**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

 **ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЛИДЕР» ГОРОДА НЕРЮНГРИ**

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на заседании методического советапротокол «08» сентября 2021 г. № 1  | УтверждаюДиректор ДЮСШ «Лидер»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Б. Андрющенко«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г.Приказ от «08» сентября 2021г. № \_\_ |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по БОКСУ**

**на 2021-2022 учебный год**

**для учебной группы СО**

**(Спортивно - оздоровительная группа)**

**Срок реализации: 1 год**

**Разработчик:**

Валиов А.Э. - тренер-преподаватель

Категория: первая квалификационная категория

**г. Нерюнгри, 2021 год**

**Содержание**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 5
	1. Направления подготовки 5
	2. План-график распределения учебный часов на 2021-2022 учебный год 6
2. ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ 6
	1. Теоретические основы физической культуры и спорта 6
	2. Программный материал для практических занятий 7
3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10
4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ 11

ПРИЛОЖЕНИЯ

Контрольно-тематическое планирование к рабочей программе

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа (далее Программа) по боксу для спортивно-оздоровительной группы (СОГ) ДЮСШ «Лидер» разработана на основе:

Дополнительной общеразвивающей программы по боксу, принятой на заседании педагогического совета (протокол от 01 сентября 2021 г. №1) и утвержденной приказом директора ДЮСШ «Лидер» от 01.09.2020 г. № 180;

Образовательной программы ДЮСШ «Лидер» на 2021-2022 учебный год, принятой на заседании педагогического совета (протокол от 01 сентября 2021 г. №1) и утвержденной приказом директора ДЮСШ «Лидер» от 01.09.2021 г. № 180.

Данная Программа предназначена для обучающихся в возрасте с 8 до 18 лет, с различным уровнем физической подготовки, имеющим допуск врача-педиатра для занятий боксом с согласия законных представителей (родителей).

Цель программы: формирование интереса у детей и подростков к занятиям по боксу в спортивно-оздоровительной группе, укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие.

Для достижения поставленной цели необходимо решение **следующих задач**:

- привить навыки здорового образа жизни, укрепить здоровье;

- обучить основам техники выполнения физических упражнений, основам техники бокса;

- выявить способности детей;

- привить стойкий интерес к занятиям боксом.

Срок реализации программы: 2021-2022 учебный год.

 При обучении используются следующие **методы** обучения и тренировки:

- фронтальный метод обучения;

- метод круговой тренировки;

- словесный метод;

- метод непосредственной наглядности;

- метод целостного упражнения;

- повторный метод;

- игровой метод;

- соревновательный метод.

**Основной формой** учебно-тренировочной работы на данном этапе являются**:**

- групповые занятияпо расписанию;

- занятия в дистанционном формате;

- участие в соревнованиях;

- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа видеозаписей).

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большой степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий). Дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями.

Учебно-тренировочные занятия проводятся на базе ЗСОШИ, согласно расписанию: 3 раза в неделю по 2 академических часа.

В соответствии со спецификой и особенностями содержания. Программа включает в себя следующие предметные области:

1. Обязательные предметные области:

- теоретические основы физической культуры и спорта;

- общая физическая подготовка;

- вид спорта.

1. Вариативные предметные области;

- различные виды спорта и подвижные игры.

По мере обучения приобретенные знания, умения и навыки у обучающихся по предметным областям Программы углубляются и расширяются.

**Результатом освоения программы** является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1) *В области теории и методики физической культуры и спорта обучающийся должен знать*:

- историю развития бокса;

- основы философии и психологии спортивных единоборств;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях боксом.

2) *В области общей и специальной физической подготовки обучающийся должен владеть:*

- комплексами физических упражнений;

- навыками укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности, воспитания личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

3) *В области вида спорта «бокс» обучающийся должен:*

- освоить соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочные нагрузки;

- освоить основы технических действий по боксу сообразно возрасту и уровню подготовленности;

- уметь адаптироваться к тренировочной деятельности.

4) *В области освоения других видов спорта и подвижных игр обучающийся должен:*

- уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

- уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

1. **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**1.1 Направление подготовки**

Распределения времени в учебном плане на основные разделы распределяется в соответствии с предметами областями. Учебно-тренировочные занятия на данном этапе проводятся в соответствии с годовым учебным планом, согласно расписанию, из расчета 42 недели учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы (6 часов в неделю).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** | **Суббота** |
| 14:00-15:30 | - | 14:00-15:30 | - | 14:00-15:30 | - |

**1.2. План – график распределения учебных часов на 2021-2022 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование предметных областей** | IX |  X | XI | XI |  I | II |  III | IV | V | VI | Всего |
| **1.** | **Обязательные предметные области** |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| 1.2. | Общая физическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 10 | 8 | 8 | 6 | 90 |
| 1.3. | Вид спорта | 8 | 8 | 8 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 6 | 90 |
|  | **Итого** | **20** | **20** | **19** | **21** | **21** | **19** | **21** | **19** | **19** | **13** | **192** |
| **2.** | **Вариативные предметные области** |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры | **6** | **6** | **7** | **5** | **5** | **5** | **5** | **7** | **7** | **7** | 60 |
|  | **Итого** | **6** | **6** | **7** | **5** | **5** | **5** | **5** | **7** | **7** | **7** | **60** |

**1.3. Учебный план по теоретическим занятиям**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание занятий** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **Всего** |
|  | Роль физической культуры и спорта в современном обществе  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
|  | Развитие бокса в России и за рубежом  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
|  | Сведения о строении и функциях организма человека |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
|  | Гигиена. Режим дня, закаливание, здоровый образ жизни.  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
|  | Питание спортсменов |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
|  | Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | **1** |
|  | Основы техники упражнений |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | **1** |
|  | Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | **1** |
|  | Психологическая подготовка |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | **1** |
|  | Общая и специальная физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | **1** |
|  | Правила соревнований |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | **1** |
|  | Места занятий, оборудование и инвентарь |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | **1** |
|  | **Итого часов** | **2** | **2** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **12** |

1. **ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

**2.1. Теоретические основы физической культуры и спорта**

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В группах СОГ знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятием, или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный прием лучше всех выполнял определенный известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких результатов.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | **Содержание** |
| **Роль физической культуры и спорта** | Физическая культура - составная часть общей культуры общества. Значение ФК для укрепления здоровья и развития физических качеств россиян, для подготовки их к трудовой деятельности и защите государства. |
| **Развитие бокса в России и за рубежом** | Международные связи спортивных организаций в России. Достижения Российских спортсменов в борьбе за завоевание мирового первенства по олимпийским видам спорта |
| **Строения и функции организма человека** | Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды.  |
| **Гигиена. Режим дня, закаливание, здоровый образ жизни** | Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, её значение, основные задачи и требования. Гигиенические основы режима труда и отдыха, занятий спортом. Значение закаливания для юных боксеров. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Режим юного боксера. |
| **Питание спортсменов** | Режим питания и питьевой режим во время занятий спортом. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. |
| **Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах** | Понятие о врачебном контроле и его роли для юного боксера. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Оказание первой помощи при травмах. |
| **Основы техники упражнений** | Общее понятие и значение техники упражнений. Критерии оценки эффективности техники физических упражнений. Ритм и темп двигательного действия.  |
| **Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки** | Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.  |
| **Психологическая подготовка** | Роль и значение психики спортсменов при занятиях и участии в соревнованиях по боксу.  |
| Общая и специальная физическая подготовка | Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.  |
| Правила соревнований | Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований. Виды соревнований.  |
| **Места занятий, оборудование и инвентарь** | Спортивный зал. Подбор спортивного инвентаря. Подготовка инвентаря к занятиям и соревнованиям. Спортивная одежда и обувь.  |

**2.2. Программный материал для практических занятий**

**Общая физическая подготовка**

К общеразвивающим упражнениям относятся специальная для боксера гимнастика в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с упражнениями для развития рук, плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи, упражнения с предметами для комплексного развития мышц (с короткой и длинной скакалкой, с гимнастической палкой и булавами, теннисными, набивными и баскетбольными мячами, гантелями); акробатические упражнения, упражнения с партнером в сопротивлении, выведение из равновесия, ходьба на лыжах, бег на коньках, гребля, плавание, упражнения с резинами. Используются упражнения на гимнастических снарядах: лазание по канату и шесту, ходьба по бревну, упражнения на перекладине, параллельных брусьях, кольцах, опорные прыжки; упражнения по легкой атлетике (прыжки в высоту с разбега, метания и толкания, бег по пересеченной местности). К боксерской деятельности близко спортивные игры: гандбол, теннис, баскетбол. Так же необходимо использовать такие спортивные игры как футбол, хоккей, волейбол; подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию.

*Развитие силы/ силовая подготовка/*

Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использование собственного веса /подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений/.

Упражнения с отягощениями /штанга, гантели, набивные мячи, все партнера/

Упражнения на снарядах и со снарядами

Упражнения из других видов спорта

Подвижные и спортивные игры

*Развитие быстроты /скоростная подготовка/*

Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени

Подвижные и спортивные игры

*Развитие выносливости*

Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время

Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время /лыжи, коньки, плавание, ходьба/

Подвижные и спортивные игры

*Развитие ловкости/ координационная подготовка*

Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений

Выполнение упражнений из непривычного/неудобного/положения

Подвижные и спортивные игры

*Развитие гибкости*

Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды/ степени подвижности в суставах, упражнения из других видов спорта/гимнастика, акробатика/

**Специальная физическая подготовка**

Она направлена на развитие физических качеств, специфических для боксеров. Она ведется одновременно с овладением приемами техники бокса и их совершенствованием.

**Вид спорта**

Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы:

1. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».
2. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.
3. Передвижения:

Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

Перемещение обычным шагом наиболее удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке, так и в защите.

Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки.

При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши – правой) ногой, приставляется правая нога (у левши – левая), при перемещении назад роли ног меняются.

При перемещении в стороны, начальный шаг выполняется ногой, одноименной направлению движения.

Перемещения скачком может осуществляться вперед, назад и в стороны.

Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачках. В основном – структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги (вперед – впередистоящей, назад – сзадистоящей, вправо – правой, влево – левой). Наибольшая высота скачка обеспечивает «скользящи» характер передвижений скачком.

Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног в голеностопных суставах и, как правило, на небольшое расстояние. Этот вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и воздает трудность для атак противника, являясь элементом тонкого тактического маневра, уточняющего ударно-защитную позицию.

Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения: передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) – шаги влево-вперед-вправо-назад и тоже в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами два/три приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

Для изучения и совершенствования удара и защит от них применяются:

Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левой плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево:

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

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

Двойные прямые удары:

-прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;

-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.

Трех 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 правой ладони или уходом;

-удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.

Двойные удары снизу и защиты от них. Трех и четырехударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

Одиночные боковые удары и защиты от них:

-боевой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад;

-боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нарком влево, уходом назад;

-боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад.

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

Трех и четырехударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты 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 правой ладони или уходом;

-удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.

Двойные удары снизу и защиты от них. Трех и четырехударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

Одиночные боковые удары и защиты от них:

-боевой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад;

-боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нарком влево, уходом назад;

-боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад.

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

Трех и четырехударные 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. Защита от них.

Трех, четырехударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище и защиты от них.

***Контрудары.*** Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них.

***Боевые дистанции.*** Дальняя 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.

**Различные виды спорта и подвижные игры**

*Упражнения на гимнастических снарядах*. Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах. Прыжки через козла, коня с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

*Акробатические упражнения.* Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

*Футбол.* Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Обманные движения. Индивидуальная техника владения мячом (жонглирование). Двусторонние игры по упрощённым правилам.

*Подвижные игры и эстафеты.* Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты. Национально-подвижные игры.

*Легкая атлетика.* Бег и его разновидности (кросс). Прыжки толчком одной и двумя ногами. Специально-беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Национальные прыжки.

**3. ТРЕБОВАНИЕ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

1. Контрольные испытания представляют собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы.

2. Контрольные испытания проводятся на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся.

3. Контрольные испытания завершают освоение дополнительной общеразвивающей программы, являются обязательными и проводятся в форме тестирования (принятие контрольных нормативов) по общей физической подготовке.

4. К контрольным испытаниям допускаются обучающиеся, в полном объеме выполнившие учебный план по дополнительной общеразвивающей программе по боксу.

**Контрольные нормативы по ОФП**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды тестов** | **балл** | **Количество лет** |
| **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** |
| **Бег 30 м. (сек)** | **5** | 5.4 | 5.1 | 5.0 | 5.0 | 4.9 | 4.8 | 4.7 | 4.5 | 4.4 | 4.3 | 4.2 |
| **4** | 5.8 | 5.5 | 5.4 | 5.3 | 5.2 | 5.1 | 5.0 | 4.7 | 4.6 | 4.5 | 4.4 |
| **3** | 6.2 | 5.9 | 5.8 | 5.7 | 5.6 | 5.5 | 5.4 | 5.1 | 4.9 | 4.8 | 4.6 |
| **Бег 1000м. (мин)** | **5** | 5.35 | 5.20 | 5.00 | 4.50 | 4.35 | 4.20 | 4.00 | 3.50 | 3.45 | 3.25 | 3.20 |
| **4** | 6.00 | 5.50 | 5.30 | 5.20 | 5.00 | 4.50 | 4.30 | 4.20 | 4.00 | 3.50 | 3.40 |
| **3** | 6.40 | 6.20 | 6.10 | 5.50 | 5.40 | 5.20 | 5.10 | 5.00 | 4.40 | 4.30 | 4.20 |
| **Прыжок в длину с места (см)** | **5** | 155 | 165 | 170 | 180 | 190 | 195 | 215 | 230 | 245 | 260 | 270 |
| **4** | 145 | 150 | 155 | 170 | 180 | 185 | 200 | 215 | 230 | 245 | 255 |
| **3** | 135 | 140 | 145 | 155 | 160 | 165 | 170 | 180 | 210 | 220 | 230 |
| **Подтягивание из виса на перекладине (раз)** | **5** | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| **4** | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| **3** | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 7 | 9 | 10 | 11 |

**ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 2005г.
2. Озолин Н.Г*.*Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство ACT», 2008 г.
3. Современная система подготовки боксёров/ В.И.Филимонов., М.,2009г.
4. Филимонов В.И*. Б*окс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2007г.
5. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров.- М.:,2009г.

**Интернет ресурсы:**

1. Министерство спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru;

2. Российское антидопинговое агентство www.rusada.ru;

3. Всемирное антидопинговое агентство https://www.wada-ama.org/en/