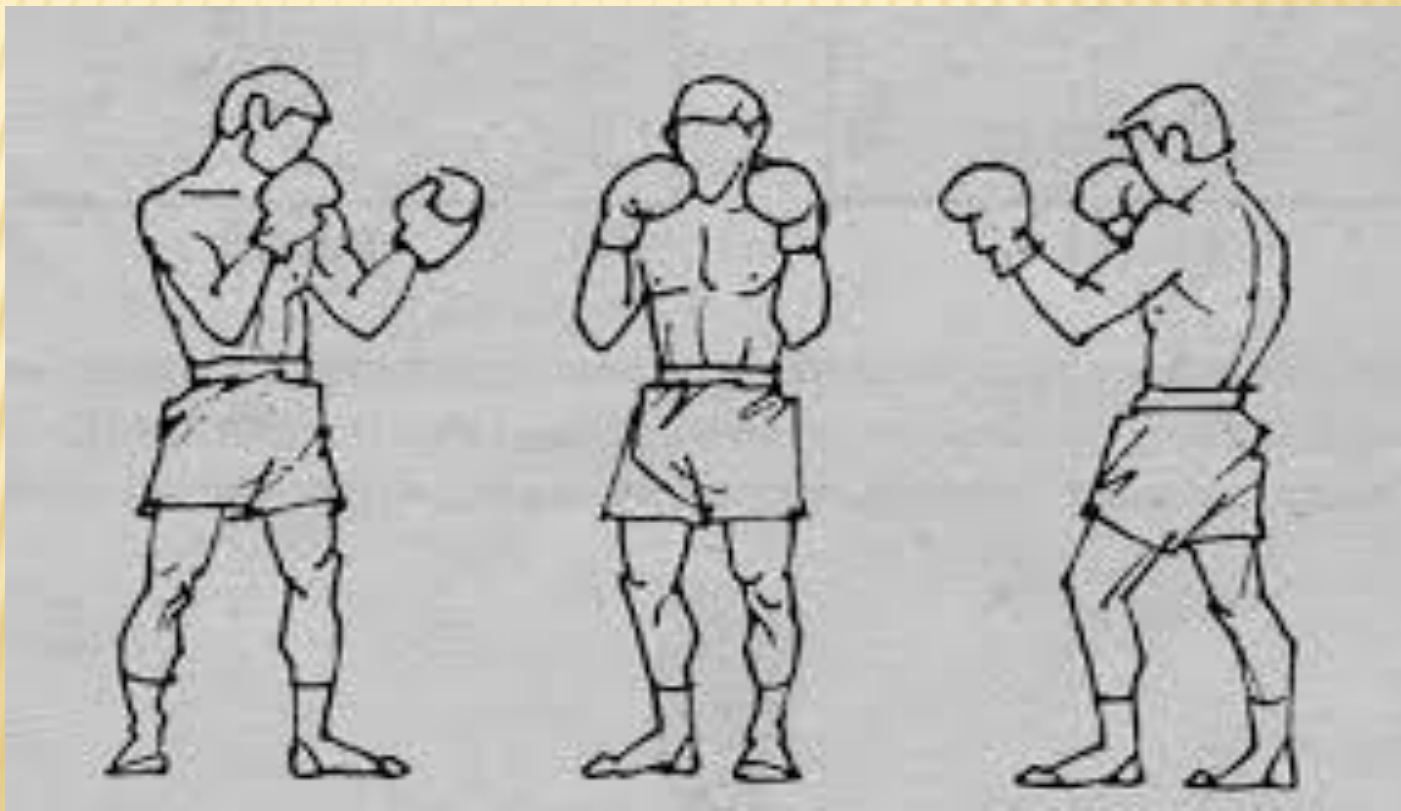
САМЫЙ ЛУЧШИЙ ВАРИАНТ ИЗБЕЖАТЬ ДРАКИ.  
БОЙ ПРЕДОТВРАЩЕННЫЙ - ЭТО БОЙ  
ВЫИГРАННЫЙ.

ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА – ЭТО НАПАДЕНИЕ.  
ЧЕМ ЖЕСТЧЕ ВЫ ПОСТУПИТЕ СО СВОИМ  
ПРОТИВНИКОМ, ТЕМ МЕНЬШЕ У НЕГО БУДЕТ  
ЖЕЛАНИЯ НАПАСТЬ НА ВАС



# ПРАВИЛО 3.СТОЙКА

БОЕВАЯ СТОЙКА – ОПТИМАЛЬНОЕ ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ, ПРИ КОТОРОМ БОЕЦ ВЫПОЛНЯЕТ КАКИЕ-ЛИБО ДЕЙСТВИЯ В ПРОЦЕССЕ ПОЕДИНКА. ОТ ПРАВИЛЬНОСТИ ОСВОЕНИЯ БОЕВОЙ СТОЙКИ ЗАВИСИТ И ОСВОЕНИЕ БАЗОВОЙ ТЕХНИКИ.



# ПРАВИЛО 4. ПЕРЕМЕЩЕНИЕ.

ВСЕ ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ-ПЕРЕДВИЖЕНИЯ, УДАРЫ, ЗАЩИТА, ПОДСЕЧКИ, БРОСКИ – СОЧЕТАЮТСЯ С ПЕРЕНОСОМ ВЕСА ТЕЛА С ОДНОЙ НОГИ НА ДРУГУЮ. ДВИЖЕНИЕ НЕ БУДЕТ ДЕЙСТВЕННЫМ, ЕСЛИ В ЕГО ОСНОВУ НЕ БУДЕТ ПОЛОЖЕНО ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ВЕСА ТЕЛА С ОДНОЙ НОГИ НА ДРУГУЮ





# ПРАВИЛО 5. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

---

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА. В НЕЕ ВХОДЯТ РАЗВИТИЕ СИЛЫ, БЫСТРОТЫ, ВЫНОСЛИВОСТИ, ЛОВКОСТИ, ГИБКОСТИ,

**ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ МОЖНО РАЗДЕЛИТЬ НА ТРИ ГРУППЫ:**

--	--	--

# Рефлексия:

Ребята, закончите одно из предложенных фраз

сегодня я узнал...

-мне захотелось...

-я научился...

-было интересно узнать, что...

-я СМОГ...

-я ПОНЯЛ, ЧТО...

**Вывод:** БОКС РАЗВИВАЕТ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ, УМЕНИЕ ОЦЕНИВАТЬ ОПАСНОСТЬ, ОТВЕСТВЕННОСТЬ, ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТЬ. ЖЕСТКИЙ РЕЖИМ ТРЕНИРОВОК УЧИТ СОБРАННОСТИ И УМЕНИЮ ПЛАНИРОВАТЬ СВОЕ ВРЕМЯ. УРОКИ БОКСА ДЛЯ ДЕТЕЙ- ЭТО ВЫРАБОТКА ХАРАКТЕРА, УМЕНИЕ ПРЕОДОЛЕВАТЬ СЕБЯ, САМОДИСЦИПЛИНА. СЕЙЧАС ЗАНЯТИЯ БОКСОМ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОСТУПНЫ НЕ ТОЛЬКО МАЛЬЧИКАМ, НО И ДЕВОЧКАМ.

