

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»  
Балахтинского района

ПРИНЯТА  
на педагогическом совете  
МБУ ДО «ДЮСШ»  
Протокол № 2  
от «31» августа 2021 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБУ ДО «ДЮСШ»

Серов А.К.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО БОКСУ**

**для учащихся спортивно-оздоровительной группы**

(Направленность - физкультурно-спортивная)

(Срок реализации - 3 года)

(Возраст учащихся: 8-17 лет)

Балахтинский район  
2021

## Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» разработана в соответствии с ФЗ РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»; с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; с «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденных Главным государственным санитарным врачом РФ 29 декабря 2010 года № 189; с письмом Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования обучающихся»;

Согласно распоряжению «Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания детей является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

Автор программы: Шаферов Семен Константинович тренер-преподаватель по боксу МБУ ДО «ДЮСШ» Балахтинского района.

Дополнительная общеразвивающая программа по боксу рассмотрена и принята на заседании педагогического совета муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Балахтинского района.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» носит **спортивно-физкультурную направленность**. Бокс - мужественный и очень увлекательный вид спорта. Он представляет собой одно из важных средств всестороннего физического воспитания молодежи. Большая популярность бокса объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним воздействием на двигательные, психические и волевые качества человека. Бокс формирует в человеке уверенность в себе, умение преодолевать трудности и добиваться поставленной цели, учит порядочности и благородству. Бокс воспитывает именно те качества, которые крайне необходимы юноше в начале его творческого пути становления как человека, специалиста, ученого.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» разработана на основе трудов о методике подготовки боксеров Джероян Г.О.

**Отличительная особенность программы.** Учебно-тренировочный процесс в объединение «Бокс» является многогранным и продолжительным, так как современные спортивно-технические требования настолько велики, что учащемуся для достижения высоких результатов необходимы годы упорных целенаправленных тренировок.

Правильно спланированный процесс спортивной тренировки помогает педагогу и боксеру определить конкретные задачи по овладению техническими и тактическими навыками, специальными физическими и психическими качествами.

**Актуальность** этой программы состоит в том, что воспитание боксеров высокого уровня не возможна без долгосрочной плановой работы. Чтобы добиться успехов в соревнованиях должно быть постепенное развитие от простого к сложному, от младшего возраста к старшему. Для чего и создана данная программа.

**Адресат программы.** В объединение «Бокс» принимаются ребята 8-17 лет. Объединение комплектуется на основании заявления родителей учащихся (лиц их заменяющих). Расписание составляется в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-

эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

**Объем программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» рассчитана на три года с общим количеством часов - 702 часа.

**Формы организации образовательного процесса.** Групповые, всем составом объединения, индивидуальные. В группы набираются девочки и мальчики с 8 до 17 лет, желающие обучаться боксом. Набор в группы - свободный.

**Срок освоения программы.** Для достижения цели программа рассчитана на три года. Занятия проходят три раза в неделю.

**Цель и задачи программы:**

**Цель:** привлечение к регулярным занятиям боксом подростков и подготовка квалифицированных спортсменов.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- Изучить основы техники и тактики бокса, ведения боя во всех дистанциях (особое внимание уделять формированию правильной техники);
- Познакомить учащихся с некоторыми теоретическими сведениями по боксу; сформировать начальный опыт участия в соревнованиях коллектива спортсменов

**Воспитательные:**

- Воспитать у учащихся активную гражданскую позицию;
- Привить занимающимся навыки спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу и к избранному виду спорта

**Развивающие:**

- Развить познавательные, творческие и двигательные способности детей и подростков, развить качества, необходимые боксеру, — быстроту, силу, выносливость, ловкость; военно-патриотического воспитания;
- Обеспечить всестороннюю физическую подготовку и сдачу ими норм комплекса ОФП; постоянное совершенствование технической и тактической подготовки занимающихся на основе их высокой общей и целенаправленной специальной физической подготовки
- Укрепить здоровье учащихся за счёт повышения их двигательной активности;

**Учебный план- 1 год обучения**

№	Разделы программы	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие.	2	1	1
2	Общая физическая подготовка	98	2	96
3	Специальная физическая подготовка	30	2	28
4	Технико-тактическая подготовка	96	2	94
5	Контрольные испытания	6	1	5
6	Итоговое занятие	2	1	1
<b>Итого</b>		<b>234</b>	<b>9</b>	<b>225</b>

**Содержание учебного плана**

**Раздел «Вводное занятие»**

План работы на учебный год. Техника безопасного поведения на занятиях. Бокс как вид спорта. Основы правильного питания юного боксера.

## **Раздел «Общая физическая подготовка»**

### Общеразвивающие гимнастические упражнения.

**Теория:** Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.

**Практика:** Упражнения с гантелями (1-2 кг), с мешками с песком (5-7 кг), со штангой (15-20 кг) и др. упражнения с предметами на местности. Метание различных предметов (1-3 кг) в различных направлениях и из различных исходных положений. Упражнения для рук с сопротивлением партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество раз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах.

Упражнения для развития мышц туловища. Наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с фиксированными руками, ногами.

Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой) с различными отягощениями в руках (гантели, блины, медицинболы). Эти упражнения могут выполняться и в положении лежа на наклонной гимнастической скамейке или на доске (голова ниже ног).

Из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке или других предметах - поднятие ног вверх до касания ими мест хвата, тоже держа в ногах медицинбол.

Из положения виса на гимнастической стенке - круги ногами в обе стороны и др.

Из положения упора лежа - переходы в упор лежа боком и упор лежа сзади, передвижения вперед, ноги поддерживает партнер.

Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз и до утомления.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы. Приседания на двух ногах и на одной с дополнительной опорой. Выпады с пружинящими движениями и поворотами, незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе. Подскоки на двух ногах и на одной, другая на опоре впереди. Энергичное поднятие на носки, стоя на полу или на земле и на рейке гимнастической скамейки. Ходьба с перекатом с пятки на носках. Выпрыгивание вверх с разведенными ногами из положения упор присев. Выпрыгивание из глубокого приседа. Выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете. Прыжки с приземлением на толчковую ногу. Выпрыгивание вверх, одна нога на опоре. Прыжки вперед, в стороны, из положения присев. Прыжки с отягощениями. Поднятие веса из положения присев. Бег с высоким подниманием бедра. Ходьба и бег в гору. Упражнения со скакалкой на месте и с передвижением в разные стороны.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба скрестными шагами правым и левым боком вперед. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с различными движениями рук. Быстрая ходьба в лесистой местности. Бег по песку, по кочкам. Ходьба и бег по мелководью.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием, с преодолением препятствий. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий.

Игры с эстафетами с включением изученных упражнений. Игры с эстафетами с метанием в цель, с прыжками с включением элементов спортивных игр.

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, теннис, ракетбол, волейбол, русская лапта, регби, футбол и др.

Легкоатлетические упражнения. Бег с низкого и высокого старта. Семенящий бег. Бег с захлестыванием голени. Бег с ускорениями. Рывки на отрезках 30, 50, 60, 100 метров. Бег на выносливость со средней интенсивностью, кроссы, чередованием ходьбы и бега. Спортивная ходьба. Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Барьерный бег с низкими барьерами. Метание гранаты, диска, копья, толкание ядра. Подготовка и сдача норм ГТО для данной возрастной группы.

### **Раздел «Специальная физическая подготовка».**

**Теория:** Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

**Практика:** Упражнения по преодолению сопротивления противника (борьба в стойке, "пуш - пуш", "бой петухов" и т.п.); метания толкания ядер, камней, медицинболов, имитируя боксерские удары; нанесение боксерских ударов с гантелями в руках; ведение боя с "тенью"; имитация ударов с эспандерами, амортизаторами, теннисными блоками; нанесение ударов кувалдой по наковальне (автопокрышке) различной высоты; выбрасывание рук с легкой штангой то груди вперед и вверх; нанесение прямых ударов, взявшись за конец грифа штанги (второй конец фиксирования); нанесение ударов в утяжеленных перчатках; прыжки со скакалкой, передвижения и бой с "тенью" в утяжеленной обуви или с грузом на плечах или на поясе; поднимание на носки, передвижения, приседания с партнером на плечах; передвижения с гирями (16-24 кг) в руках.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения для развития ловкости.

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения для развития равновесия.

### **Раздел «Технико-тактическая подготовка»**

**Теория:** изучение и совершенствование ударов и защит от них.

**Практика:** Для изучения и совершенствования ударов и защит от них применяются следующие упражнения:

прямой удар левой с шагом левой; защиты - подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом.

прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево.

прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

Двойные прямые удары и защита от них:

два прямых удара (левой - правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча.

прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки.

прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони.

трёх и четырехударные комбинации прямыми ударами и защиты от них. Одиночные удары снизу и защита от них:

удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад. удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки.

удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом. удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.

Двойные удары снизу и защита от них. Трёх и четырехударные комбинации ударами снизу и защита от них. Серии ударов снизу и защита от них.

Одиночные боковые удары и защита от них:

боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад.

боковой удар левой в туловище и защита подставкой согнутой правой, уходом назад. боковой удар правой в голову и защита подставкой ладони правой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад.

Двойные боковые удары в голову и туловище и защита от них.

Трёх и четырёх ударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защиты от них. Трёх и четырехударные комбинации и серии разнообразных ударов в голову и туловище и защиты от них.

Контрудары - тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защита от них. Боевые дистанции:

Дольняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.

## **Раздел «Контрольные испытания»**

Сдача контрольных нормативов. (Приложение №1)

## **Раздел «Итоговое занятие»**

Промежуточная аттестация.

### **Учебный план - 2 год обучения**

№	Разделы программы	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие.	2	1	1
2	Общая физическая подготовка	72	2	70
3	Специальная физическая подготовка	42	2	40
4	Технико-тактическая подготовка	98	4	94
5	Контрольные испытания	8	1	7
6	Соревнования	10	-	10
7	Итоговое занятие	2	1	1
<b>Итого</b>		<b>234</b>	<b>11</b>	<b>223</b>

### **Содержание учебного плана**

## **Раздел «Вводное занятие»**

План работы на учебный год. Техника безопасного поведения на занятиях. Бокс как вид спорта.

Основы правильного питания юного боксера.

## **Раздел «Общая физическая подготовка».**

Общеразвивающие гимнастические упражнения.

Упражнения для развития мышц туловища. с

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Элементы акробатики.

Гимнастические палки.

Медицинболы.

Упражнения на снарядах.

Подвижные игры и эстафеты.

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, теннис, ракетбол, волейбол, русская лапта, регби, футбол и др.

Легкоатлетические упражнения.

### **Раздел «Специальная физическая подготовка».**

**Теория:** Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

**Практика:** Упражнения по преодолению сопротивления противника (борьба в стойке, "пуш-пуш", "бой петухов" и т.п.); метания толкания ядер, камней, медицинболов, имитируя боксерские удары; нанесение боксерских ударов с гантелями в руках; ведение боя с "тенью"; имитация ударов с эспандерами, амортизаторами, теннисными блоками; нанесение ударов кувалдой по наковальне (автопокрышке) различной высоты; выбрасывание рук с легкой штангой то груди вперед и вверх; нанесение прямых ударов, взявшись за конец грифа штанги (второй конец фиксирования); нанесение ударов в утяжеленных перчатках; прыжки со скакалкой, передвижения и бой с "тенью" в утяжеленной обуви или с грузом на плечах или на поясе; поднимание на носки, передвижения, приседания с партнером на плечах; передвижения с гирями (16-24 кг) в руках.

Упражнения для развития быстроты.

Выполнение ударов с гантелями в руках и без них; чередование серий бросков медицинбола и нанесение ударов; проведение боя с "тенью" в утяжеленной обуви и сразу без нее; "салки" ногами (руки давят на плечи партнера); передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров; быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок и т.п.); бой с партнером в перчатках и без них на удлиненной дистанции (не боевой); нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15сек. через 30 сек. работы в спокойном темпе; защита отклонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемы в максимальном темпе; то же от двойных ударов; совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот; выполнение быстрых и легких контратакующих ударов; нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции; условный бой с партнером с установкой на быстроту (обыгрывание противника); то же в утяжеленных перчатках; нанесение быстрых ударов по "лапам" в момент "появления цели"; нанесение ударов в максимальном темпе по пневматической груше; нанесение ударов по пунктболу (одиночных и серийных).

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения для развития ловкости.

Упражнения на снарядах

Упражнения с партнером: выполнение сейдстепов, ударов на скачке; ударов под разноименные ноги и с шагами одноименных ног; выполнение защитных движений при нанесении серий ударов партнером; ведение условных боев в "обратной" стойке; с ограниченным количеством ударов; совершенствование приемов на "связке"; проведение спаррингов на ринге размером 1,5х1,5 м; условный бой "стенка на стенку"; частая смена партнеров и темпа работы в парах; нанесение серий ударов по "провалившемуся" противнику; совершенствование "выходов" из

углов и "уходов" от канатов при атаках партнера; использование всего комплекса технико-тактических приемов в "вольных" боях. Упражнения для развития гибкости.

Упражнения для развития равновесия.

### **Раздел «Технико-тактическая подготовка».**

**Теория:** Передвижения, совершенствование сочетаний различных ударов.

#### **Практика:**

Изучение передвижений приставными шагами, мелкими боксерскими шагами, семенящими шагами;

совершенствование передвижения одиночными и двойными шагами вперед -назад, влево - вправо, "челночного" передвижения.

При этом необходимо следить за правильным выполнением изучаемых движений, с тем, чтобы не пришлось потом работать над исправлением ошибок.

#### *Совершенствование сочетаний различных ударов*

- повторные удары - последовательное нанесение 2-х ударов одной рукой
- двойные удары - последовательное нанесение 2-х ударов одной и другой рукой
- серийные удары - последовательное нанесение 3-х и 4-х и более ударов с определенным чередованием рук.

#### *Защиты*

уклонения: отходом назад, влево; уклоном вправо, влево; отклонением назад, назад - вправо, назад - влево; нырком вниз, вниз - влево.

остановки: подставкой кисти, предплечья, плеча; отбивом кистью наружу, кистью внутрь, предплечьем наружу, предплечьем внутрь, блоком предплечьем, кистью.

сочетание приемов защит: отходом назад и подставкой кисти, отходом вправо и отбивом кистью внутрь и т.д.

сочетание приемов защит ударами: переключение от защитных действий к ударам - уклон вправо - прямой удар правой в голову; уклон влево - боковой удар левой в голову и т.д.

переключение от ударов к защитным действиям: прямой удар правой, в голову - нырок вниз - вправо; боковой удар левой в голову - нырок вниз - влево и т.д.

атака повторными прямыми ударами левой в голову; в голову и туловище; в туловище и голову

атака прямыми ударами левой и правой в голову; в голову и туловище; в туловище и голову

атака боковыми ударами левой и правой в голову - атака боковым ударом левой и прямым ударом правой в голову; то же в обратной последовательности

атака разнотипными ударами (снизу, боковыми или прямыми) левой и правой в голову и туловище

встречная контратака прямым ударом левой в голову, под левую руку противника с уклоном вправо

встречная контратака прямым ударом правой в голову под левую руку и через левую руку ("кросс") противника с уклоном влево

ответная контратака прямым ударом левой в голову после защиты подставкой правой ладони, от прямого удара левой в голову

ответная контратака прямым ударом правой в голову после защиты уклоном вправо, от прямого удара левой в голову

ответная контратака прямым ударом правой в голову после защиты подставкой левого плеча правой в голову

ответная контратака ударом снизу левой в туловище после защиты уклоном влево от прямого удара правой в голову, то же с боковым ударом левой в голову

ответная контратака двойными, повторными и разнотипными сериями из 3-4-х ударов и правой, после защит подставками, уклонами и нырками от прямых, боковых и ударов снизу.



### *Совершенствование тактических действий*

Действия на дальней дистанции: маневрирование, подготовительные действия (ложные и обманные), начало, развитие и завершение атак, защиты и ответные действия; действия на средней дистанции: вхождение в среднюю дистанцию, стойки, передвижения и перемещения, особенности ведения боевых действий (высокая плотность ударов, дифференцировка их по силе, возрастание роли защит подставками, блокировками, уклонами и т.п.), уход на дальнюю дистанцию, защитные действия; действия на ближней дистанции: вхождение, стойки, комбинации ударов, защиты, уход на дальнюю дистанцию; совершенствование в условных боях действий на дальней дистанции с вхождением в среднюю и развитием атаки при входе, в ближнюю дистанцию с последующим эффективным уходом на дальнюю дистанцию; совершенствование тактических действий в работе с боксером-левшой.

### **5. Раздел «Контрольные испытания»**

Сдача контрольных нормативов. (Приложение №2)

### **6. Раздел «Соревнования»**

Участие в республиканских соревнованиях и турнирах по боксу.

### **7. Раздел «Итоговое занятие»**

Промежуточная аттестация.

### **Учебный план - 3 год обучения**

№	Разделы программы	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие.	2	2	0
2	Общая физическая подготовка	54	1	53
3	Специальная физическая подготовка	61	2	59
4	Технико-тактическая подготовка	87	5	82
5	Контрольные испытания	8	1	7
6	Соревнования	20	0	20
7	Итоговое занятие	2	0	2
<b>Итого</b>		<b>234</b>	<b>11</b>	<b>223</b>

### **Содержание программы**

#### **Раздел «Вводное занятие»**

План работы на учебный год. Техника безопасного поведения на занятиях. Бокс как вид спорта. Основы правильного питания юного боксера.

#### **Раздел «Общая физическая подготовка».**

Общеразвивающие гимнастические упражнения.

Упражнения для развития мышц туловища.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Элементы акробатики.

Гимнастические палки.

Медицинболы.

Упражнения на снарядах.

Подвижные игры и эстафеты.

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, теннис, ракетбол, волейбол, регби, футбол и др.

Легкоатлетические упражнения.

#### **Раздел «Специальная физическая подготовка».**

**Теория:** Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

**Практика:** Упражнения по преодолению сопротивления противника (борьба в стойке, "пуш - пуш", "бой петухов" и т.п.); метания толкания ядер, камней, медицинболлов, имитируя боксерские удары; нанесение боксерских ударов с гантелями в руках; ведение боя с "тенью"; имитация ударов с эспандерами, амортизаторами, теннисными блоками; нанесение ударов кувалдой по наковальне (автопокрышке) различной высоты; выбрасывание рук с легкой штангой то груди вперед и вверх; нанесение прямых ударов, взявшись за конец грифа штанги (второй конец фиксирования); нанесение ударов в утяжеленных перчатках; прыжки со скакалкой, передвижения и бой с "тенью" в утяжеленной обуви или с грузом на плечах или на поясе; поднимание на носки, передвижения, приседания с партнером на плечах; передвижения с гирями (16-24 кг) в руках.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения для развития ловкости.

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения для развития равновесия.

### **Раздел «Технико-тактическая подготовка»**

**Теория:** Изучение различных вариантов нанесения ударов (свинг, в голову и туловище, "кросс" в голову, "хуки", апперкоты и т.п.) в защите от них.

**Практика:** Совершенствование ранее изучаемых технико-тактических действий на дальней дистанции: передвижения, одиночные, двойные, повторные удары, защиты от них и контрудары;

серии приемных ударов, защиты от них и контрудары;

одиночные, двойные и повторные боковые удары, защиты от них и контрудары;

серии прямых и боковых ударов, защиты от них и контрудары.

#### *Совершенствование технико-тактических действий на средней дистанции*

Одиночные, двойные и серии прямых ударов, защиты от них и контрудары, одиночные, двойные и серии ударов снизу, защиты от них и контрудары; удары левой снизу в голову и в туловище на месте одиночным и двойным шагом, удар снизу в голову и туловище с переносом веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую, защиты от ударов левой снизу в голову и туловище накладкой одноименной и разноименной ладоней на сгиб локтевого сустава, отклоном и отходом, удар снизу правой в голову и туловище с переносом веса тела на левую ногу и переносом на правую, трех и четырех ударные серии ударов снизу левой и правой в туловище и голову, защиты от них подставками локтей и предплечий.

боковой удар левой в голову с переносом веса тела на правую ногу и баз переноса, защита подставкой правого предплечья "нырком" вправо или отходом, боковой удар правой в голову и перенос веса тела на левую ногу и без переноса, защита подставкой левого предплечья "нырком" влево или отходом, трех и четырехударные серии боковых ударов и защиты от них подставками предплечий или "нырками".

Сочетание боковых и ударов снизу и защит от них:

удар левой снизу в туловище, правой в туловище и боковой левой в голову, защита подставками предплечий,

удар правой снизу в туловище, боковой левой в голову и боковой правой в голову, защита подставкой предплечий

разнотипные сочетания боковых и ударов снизу в голову и туловище и защита от них.

## *Совершенствование технико-тактических действий на ближней дистанции*

активно-защитная, наступательная и защитная позиция

удары левой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую, удары правой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на левую ногу и с переносом веса тела на правую, удар правой снизу в туловище с шагом вправо, вперед, назад

удар левой снизу в туловище с шагом влево, вправо, вперед и назад, боковой удар левой в голову с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на правую ногу; на левую, боковой удар правой в голову с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на левую ногу; на правую, короткие прямые удары левой и правой в голову, защита от ударов снизу подставками локтей и предплечий, остановкой -наложением предплечий и ладони, защита от боковых ударов в голову подставкой предплечья; остановкой - наложением предплечья, "нырком", приседанием, комбинированная защита, комбинации из двух ударов - в туловище, в голову, в голову и туловище, в туловище и голову; защиты от них, трех и четырехударные разнотипные серии в туловище и голову, защита от них, введение рук внутрь позиции противника, выход из ближнего боя (5 способов), вхождение в ближний бой, во время собственной атаки; в момент атаки противника.

## *Совершенствование тактических действий*

Подготовительные действия (разведка): маневр (выбор положения для атаки), обманные действия, обманные удары, легкий удары, финты, движения туловища и глаз на дальней и средней дистанциях.

Наступательные действия - атака, встречная и ответная контратака, нанесение ударов при отходе.

Оборонительные действия - обеспечение надежности и активности обороны и переход к атакующим действиям.

Ведение условного боя со сменой дистанций.

Овладение тактикой боя против боксеров различных стилей; нокаутера, темповика, игровика и боксера-левши.

Планирование соревновательных боев и изменение тактики ведения боя.

### **5. Раздел «Контрольные испытания»**

Сдача контрольных нормативов. (Приложение №3)

### **6. Раздел «Соревнования»**

Участие в республиканских соревнованиях и турнирах по боксу.

### **7. Раздел «Итоговое занятие»**

Итоговая аттестация.

## **Планируемые результаты обучения:**

### **Развивающие:**

#### ***Личностными результатами являются:***

- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации для спортивного результата, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

#### ***Метапредметными результатами является:***

- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее

эффективные способы достижения результата. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

***Предметными результатами является формирование знаний по изучаемым разделам.***

- Знать боксерские термины: команда «Бокс», «Стоп», «Брейк».
- Понимать толкование замечаний судьи.
- Знать название ударов.
- Умение использовать комбинации ударов в соревновательной деятельности.
- Выполнение спортивных разрядов.
- Участие в соревнованиях.

### **Комплекс организационно-педагогических условий**

#### **Условия реализации программы**

**Для успешной реализации данной программы необходимо:**

- наличие спортивного зала;
- наличие спортивного инвентаря;
- для физической подготовки- скакалки, маты, мячи;
- желание ребят заниматься.

#### **Форма аттестации / контроля**

Для определения результативности личностного развития учащихся в течение обучения используются различные виды контроля: вводный, тематический, текущий, промежуточную и итоговую аттестацию. Целью педагогического контроля является выявление уровня полученных знаний, умений, навыков освоения программы. Контроль осуществляется путем использования педагогического наблюдения, диагностики. По мере поступления в объединение проводится вводный контроль в виде беседы, в течение освоения программы - текущий контроль, в конце учебного года промежуточная аттестация. По окончании обучения - итоговая аттестация.

(Оценочно-измерительные материалы см. Приложение №3).

**Промежуточная аттестация** учащихся оценивает результаты учебно-тренировочной деятельности учащегося за учебный год и включает в себя:

- Теоретические вопросы;
- Контрольные нормативы;
- Техничко-тактическая подготовка (ТТП).

#### **Итоговая аттестация включает:**

- Теоретические вопросы;
- Контрольные нормативы;
- Техничко-тактическая подготовка (ТТП).

### **Методическое обеспечение программы**

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

В процессе всех лет обучения необходимо соблюдать рациональный режим, организовать врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Надежной основой успеха боксера является приобретенной фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

С возрастом и подготовленностью постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки.

Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании учебно-тренировочного процесса.

Система подготовки боксера представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные боксеры должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;  
возрастные особенности физического развития;  
недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства: 1. подвижные игры и игровые упражнения; 2) общеразвивающие упражнения; 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; 8) введение в школу техники бокса; 9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки: - разносторонняя физическая подготовка и развитие физических качеств путем специально подобранных комплексов упражнений и игр; применение различных подвижных и спортивных игр; включение комплекса специально-подготовленных упражнений, близких по структуре к боксу.

Особенности обучения: необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных частей; обучение проводить в облегченных условиях, перерыв между занятиями не должен превышать трех дней.

Методика контроля: контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью контрольных нормативов в следующем порядке: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Врачебный контроль предусматривает:  
медицинское обследование перед соревнованиями;  
санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой, обувью;  
контроль за выполнением рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Участие в соревнованиях: учащиеся не выступают в официальных соревнованиях; используются контрольные соревнования в виде контрольно - педагогических экзаменов.

Теоретическая подготовка:

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой.

### Список литературы

1. Бокс. Правила соревнований. - М., ФиС, 2004 г.
2. Бокс. Учебник для ИФК под общей ред. И.П. Дегтярева. - М., ФиС, 1979.
3. Булычев А.И. Бокс. Учебное пособие для секций коллективов физ. культуры (для занятий с

- начинающими). Изд 3-е, переработанное допол. - М., ФиС, 1965. - 200 с.
4. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксера. - М., ФиС, 1970.
  5. Джероян Г.О., Худадов Н.А. Предсоревновательная подготовка боксера. - М., ФиС, 1971.
  6. Лаптев А.Н. и др. Управление тренированностью боксера. - М., ФиС, 1973.
  7. Никифоров Ю.Б., Викторов И.Б. Построение и планирование тренировки в боксе. - М., ФиС, 1978.
  8. Огуренков Е.И. Ближний бой в боксе. - М., ФиС, 1959.
  9. Огуренков В.И. Левша в боксе. - М., ФиС, 1959.
  10. Романов В.М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях. - М., ФиС, 1979.
- дополнительная:
11. Бутенко Б.И. Специализированная подготовка боксера. - М., ФиС, 1967.
  12. Казаков М.Б. Врачебный контроль в боксе. - М., ФиС, 1957.
  13. Клевенко В.М. Быстрота в боксе. - М., ФиС, 1968.
  14. Мураченков А.И. Изменение костно-суставного аппарата у юных спортсменов. - М., ФиС, 1968.
  15. Медицинский справочник тренера по ред. В.А. Геселевича В.А., 2-е изд. - М., ФиС, 1981.
  16. Основы управления подготовкой юных спортсменов под ред. М.Я. Набатниковой. - М., ФиС, 1982.
  17. Спортивная медицина. Учебник для ИФК. - М., ФиС. 1980.
  18. Филин В.П. Основы юношеского спорта. - М., ФиС, 1980.
  19. В.Н. Платонов. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М., ФиС, 1986.
  20. А. Ширяев. Бокс. Учитель к ученику. - Изд. Оренбург, 2002.
  21. Ю.Б. Никифоров. Чувство дистанции у боксера. - М., ФиС. 1971.
  22. С.В. Краснов. Поиск победной школы. - изд. «РИО», Советский, 2000.

#### Интернет-ресурсы:

Электронный адрес	Название сайта
<a href="http://www.minsport.gov.ru">www.minsport.gov.ru</a>	Министерство спорта РФ
<a href="https://edu.gov.ru">https://edu.gov.ru</a>	Минпросвещение России
<a href="http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/">http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/:</a>	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
<a href="http://www.mifkis.ru/">http://www.mifkis.ru/:</a>	Московский институт физической культуры и спорта
<a href="http://www.shkola-press.ru">http://www.shkola-press.ru</a>	Журнал «Физическая культура в школе»
<a href="http://www.rusboxing.ru/">http://www.rusboxing.ru/</a>	Всероссийская федерация бокса
<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>	Сайт учителей физкультуры
<a href="http://www.olympic.ru">http://www.olympic.ru</a>	Олимпийский Комитет России
<a href="http://www.olympic.org">http://www.olympic.org</a>	Международный Олимпийский Комитет

### Техника безопасности

- Полная дисциплина в спортивном зале.
- Чёткое выполнение команд тренера.
- Обязательное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов.
- Использование спортивного инвентаря только в целях тренировки.
- Упражнения со спарринг-партнёрами выполнять в боксёрских перчатках.
- Упражнения с отягощениями выполнять с обязательной подстраховкой тренера или старшего товарища.
- Предельно внимательно и бережно относиться к спарринг-партнёрам.
- Одежда должна быть заправлена, обувь мягкая, шнурки завязаны.

### **Основные положения правил соревнования**

По возрасту участники соревнований делятся на:

- юношей (12 - 16 лет);
- юниоров (17 - 18 лет);
- взрослых (19 - 41 года).

Юношам и взрослым разрешается встречаться с боксёрами смежных возрастов. Перворазрядники могут боксировать с мастерами спорта и мастерами спорта международного класса.

Экипировка боксёра.

Боксёр надевает майку, трусы, закрывающие не менее половины бедра и имеющие на поясе не менее трёх резинок, носки, а также лёгкую обувь без каблучков.

В экипировку боксёра входят капа, эластичные бинты, предохранительная раковина и защитный шлем, который надевается после представления боксёра зрителям и снимается сразу же после окончания боя до объявления победителя.

Боксёр обязан:

- выступать в опрятном и хорошо пригнанном костюме;
  - иметь секунданта;
  - перед началом первого раунда, а также после объявления результата боя обменяться с соперником рукопожатием;
- по сигналу судьи-хронометриста начинать бой, по команде рефери "Стоп!"
- прекращать, по команде рефери "Бокс!" возобновлять его, по команде "Брейк!" сделать шаг назад, после чего продолжить бой, не дожидаясь других команд;
  - во время перерывов между раундами должен находиться лицом внутрь ринга.

Весовые категории.

Весовая категория, в которой может выступать боксёр, определяется тренером и врачом, о чём делается запись во врачебно-контрольной карте, заявке и паспорте боксёра.

#### **Запрещённые удары и действия**

Запрещается:

- наносить удары головой, предплечьем, плечом, локтем, внутренней частью перчатки, ребром, наотмашь, после команды "Стоп!", а также в спи ну, по затылку, ниже пояса и с поворотом;
- производить опасные движения головой, а также наклоняться и производить нырки ниже пояса;
- разговаривать во время боя;
- вести пассивный или фиктивный бой.



**Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности и умений учащихся в период проведения промежуточной и итоговой аттестации учащихся**

**1. Теоретические вопросы:**

Высокий уровень - Самостоятельно дает полные, развернутые ответы на все вопросы в билете, без существенных ошибок, не требует дополнительных вопросов, выводы обоснованы и опираются на знания.

Средний уровень - В ответе допущены незначительные пробелы и ошибки, изложение, недостаточно систематизированное и последовательное, выводы обоснованы, но содержат отдельные неточности, применяются не все требуемые знания и умения, делает две ошибки.

Низкий уровень - В ответе имеются существенные ошибки, пробелы, изложение материала не самостоятельное, несистематизированное. Ответ построен непоследовательно, аргументация слабая.

**Вопросы.**

Вопрос 1: Может ли поединок в боксе закончиться вничью?

Вопрос 2: Что должен делать боксер по команде «Брейк»?

Вопрос 3: Можно ли в боксе наносить удары ниже пояса?

Вопрос 5: Можно ли в боксе наносить удары в затылок?

Вопрос 6: Кем был написан первый кодекс боксерских законов?

Вопрос 7: Из скольких раундов состоит поединок в любительском боксе?

Вопрос 8: Какова продолжительность одного раунда в боксе?

Вопрос 9: Включен ли бокс в программу Олимпийских игр?

Вопрос 10: Может ли победа в боксе присуждаться до окончания встречи?

Вопрос 11: Где был проведен первый чемпионат мира по боксу?

Вопрос 12: По какому сигналу начинается и заканчивается каждый раунд в боксе?

Вопрос 13: Как называется человек, оказывающий помощь боксеру в перерывах между раундами?

Вопрос 14: Как называется состояние боксера, когда он после счета 9 не в состоянии продолжать борьбу?

Вопрос 15: Как называется место проведения соревнований по боксу?

Вопрос 16: Как звучит команда рефери, по которой боксеры прекращают бой?

Вопрос 17: Какой мерой определяют вес боксерских перчаток?

Вопрос 18: Сколько длится раунд в любительском боксе?

Вопрос 19: По какому принципу происходит деление спортсменов на группы в боксе?

Вопрос 20: Как называется приспособление, используемое боксером для защиты зубов и десен?

Вопрос 21: Как называется в боксе резкий удар снизу вверх?

**Ответы.**

Ответ 1: Нет.

Ответ 2: Шаг назад.

Ответ 3: Нет.

Ответ 5: Нет.

Ответ 6: Джеймс Браун.

Ответ 7: Из 3 раундов.

Ответ 8: 3 минуты.

- Ответ 9: Да.  
Ответ 10: Да.  
Ответ 11: Гавана, Куба.  
Ответ 12: Удар гонга.  
Ответ 13: Секундант.  
Ответ 14: Нокаут.  
Ответ 15: Ринг.  
Ответ 16: Стоп.  
Ответ 17: Унция.  
Ответ 18: 3 минуты.  
Ответ 19: По весу.  
Ответ 20: Капа.  
Ответ 21: Апперкот.

## 2. Оценка уровня физического развития и физической подготовленности учащихся

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико - педагогический контроль.

**Физическое развитие.** Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Оценка уровня физической подготовленности оценивается по уровню развития физических качеств на основе анализа результатов выполнения следующих контрольных упражнений и проводится в пределах спортивного зала:

**Скоростно-силовые способности:** прыжок в длину с места (см). Проводится на нескользкой поверхности, на которой проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Обучающийся встает к линии, не касаясь ее носками, стопы слегка врозь параллельны, отводя руки назад, он сгибает ноги и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий взмах руками вперед, прыгает как можно дальше. Расстояние измеряется от линии до ближнего к ней касания ногами, засчитывается лучший результат из трех попыток;

**Общая выносливость:** бег в сочетании с ходьбой в течение шести минут (количество метров). Обучающийся выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Упражнение выполняется в спортивном зале образовательного учреждения. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Результатом является расстояние, пройденное обучающимся. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м.

**Быстрота:** Бег на 10 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий. По команде «Марш» бегут к финишу, не останавливаясь, пересекая линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент пересечения линии финиша. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

**Гибкость:** Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+».

**Координационные способности:** челночный бег 3 x 10 метров. В забеге принимают участие один-два человека. Перед началом бега на линию старта для каждого кладут два

кубика. По команде «На старт» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание» они наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш» бегут к финишу, кладут кубик на линию, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком и также переносят его на линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент, когда кубик касается пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

**Таблица для определения уровня физической подготовленности мальчиков**

№ п/п	Контрольное упражнение	возраст	Уровень физической подготовленности		
			выше среднего	средний	ниже среднего
			5 баллов	4 балла	3 балла
1.	Прыжок в длину с места, см	7	117-130	104-116	88-103
		8	132-145	119-131	103-118
		9	145-158	132-144	116-131
		10	153-167	141-152	124-140
		11	164-177	151-163	135-150
		12	174-187	161-173	145-160
		13	185-198	172-184	156-171
		14	195-208	182-194	166-181
		15	204-217	191-203	175-190
		16	215-228	202-214	186-201
2.	Бег в сочетании с ходьбой в течение 6 мин, м	7	800	700	600
		8	850	750	650
		9	900	800	700
		10	950	850	750
		11	1000	900	800
		12	1050	950	850
		13	1100	1000	900
		14	1150	1050	950
		15	1200	1100	1000
		16	1250	1150	1050
3.	Бег 10 м., сек.	7	2,9	3,0	3,3
		8	2,9	3,0	3,3
		9	2,8	2,9	3,2
		10	2,8	2,9	3,2
		11	2,7	2,8	3,1
		12	2,6	2,7	3,0
		13	2,5	2,6	2,9
		14	2,4	2,5	2,8
		15	2,1	2,4	2,7
		16	2,0	2,3	2,6
4.	Наклон вперед из положения стоя, см.	7	4	2	1
		8	4	3	2
		9	5	4	3

		10	5	4	3
		11	6	5	4
		12	7	6	5
		13	8	6	5
		14	9	8	6
		15	10	8	6
		16	11	9	7
		17	12	9	7
5.	Челночный бег 3x10 м., сек.	7	11,0	11,4-11,1	11,5
		8	10,2	11,1-10,3	11,2
		9	9,4	10,3-9,5	10,4
		10	8,9	9,9-9,0	10,0
		11	8,6	9,8-8,7	9,9
		12	8,5	9,6-8,6	9,7
		13	8,3	9,0-8,4	9,1
		14	8,2	9,2-8,3	9,3
		15	8,1	8,7-8,2	8,9
		16	7,9	8,4-8,0	8,5
		17	7,6	8,0-7,7	8,1

**Таблица для определения уровня физической подготовленности девочек**

№ п/п	Упражнения для определения уровня физической подготовленности	Уровень физической подготовленности			
		выше среднего	средний	ниже среднего	
		4 балла	3 балла	2 балла	
1.	Прыжок в длину с места, см	7	111-123	99-110	85-98
		8	119-132	106-118	90-105
		9	127-140	114-126	98-113
		10	142-157	127-141	108-126
		11	150-164	136-149	119-135
		12	155-168	142-154	126-141
		13	165-177	154-164	139-153
		14	174-188	160-173	144-159
		15	180-194	166-179	150-165
		16	184-198	174-183	160-173
		17	191-204	178-190	162-177
2.	Бег в сочетании с ходьбой в течение 6 мин, м	7	800	700	600
		8	850	750	650
		9	900	800	700
		10	950	850	750
		11	1000	900	800
		12	1050	950	850
		13	1100	1000	900
		14	1150	1050	950

		15	1200	1100	1000
		16	1250	1150	1050
		17	1300	1200	1100
3.	Бег 10 м., сек.	7	3,5	3,6	3,8
		8	3,4	3,5	3,7
		9	3,3	3,4	3,6
		10	3,2	3,3	3,5
		11	3,1	3,2	3,4
		12	3,0	3,1	3,3
		13	2,9	3,0	3,2
		14	2,8	2,9	3,1
		15	2,7	2,8	3,0
		16	2,6	2,7	2,9
		17	2,5	2,6	2,8
4.	Наклон вперёд из положения стоя, см.	7	4	2	1
		8	5	3	2
		9	6	4	3
		10	7	5	4
		11	8	6	4
		12	9	6	5
		13	10	7	5
		14	11	7	5
		15	12	8	6
		16	13	8	6
		17	14	8	7
5.	Челночный бег 3x10 м., сек.	7	11,2	11,3-11,7	11,9
		8	10,0	11,3-10,1	11,7
		9	9,7	10,7-9,8	11,2
		10	9,5	10,3-9,6	10,8
		11	9,3	10,0-9,4	10,4
		12	9,2	9,7-9,3	10,1
		13	9,0	9,6-9,1	10,0
		14	8,9	9,5-9,0	10,0
		15	8,9	9,4-8,9	9,9
		16	8,7	9,3-8,8	9,7
		17	8,6	9,3-8,7	9,7

**3.** Контрольные технические нормативы устанавливаются в соответствии с характеристикой боксера: какими ударами и защитами он предпочитает пользоваться, какие приемы удаются ему лучше других; что успешнее у него получается — атака или контратака, бой на дальней, средней или ближней дистанциях, одиночные, двойные или серия ударов. Одним из показателей **уровня спортивной подготовленности** является результат соревнований.

