

ТЕХНИКА БОЯ – Это комплекс специальных приёмов, необходимых боксёру для успешного ведения боя.

		Н.П.Г		У.Т.Г	
		До 1года	Свыше года	1	2
1	Отработка боевой стойки	8	11	22	28
2	Отработка ударов с боевой стойки	8	11	21	28
3	Отработка на ближнем бою	8	11	23	28
4	Отработка ударов на дальней дистанции	8	12	22	30
5	Отработка серийных ударов	8	12	22	30
6	Отработка нокаутирующего удара	8	14	23	30
7	Отработка ударов при отходе	8	12	23	28
8	Отработка техники обороны	8	12	23	28
		64	115	230	
		312	468	624	936

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО БОКСУ.

	Н.П.Г	У.Т.Г
Воспитание нравственности и психологической подготовки в процессе спортивных тренировок боксёра	1,5	1,5
1 Физическая подготовка юных боксёров	2	4
2 Техническая подготовка юных боксёров	6	4
3 Тактическая подготовка юных боксёров	3	4
4 Травматизм и заболеваемость в процессе занятий боксом	-	-
5 Общая физическая подготовка (спец-я)	-	-
6 Общая физическая подготовка	2	4
7 Психологическая подготовка (общая)	1	2
8 Система восстановит. меропри	1	2
9 Организация проведен соревнований правила соревнован	1	1
	19	26

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

		Н.П.Г		Х.Т.Г			
		До 1года	Свыше года	1-год	2-года	3-года	4-года
1	Простейшие формы бокса	4	8	4	6	10	12
2	Упражнение для укрепления пресса	7	12	8	11	15	22
3	Имитационные упражнения	4	8	5	6	10	12
4	Упражнения для развития скорости	11	13	11	14	15	20
5	Упражнения для развития силы	12	13	12	15	20	23
6	Упражнения для развития ловкости	7	12	8	13	20	23
7	Упражнения для развития гибкости	7	11	8	12	16	20
8	Упражнения для развития выносливости	7	10	7	13	16	20
			86	105			

ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

		Н.П.Г	У.Т.Г
1	Строевые упражнения	4	8
2	Общеразвивающие упражнения	10	14
3	Подвижные игры	14	18
4	Гимнастика	10	15
5	Упражнение из других видов спорта	12	15
6	Кроссовая подготовка	16	20
7	Силовые упражнения	10	12
8	Спортивные игры: футбол, баскетбол, и другие виды спорта		

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.

		Н.П.Г				У.Т.Г							
		1год		2год		1год		2год		3год		4год	
		К 16.09	К 15.09	К 18.09		К 28.09		8.10		16.10			
1	Бег на 30 метров (сек)	5,9	5,3										
2	Бег на 100метров (сек)									14,4	14,0		
3	Бег на 60метров (сек)	10,2	9,8	10,2	9,8	9,6	9,2	9,0	8,8	8,6			
4	Кросс на 500метр без учета времени												
5	Прыжки в длину с места	3,00	3.40-3,60	3,70	3,90	4,00	4,10	420	450	460	470		
6	Прыжки в высоту (см)	90-100	105-110	115	120	120	125	125	130	130	135		
7	Метание теннис. мяча	30-35	40-45	45	50	-	-	-	-	-	-		
8	Метание гранаты весом 100гр	-	-	-	-	18	20	25	30	35	40		
9	Толкание ядра весом 5 кг(М)	-	-	-	-	-	-	-	-	8	10		
10	Подтягивание на перекладине	2-4	5-6	7	8	9	10	11	12	13			