

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

Физическая подготовка юных боксеров.  
(Методические рекомендации)

Выполнили тренеры-преподаватели по боксу: Семенов Р.В.  
Матафонов А.В.

г. Тулун 2024 г.

Физическая подготовка юных боксеров //Методические рекомендации//Тренеров-преподавателей Р.В. Семенова, А.В. Матафонова.: МБУ ДО ДЮСШ г. Тулун 2024г.

Методические рекомендации для тренеров по боксу, инструкторов по виду спорта и занимающихся. В методических рекомендациях даны специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения, методы формирования специальных умений и навыков, которые помогут определить, как правильно организовать тренировочный процесс, развить физические качества, необходимые для успешного овладения техникой бокса. В методической разработке использованы материалы из книг известных и выдающихся тренеров СССР и России.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ВВЕДЕНИЕ
2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
3. ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ
4. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
  - 4.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
  - 4.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
5. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
  - 5.1. УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧЕМ
  - 5.2. УПРАЖНЕНИЯ СО СКАКЛКОЙ
  - 5.3. УПРАЖНЕНИЯ С НАБИВНЫМ МЯЧЕМ
  - 5.4. УПРАЖНЕНИЯ С СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ
6. ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ
7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

## 1. ВВЕДЕНИЕ

Бокс - мужественный и очень увлекательный вид спорта. Он представляет собой одно из важных средств всестороннего физического воспитания детей.

Большая популярность бокса объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним воздействием на двигательные, психические и волевые качества человека. Бокс формирует - уверенность в себе, умение преодолевать трудности и добиваться поставленной цели, учит порядочности и благородству. Бокс воспитывает именно те качества, которые крайне необходимы ребенку в начале его творческого пути становления как человека.

Занятия боксом для детей выстраиваются по методике, учитывающей особенности растущего детского организма. И не только организма, но и психологии детского и подросткового возраста. Все эти моменты грамотный тренер, безусловно, учитывает в своей работе.

Это, по сути, клуб бокса для детей, работа которого выстраивается так, чтобы ребятам было максимально интересно. И не только всему коллективу в целом, но и каждому ребенку в отдельности. При этом тренер не выделяет кого-то, пусть и более способного, чем остальные. Нет любимчиков, нет фаворитов. Все равны! Это именно тот принцип боксерского братства, который характеризует этот благородный рыцарственный вид спорта, воспитывая лучшие нравственные черты. То есть, приведя ребенка в бокс, родители уверены: он в хорошей команде у профессионального наставника, для которого нет «чужих» детей.

Миссией своей профессиональной деятельности, считаю воспитание спортивного резерва, готового успешно выступать на соревнованиях окружного, всероссийского и международного уровней.

Цель профессиональной деятельности выявление и развитие способностей каждого занимающегося, формирование богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей личности, способной достойно выступать на соревнованиях.

В процессе тренировок развиваются все ключевые группы мышц, причем нет перегибов в размерах мышечной массы. Фигура боксера имеет совершенно достаточное количество мышц для того, чтобы при замечательных силовых и скоростных характеристиках, снизить нагрузку на сердце и сделать спортсмена очень подвижным, юрким и ловким. Это важно, поскольку совершенно незачем обременять себя даже лишними граммами, на питание и перемещение в пространстве лишних килограммов тратится энергия, эффективное расходование которой важно зачастую не только в спорте.

Масса современных специальностей очень близки к спорту по нагрузкам и стрессовым ситуациям, таким образом они требуют от человека, желающего построить успешную карьеру выдающейся спортивной формы. Бокс позволяет решить проблемы сохранения здоровья учащихся, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного, очень актуальны сегодня. Занятия боксом помогут обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

## 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Процесс обучения в спорте — это совместная деятельность преподавателя и спортсмена, направленная на овладение двигательными действиями и специальными знаниями. Готовность спортсмена к обучению характеризуется тремя составляющими: степенью развития физических качеств (“физическая готовность”), двигательным опытом (“координационное соответствие”) и психическими факторами (“психическая готовность”).

Подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов.

Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки

взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

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

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку - отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам.

### 3. ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

#### Сенситивные периоды развития физических качеств

##### Этап начальной подготовки

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации бокс и овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике бокса; повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом. Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) 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. Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация,

т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек - 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап НП. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если педагог не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30- 35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.



#### 4. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Приступая к занятиям физической культурой и спортом, каждый человек ставит перед собой вполне определенные цели и задачи, большинство из которых можно решать средствами и методами физической подготовки.

Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие организма занимающихся, укрепление их здоровья, совершенствование двигательных качеств и способностей и таким образом – на создание прочной функциональной базы для всех остальных видов подготовки.

Физическую подготовку по направленности и характеру воздействия применяемых средств принято делить на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

Под общей физической подготовкой понимают процесс гармонического развития двигательных качеств, оказывающих положительное влияние на достижения в конкретном виде спорта и эффективность тренировочного процесса.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие двигательных качеств строго в соответствии с требованиями, предъявляемыми спецификой конкретного вида спорта, особенностями соревновательной деятельности в нем.

##### 4.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(1-й учебный год начальной подготовки)

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей – общее физическое развитие, равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умение сохранять равновесие, а также улучшение функций сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

К общеразвивающим упражнениям относятся специальная для боксеров 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; легкоатлетические упражнения (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.

#### 4.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Она направлена на развитие физических качеств, специфичных для боксеров. Она ведется одновременно с овладением приемами техники бокса и их совершенствованием. Физическая подготовка в боксе - это процесс воспитания физических качеств и способностей, необходимых для ведения боксерского поединка. В теории бокса условно принято выделять четыре основных физических качества: быстроту, силу, выносливость и ловкость (К.В.Градополов, 1965 и др.).

Быстрота - комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции (Л.П.Матвеев, А. Д. Новиков, 1976).

Упражнения для развития быстроты: бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке. Всевозможные эстафеты. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с

максимальной скоростью; при изменении направления движения.

Ловкость – сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки.

Упражнения для развития ловкости: жонглирование теннисными мячами.

Дриблинг с теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание гимнастических палок, теннисных мячей, гандбольных мячей в парах.

Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры. Подвижные игры.

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий.

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80 % от

максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног.

Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, на резинах. Подтягивание на перекладине, поднятие ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.

Выносливость - способность противостоять утомлению и поддерживать высокую работоспособность на протяжении всего боксерского поединка.

Упражнения для развития специальной выносливости: продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда.

Упражнения на легких (3-4 раунда) и тяжелых (5-6 раундов) снарядах, преимущественно используя серии ударов. Учебные и вольные бои по 5-7 раундов. Спарринги.

## 5. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ.

### 5.1. УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧАМИ

Отличное средство для развития ловкости, быстроты и точности реакции. Упражнения с мячами имеют большое прикладное значение, т.к. они развивают ручную сноровку. Упражнения с мячом в самом начале обучения ограничиваются движениями руками. Затем движения рук сочетаются с наклонами, поворотами туловища, приседаниями и т.д. Это еще в большей мере совершенствует координацию, что позволит успешно осваивать быстрые и предельно точные движения. Для мячей характерна большая скорость при полете и отскоке. Поэтому ловить их надо быстрыми движениями, независимо от положения руки - пальцами сверху или снизу. С мячами выполняются разнообразные броски, ловля, отбивание и перекаты. Все это можно сочетать с поворотами, прыжками, различными формами ходьбы и бега.

#### Упражнения с мячами.

1. И.п. Руки в стороны, мяч в левой руке.
  - 1-руки вверх переложить мяч в правую руку
  - 2-руки в стороны (мяч в правую)
  - 3- опустить руки вниз переложить мяч в левую руку.4-и.п.
2. И.п. - стойка ноги врозь, мяч внизу. 1-руки с мячом вверх прогнуться 2- мяч за голову  
3- руки вверх  
4- и.п.
3. И.п.- мяч в левой руке.
  - 1- Поднять согнутую левую ногу вперед. Передать мяч под коленом. 2- и.п- мяч в правой руке
  - 3- поднять согнутую левую ногу, передать мяч под коленом 4- и.п.
4. Упражнение в паре. И.п.- о.с. руки с мячом вверх
  - 1-наклон вперед, передать мяч между ног 2-

выпрямиться, руки вверх принять мяч

3-наклон вперед, передать мяч между ног 4-

и.п.

5. И.п.- стойка ноги врозь, мяч внизу

1-выпад левой ногой вперед, мяч вверх

2- и.п

3-выпад правой ногой вперед, мяч вверх

4- и.п.

6. И.п. – «боевая стойка» напротив стены мяч в руках у головы

1-выбросить мяч в стену и поймать его

2-и.п.

3- 4 повторить

7. И.п. лежа на спине, мяч за головой

1-Подъем туловища вперед, мяч – вперед

2- и.п.

3-4 - повторить

8. И.п.- лежа на спине

1 – и.п. - поднять левую ногу вверх, передать мяч за ногой

2 – и. п.

3 - поднять правую ногу, передать мяч за ногой

4 - и.п.

9. И.п.- лежа на животе, мяч в двух руках (руки вверх)

1-2- прогнуться, мяч за голову 3-4-

и.п.

10 И.п.- мяч в руках снизу на уровне пояса

1-поднимаясь на носки, бросить мяч вверх

2- слегка приседая, поймать

3-4 -повторить

11. И. п.-руки с мячом вверх

1-подняться на носки, руки с мячом вниз, мяч в пол

2- поймать мяч после отскока

3-4- повторить.

## 5.2. УПРАЖНЕНИЯ СО СКАКАЛКОЙ

Упражнения со скакалкой способствуют развитию и укреплению сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, улучшению обмена веществ и повышению мышечного тонуса, кроме того, они являются одним из средств воспитания быстроты, выносливости, прыгучести, чувства «тайминга» и координационных способностей. В соответствии с ростом ребенка подбирается скакалка определенной длины. При обучении технике упражнений со скакалкой. Необходимо, научить занимающихся свободно держать скакалку, вращать ее кистью, важно также не допускать чрезмерных усилий. Самые простые – упражнения с вращением скакалки вперед, которые контролируются зрением. Обучения необходимо начинать с прыжков на месте на двух и одной ноге. Постепенно прыжки необходимо усложнять.

Упражнения со скакалкой.

1. И.п. руки в стороны - книзу, скакалка впереди перешагивание через свободно висящую скакалку вперед-назад.
2. И.п. тоже. Перепрыгивание через свободно висящую скакалку вперед ~~над~~ толчком двух, одной, с одной на другую.
3. И.п. скакалка сзади. Мах скакалкой вперед, перешагивание через нее.
4. И.п. тоже. Перепрыгивание через скакалку вперед назад с последующими прыжками на двух, вращая скакалку вперед.
5. Прыжки толчком двух, скакалку вперед.
6. Тоже, но с промежуточным прыжком.
7. Прыжки с одной на другую, вращая скакалку вперед.
8. Прыжки на одной, другою вперед или назад.
9. Два прыжка на левой, сгибая правую и наоборот.
10. Бег на месте с высоким подниманием бедра.

### 5.3. УПРАЖНЕНИЯ С НАБИВНЫМ МЯЧОМ

Упражнения с набивным мячом развивают силу, ловкость, координацию движений, взаимодействие и т.д. Упражнения с мячом способствуют повышению эмоционального состояния занимающихся.

- 1 Упражнения, в котором мяч служит отягощением; а) из основной стойки; б) из стойки на коленях; в) сидя; г) лежа.
2. Упражнения, связанные с перекачиванием, передачей, перебрасыванием и ловлей мяча, выполняемые индивидуально и с партнером.

1. И.п.- о.с.мяч перед грудью; 1-2 мяч вперед; 3-4 –и. п.

2.И.п.-о.с.мяч внизу; 1-2- мяч вверх, левая нога назад на носок; 3-4- и.п. 1-4- тоже с другой ноги.

3. И.п.- о.с.мяч за голову; 1-2- сгибая правую, левую назад на носок (выпад); 3-4 и.п. ; 5-8 повтор с другой ноги.

4. И.п.-о.с. мяч на полу впереди; 1- упор присев, руки на мяч; 2- упор лежа; 3- упор присев; 4- встать в и.п.

5. Упражнение в паре. И.п.- «боевая стойка» мяч в руках на уровне груди; 1- выбросить мяч партнеру; 2- поймать мяч; 3-4 –повторить.

6. Упражнение в паре. И.п. – о.с спина к спине, мяч в руках на уровне груди; 1-поворот влево, передать мяч; 2- поворот вправо, принять мяч; 3- поворот вправо, передать мяч; 4-поворот влево, принять мяч.

### 5.4. УПРАЖНЕНИЯ С СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ.

Упражнения с собственным весом развивают силу и способствуют развитию физических качеств юных боксеров. Различные виды отжиманий, выпрыгиваний, приседаний.

1.И.п. Упор лежа. 1- руки согнуть, коснуться грудью пола; 2- и.п; 3-4-повторить.

2. И.п. Упор лежа руки на скамье. 1- руки согнуть, коснуться грудью скамью; 2- и.п; 3-4- повторить.

3.И.п. Упор лежа.1- руки согнуть, коснуться грудью пола; 2- и.п; 3-правую руку в сторону; 4-и. п; 5-руки согнуть, коснуться грудью пола; 6-и. п; 7-левую руку в сторону; 8-и.п.

4.И.п. о.с. руки за головой. 1- полный присед; 2- и.п; 3-полный присед; 4-и.п.

5.И.п. Упор срисев; 1- выпрыгивание вверх; 2- и.п; 3-4 повторить.

## 6. ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

По общей физической подготовке:

В течение года в соответствии с планом годового цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения (контрольные нормативы представлены в нормативной части программы).

По специальной физической подготовке:

Выполнение на оценку специальных упражнений боксера и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями года обучения.

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «бокс»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «бокс»						
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	



			6,2	6,4	–	–
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	10,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет						
2.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			10,9	11,3	10,4	10,9
2.2.	Бег на 1500 м	с, мин	не более		не более	
			8.20	8.55	8.05	8.29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			3	-	4	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	9	-	11
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+5	+6
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,0	10,4	8,7	9,1
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			150	135	160	145

2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	16	26	18
3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп						
3.1.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее		не менее	
			-	-	7	6

## 7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. А.И. Булычев " Бокс"-учебное пособие для секций, для занятий с начинающими на первые 2 года, ФиС-1965г.
2. Ю.Б. Никифоров " Эффективность тренировки боксеров", ФиС-1987г. М.И.
3. Перельман, К.В. Градополов, Н.А. Худадов, Г.О. Джероян, Б.С. Денисов" Тактика бокса", ФиС-1952г.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских школ.
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004.
7. Теория и методика бокса: Учебник // Под общ. ред. Е.В. Калмыкова. – М.: Физическая культура, 2009.