

УДК 37.037
ББК 75.1
П44

Рецензент *Е.Н. Богоявленский*

Подрезов Н.А.

П44 На ринг приглашаются бауманцы : метод. указания для начинающих боксеров / Н.А. Подрезов. – М.: Изд-во МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2011. – 27, [1] с.: ил.

Представлены основные сведения, которые необходимо знать студентам, впервые пришедшим в зал бокса: оснащение зала бокса, состояние здоровья и физическая подготовка занимающихся, медицинский контроль, экипировка боксеров, первые шаги в обучении (боксерские стойки, удары, запрещенные и защитные действия, передвижения, боевая практика, правила соревнований).

Для начинающих боксеров.

Рекомендовано Учебно-методической комиссией НУК ФН МГТУ им. Н.Э. Баумана.

УДК 37.037
ББК 75.1

Учебное издание

Подрезов Николай Алексеевич
НА РИНГ ПРИГЛАШАЮТСЯ БАУМАНЦЫ

Редактор *В.М. Царев*
Корректор *М.А. Василевская*
Компьютерная верстка *Н.Ф. Бердавцевой*

Подписано в печать 02.08.2011. Формат 60×84/8.
Усл. печ. л. 3,26. Тираж 1000 экз.
Изд. № 25. Заказ

Издательство МГТУ им. Н.Э. Баумана.
Типография МГТУ им. Н.Э. Баумана.
105005, Москва, 2-я Бауманская ул., 5.

ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора	3
Зал бокса и его оборудование	3
Медицинский контроль	5
Физическая подготовленность	6
Экипировка боксеров	7
Боксерские стойки	7
Удары в боксе	8
Запрещенные удары и действия	14
Защитные действия	16
Передвижения	16
Боевая практика	17
Психологическая подготовка	19
Правила соревнований	20
Разрядные нормативы и требования	25
Литература	27