



Metodiskais materiāls interešu izglītībā

Interešu izglītības joma, apakšjoma	Sports, boksa pamati
Metodiskā materiāla nosaukums	Aizsardzības pamati – izvairīšanās no taisnajiem sitieniem
Metodiskā materiāla forma (izvēlēties atbilstošo pasvītrojot)	Treniņnodarbības plāns
Pedagoga vārds, uzvārds	Andrejs Zozuļa
Mērķauditorija (izvēlēties atbilstošo pasvītrojot)	Interese izglītības nodarbības „Boksa pamati” apmeklētāji
Vecumposms, klašu grupa	Jaunieši vecumā no 13-25 gadiem
Metodiskā materiāla sasniedzamais rezultāts	Izpratne par boksa pamatprincipiem, tehniskās un praktiskās zināšanas aizsardzībā
Metodiskā materiāla apraksts, saturs	Iesildīšanās: (15 min) *Viegls skrējieni, dažādi dinamiskie vingrinājumi, izapļojot visas locītavas un iesildot lielās muskuļu grupas. *Lecamauklas – dažādi lēcieni 5-7 minūtes Galvenā daļa: (90 min) *Darbs pāros. Pirmais numurs apgūst taisno sitienu kā uzbrucējs, savukārt otrais numurs strādā aizsardzības pozīcijā. Tehnikas apguve. Maiņas, sitienu variācijas, koordinācija (30 min) *Darbs pāros – mainītās lomās apgūst tehniskās nianses (30 min) *Intensīva boksa imitācija – sparings (15 min) *Spēka aplis ar dažādu inventāru, iesaistot visas muskuļu grupas. Īsie intervāli - 20 sek darbs un 10 sek atpūta. (15 min) Noslēguma daļa: (15 min) *Mobilitātes vingrinājumi.

	*Aktīvā stiepšanās pa pāriem – ar palīdzību, pozas noturēšanu.
Nepieciešamie resursi (ja attiecas)	Hronometrs, pildbumbas, svaru ripas, hanteles, stieņi spēka aplim. Boksa cimdi, maisi.
Datums	13.03.2026