Учебный план СОГ

Тренировочных занятий с «10» по « 11» Ноября 2021 года

Спортивно оздоровительная группа по боксу.

**Первая тренировка** (между упражнениями отдых 1 минута).
1. Разминка от шеи до голеностоп.
2. Прыжки на скакалке 3 раунда по 3 минуты, перерывы между раундами 1 мин. Если нет скакалки, то прыгайте просто без нее в таком же стиле.
3.Передвижения в боевой стойке 3раунда х 3 мин.

4.Изучение прямых ударов в голову. 3раунда х 3 мин.

5.Защитные действия от передней руки - защита подставка , ответные удар левой прямой в голову 2 раунда по 3 минуты.

6.Бой с тенью с гантелями в руках — 3 раунда по 3 минуты.

7. Отжимания от пола с хлопками. 3 подхода х 20 раз.
8. Приседание с гантелями (можно использовать бутылки с водой) 3подхода по 1 мин.
9. Укрепление шеи. Лежа на кровати свесить голову и поднимать голову 30 раз, затем лежа на животе 30 раз.
10. Вращение вокруг своей оси для развития вестибулярного аппарата 2 раунда по 1мин.
11. Пресс подъём туловища из положения лежа 3подхода х 30 раз
12. Растяжка.

 13 Теоретическое занятие: Обучение прямым ударам https://youtu.be/x4tM0HyR39s

 **Вторая тренировка**
1. Разминка.
2. Прыжки на скакалке – 3 раунда х 3мин.
3. Бой с тенью — 3 раунда х 3мин.
4. Изучение прямых ударов в голову. 3раунда х 3 мин.
5. Защитные действия от передней руки - защита подставка , ответные удар левой прямой в голову 2 раунда по 3 минуты.

 6. Передвижения в боевой стойке с ударами левой 3раунда х 3 мин.
7. **Упр. на трицепс гантели поднимают над головой, удерживая над макушкой на вытянутых руках, затем плавно опускают за голову до прямого угла в локте. При этом локти не должны расходиться в стороны.** 3подхода по 1мин.

8. Упр. на бицепс сгибание и разгибание рук с гантелями 3подхода по 1мин.
9. Пресс подъём туловища из положения, лежа 3подхода х 50 раз. Планка 2 подхода х 1мин.

10. Упр. Для мышц груди:

А) Лежа на спине разводка гантель в стороны 3 подхода 1мин.

Б) Лежа на спине жим гантель вверх .3 подхода х 1мин.

11. Стоя попеременный подъём гантель вверх 3 подхода х 1мин.

12.Растяжка.

13.Теоретическое занятие. История бокса **(Прилож.1)**

 **( Прилож.1)**

ИСТОРИЯ БОКСА

История бокса

**Бокс** (от англ. box — коробка, ящик, ринг) — контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках.

Рефери контролирует бой, который длится от 3 до 12 раундов. Победа присваивается в случае, если соперник сбит с ног и не может подняться в течение десяти секунд (нокаут) или если он получил травму, не позволяющую продолжать бой (технический нокаут). Если после установленного количества раундов поединок не был прекращён, то победитель определяется оценками судей.

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ БОКСА

Бокс, как самостоятельная разновидность единоборств, оформился за несколько тысячелетий до нашей эры. В Египте найдены изображения бойцов с обмотанными бинтами руками, датируемые 40 веком до н.э.

Не менее шести тысячелетий изображениям кулачных поединков, найденным на территории современной Эфиопии. Статуэтки и барельефы с изображениями кулачных бойцов были найдены также при раскопках храмов древней Месопотамии. В 688 году до н.э. кулачные бои были впервые включены в программу античных Олимпийских игр.

Кулачные бои

Создание правил кулачных поединков приписывается Гераклу. Бои в Древней Греции проводились на посыпанной песком квадратной площадке, ограждение которой образовывали зрители. Кисти рук бойцов были обмотаны кожаными ремнями (в VI веке до н.э. в употребление вошел сфайрай — толстое кожаное кольцо для защиты суставов, надевавшееся на руку поверх ремней).

Победителем поединка становился спортсмен, отправивший соперника в нокаут или заставивший его сдаться, подняв вверх руку. За соблюдением правил следил специально назначенный судья — гелладоник. Если в отведенное время победителя выявить не удавалось, судья назначал обмен ударами без права защиты. В 616 году до н.э. в программу Олимпийских игр также был включен юношеский бокс.

К состязаниям на Олимпиаде допускались только свободнорожденные греки, сумевшие предоставить организаторам доказательство того, что в течение как минимум десяти месяцев перед соревнованиями они специально готовились к ним. Подготовка бойцов велась в специальных школах — палестрах. На тренировках бойцы использовали не только подобие перчаток из мягких кожаных ремней, но и защищали голову маской с наушниками.

После завоевания Греции Римом традиция кулачных боев продолжилась, но правила постепенно менялись в сторону повышения зрелищности и ужесточения.

Бинты из мягкой кожи были заменены кестусом — кожаной лентой с металлическими бляшками, а затем мирмексом — утяжеленной перчаткой с шипами. В 30 году до н.э. были запрещены поединки между гражданами Рима и кулачный бой стал уделом рабов-гладиаторов.

После запрета Олимпийских игр традиция проведения соревновательных кулачных боев прервалась, хотя единоборства такого рода всегда пользовались популярностью среди простонародья. Возрождение бокса, как самостоятельного спорта, произошло в Англии. Там же возникло и само название «бокс» (boxing).

Поединки между английскими бойцами проводились без перчаток и отличались от обычной драки наличием некоторых правил, которые первое время определялись непосредственно перед боем договорённостью самих участников и их представителей. В 1734 году чемпион Британии Джек Браутон разработал первый общепринятый свод правил, которые позже легли в основу так называемых Правил лондонского призового ринга. Эти правила не ограничивали продолжительность поединка: он заканчивался лишь в том случае, если один из бойцов оказывался на земле и не мог продолжить бой после тридцатисекундного перерыва, в течение которого ему оказывалась помощь секундантов. Помимо ударов, данные правила разрешали захваты и броски. В 1853 году была принята новая версия Правил лондонского призового ринга.

В 1865 году валлиец Джон Грэм Чейммберз разработал новый свод правил, так называемые «Правила маркиза Куинсберри» (это название было связано с тем, что данные правила были поддержаны Джоном Дугласом, IX маркизом Куинсберри). Эти правила в общих чертах соответствовали тем, по которым до сих пор проводятся боксёрские поединки: устанавливался запрет на броски и захваты, вводилось обязательное использование перчаток, определялась продолжительность раунда в три минуты с минутным перерывом между раундами и вводились понятия нокдауна и нокаута в их современной форме.

 **(Прилож.2)**

ИСТОРИЯ БОКСА В ДРЕВНЕЙ РУСИ

История бокса в Древней Руси

С древних времён на Руси был популярен этот вид кулачного боя, когда бойцы выстраивались и шли в бой друг на друга плотной стеной. В каждой команде выделялись сотские и десятские. Они выстраивали «стенку», распределяли места бойцов в ней, проверяли, чтобы в рукавицах бойцов не было никаких посторонних предметов.

За «закладку» карали жестоко свои же бойцы. Количество бойцов в каждой «стенке» было точно одинаковое. Стенка должна быть одинаковой и по возрасту: мужики с мужиками, юноши с юношами, мальчишки с мальчишками. В каждой «стенке» были 2-3 главных, наиболее сильных и ловких бойца — «забойщика», которые бросались туда, где «стенка» начинала слабеть и сдавать.

Сотские и десятские следили за соблюдением правил боя, главные из которых: лежачего не бить, удары наносить только кулаком в рукавице, подножек и захватов не применять и т. д.

Фамилии сотских и десятских сообщались в полицию. С них был главный спрос за беспорядки на поле боя. Обычно сражения «стенка на стенку» строились в три очереди. Сначала в бой шли «стенки» мальчишек, их сменяли безусые неженатые юнцы, после юнцов вступали в бой мужики. Бой считался законченным, когда одна из «стенок», не выдержав натиска и ударов противника обращалась в бегство под свист и улюлюканье зрителей.

САМ НА САМ

«**Сам На Сам**» — это поединок двух кулачных бойцов — один из видов кулачного боя, существовавшего еще в Древней Руси как молодецкая потеха, непременная часть праздничных гуляний. Кроме того, поединок сам-на-сам был также одним из методов судебного разбирательства жалоб, взаимных претензий двух обиженных друг другом лиц.

Когда путем объективного разбора не удавалось установить ни правого, ни виноватою, вступало в действие «кулачное право». Оба спорщика сходились сам-на-сам, и победитель объявлялся правым, а побежденный — виноватым.

ИСТОРИЯ БОКСА В РОССИИ



Сразу после октябрьской революции бокс был положен на единую организационную и научную основу. В 1918 году ввели обязательное военное обучение, куда кроме всего остального входил и бокс. Были созданы учебные заведения, специализирующиеся на подготовке преподавателей и выпустившие немало будущих звезд бокса.

Тем не менее, среди руководства страны было немало таких деятелей, которые считали этот вид спорта проявлением буржуазности, что привело к официальному запрету его уже в середине 20-х годов. Сторонники же бокса, настояли на проведении всеобщей дискуссии по этому вопросу, результатом которой стала окончательная легализация его.

Для этого пришлось собрать комиссию, в состав которой входили представители профсоюзного и спортивного руководства и медики, были проведены четыре поединка с участием знаменитых боксеров, после чего бокс включили в систему спортивно-физкультурного движения.

В 1926 году разработали правила проведения соревнований и организовали чемпионат СССР. Определить победителей оказалось не так уж и просто, ведь в четырех весовых категориях приняло участие лишь по одному спортсмену. Им присвоили звание победителей условно, а другими, заслуженными лидерами стали Я. Браун, Л. Вяжлинский, К. Градополов и А. Павлов.

Следующий чемпионат оказался проведенным лишь в 1933 году, но после этого соревнования стали проводить регулярно. За прошедшие семь лет наши боксеры, тем не менее, принимали участие в различных командных товарищеских матчах, в том числе и с зарубежными соперниками и нередко одерживали победы.

В 1935 году правительством страны было принято решение о создании общественных организаций по различным видам спорта, в итоге появилась Всесоюзная секция бокса, которая начиная с 1959 года, носила название Федерация бокса СССР.

В годы войны чемпионаты не проводились, лишь, когда стал ясен исход ее, в 1944 году были проведены очередные соревнования на звание чемпиона СССР по боксу, в том же годы разыграли первое юношеское первенство.

В послевоенные годы растет количество боксерских турниров, теперь проводятся не только чемпионаты страны, но и республик, и областей, а также с 1968 года — Кубок СССР.

В 1950 году наше государство вступило в АИБА, и наши спортсмены смогли участвовать в международных турнирах, и уже в 1952 году на Олимпиаде в Хельсинки наша сборная завоевала четыре бронзовых и две серебряные награды. В следующих играх российские боксеры показали еще лучшие результаты и выиграли три золотых, одну серебряную и две бронзовых медали, а также заняли первое место в командном зачете. Последующие наши успехи был не менее впечатляющими и в разное время олимпийскими чемпионами становились такие мастера как В. Попенченко, О. Грирорьев, дважды Б. Лагутин, В. Лемешев, Д. Позняк, В. Яновский и многие другие.

В 1953 году свое победное шествие начали наши боксеры на чемпионате Европы и сразу выиграли два первых места, три вторых и серебро в командном зачете. В период с 1953 года по 1989 год сборная СССР выиграла на чемпионатах Европы 155 медалей, а именно 90 золота, 32 серебра и 33 бронзы. На чемпионатах мира было завоевано еще 36 наград. Начиная с 1969 года, устраивались регулярные товарищеские боксерские поединки между командами СССР и США, а также других стран.

Количество боксеров в стране к 1990 году достигло 330 тыс. человек. Минувшие десятилетия послужили отличным началом для формирования различных самобытных школ, в основном, питерской и московской, а также армянской, казахской, украинской, грузинской и прочих.

Федерация Бокса России

**Современная история российского бокса началась в 1992 году**, когда была утверждена **Федерация Бокса России**. Она включила в себя региональные организации расположенные в 82 субъектах. На 2000 год общее количество занимающихся составило 210 тыс. человек. С тех пор регулярно проводятся чемпионаты страны и состязания на Кубок России, кроме того существуют еще и региональные соревнования.

В последнее время отечественный бокс испытывает очередной подъем, нашими спортсменами было завоевано множество европейских и мировых титулов. Многие боксеры участвуют в профессиональных турнирах.