

Министерство образования и науки Челябинской области

государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Областная детско-юношеская спортивная школа»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«БОКС»**





## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «бокс» (далее Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Приказ Министерства спорта РФ от 16 апреля 2018 г. N 348"Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "бокс";
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г.;
- № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи""
- Распоряжением Правительства Челябинской области от 14.08.2019 г. № 629;
- «О Концепции по созданию новых мест дополнительного образования детей в Челябинской области в 2020-2022 гг. и Комплекс мер (дорожной карте) по созданию новых мест дополнительного образования детей в Челябинской области на 2020-2022 гг. в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»;
- Методическими рекомендациями ЧИППКРО Челябинской области «Проектирование дополнительных общеобразовательных программ различной направленности», 2018 г.;
- Уставом ГБУДО «ОДЮСШ».

**Актуальность программы** в том, что система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

**В новизну программы** положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по боксу отечественных и зарубежных тренеров-преподавателей и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки спортсменов.

**Педагогическая целесообразность** Программы определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта, самоопределения и профориентации.

**Цель:** формирование физической культуры личности юношей в процессе овладения основами бокса, способных удовлетворить потребности в крепком здоровье, ведение здорового образа жизни. Достижению поставленной цели способствуют следующие **задачи:**

- *образовательные*– овладение знаниями и умениями, необходимыми для участия в областных и региональных соревнованиях по боксу в соответствующей весовой и возрастной группе. На основе совокупности приобретенных знаний и навыков обучающиеся должны выполнять разнообразные тактико-технические действия по применению полученных знаний и навыков в нестандартной обстановке; расширение двигательного опыта за счет разнообразных общеразвивающих, физических упражнений в различных формах занятий физической культурой, овладение современными системами физических упражнений;

- *воспитательные* - приоритетным в содержании воспитательной работы будут задачи, коммуникативного и коллективного воспитания, физического воспитания и нравственного воспитания, гармонизация физической и духовной сфер, формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье; расширение объема знаний о разнообразных формах соревновательной деятельности; использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;

- *развивающие* – развитие познавательных, физических, нравственных способностей обучающихся путем использования их потенциальных возможностей способствует формированию личности обучающегося, поэтому важно приобщить его к здоровому образу жизни, развить в нем стремление к активному и содержательному проведению свободного времени. Следует развивать в нем умение творчески подходить к решению возникающих проблем, как во время занятий, соревнований – поможет ему в жизненном самоутверждении и самоопределении. Формирование навыков и умений использовать физическую культуру как средство воспитания подрастающего поколения.

Программа направлена на:

- создание условий для физического образования и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

В основу программы положены нормативные требования по физической и специальной физической подготовке, научные и методические разработки, применяемые для начальной спортивной подготовки детей.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса. Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки.

### **Характеристика вида спорта – бокс**

Бокс - один из древнейших видов спорта. В настоящее время самый популярный в мире вид единоборства. Развивается в двух направлениях: как любительский и как профессиональный бокс. Различия между ними заключаются в правилах проведения соревнований, формуле боев, экипировке спортсменов и т.д. Бокс, включен в олимпийскую программу. В конце 20 - начале 21 вв. широкое распространение получил также женский бокс.

Современный бокс зародился в Англии в начале XVIII в. Его основателем и первым официально признанным чемпионом истории называют Джеймса Фигга, известного в Англии фехтовальщика. Вскоре после получения чемпионского титула он открыл «Академию бокса Джеймса Фигга» и начал обучать желающих искусству кулачного боя. Первые правила появились также в Англии в 1865 г. В них оговаривались размеры ринга, длительность раундов, вес перчаток. Эти правила легли в основу современных. Участники соревнований боксируют в специальных мягких перчатках массой 8 унций (около 227 г). Правилами разрешается наносить удары сопернику в переднюю и боковую части головы и туловища, но не ниже пояса. Со второй половины 1980-х гг. в целях профилактики травматизма боксеры выступают в специальных защитных шлемах.

Организаторы первых и вторых Олимпийских игр нашего времени посчитали бокс слишком варварским видом спорта, поэтому он был включен в программу только в 1904 г. - к тому времени в Америке бокс стал одним из популярных видов спорта. Через четыре года, в Лондоне, бокс включили в олимпийскую программу, но, как и на предыдущих играх в турнире участвовали лишь хозяева. На играх в Стокгольме (1912 г.), бокса вновь нет в олимпийской программе. Только с 1920 г. бокс становится постоянной олимпийской дисциплиной, вместе с тем растет и популярность любительского бокса во всем мире. Бокс - единственный из олимпийских видов спорта имеет верхнюю возрастную границу (17-32 года).

Бокс прошел сложный путь от примитивного кулачного боя, самобытного единоборства до современных правил, сформировавших его как вид спорта.

Специфика боксерских поединков требует от спортсменов хорошей физической подготовки: прежде всего, силы и колоссальной выносливости. Огромное значение имеет постановка дыхания, а также специфические навыки: реакция, умение «взорваться», способность держать удар.

Регулярные занятия боксом развивают силу, выносливость, реакцию, координацию движений. Занятия боксом в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие навыков здорового образа жизни, необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков.

Настоящего боксера отличает не только хорошая физическая подготовка и техника. В первую очередь, это - думающий спортсмен, способный «читать» и предвидеть действия противника. Не случайно поединок мастеров ринга иногда сравнивают с шахматной партией.

Подготовка боксера - многолетний целенаправленный процесс, который представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Специфика боксерских поединков требует от спортсменов хорошей физической подготовки: прежде всего, силы и колоссальной выносливости. Огромное значение имеет постановка дыхания, а также специфические навыки: реакция, умение «взорваться», способность держать удар.

### **Структура системы многолетней подготовки борца**

Система многолетней спортивной подготовки борца включает и предполагает решение следующих задач:

- укрепление здоровья;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности;
- повышение разносторонней физической подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- приобретение и накопление соревновательного опыта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование технического и тактического мастерства;
- повышение функциональной подготовленности;
- стабильность выступлений на соревнованиях;
- сохранение здоровья.

### **Планируемые результаты**

*Первый год обучения:*

- соблюдение норм поведения на занятиях по боксу;
- правила техники безопасности;
- правила поведения в коллективе и в обществе;
- умение выполнять задания на занятиях;
- соблюдение основных правил личной гигиены на тренировках.

*Второй год обучения:*

- самостоятельность в действиях во время занятий по выполнению общефизических упражнений;
- понимание необходимости физических упражнений для всестороннего развития личности.

*Третий год обучения:*

- ответственность за свои действия;

- самостоятельность и взаимопомощь на занятиях, соревнованиях и в учебно-тренировочном процессе;

- оптимальный уровень коммуникативности.

*Четвертый год обучения:*

- стремление к здоровому образу жизни, физическому совершенству, достижения спортивного результата;

- ответственность за свои действия.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, овладение теоретическими знаниями.

### **Организация учебно-тренировочного процесса**

Организация учебно-тренировочного процесса по боксу осуществляется в специализированном зале на проходят на ринге - специальной площадке-помосте, а общая и специальная физическая подготовка на напольном покрытии- татами Система подготовки представляет собой многолетний, специально организованный и управляемый процесс, основанный на научных и практических знаниях.

Формы и режим занятий по боксу определяются в зависимости от контингента обучающихся, задач и условий подготовки, содержанию учебного материала (теоретические, практические).

Обучение проводится в форме групповых занятий. Такие занятия более эффективны, им присущ элемент соревнования. На групповых занятиях удобнее проводить воспитательную работу с обучающимися, используя влияние коллектива и обеспечивая тем самым хорошее освоения материала.

Особое внимание в учебно-тренировочном процессе по боксу уделяется воспитательной работе с обучающимися. Занятия носят воспитательный характер и направлены на развитие и воспитание морально-нравственных качеств, трудолюбия, дисциплинированности, развивают их общественную активность.

*Продолжительность образовательно-воспитательного цикла – 4 года.*

Содержание программы обучения боксу зависит от задач, стоящих перед курсом обучения; контингента обучающихся, их физической подготовленности и возраста; продолжительности курса обучения; условий для проведения занятий. Все перечисленные факторы тесно связаны между собой. От возраста и физической подготовленности зависят дозировка и нагрузки, методика преподавания, а также быстрота освоения учебного материала. Обучение детей младшего школьного возраста требует больше времени - из-за медленного освоения техники движений и трудностей, связанных с организацией занятий (они медленно раздеваются и одеваются, плохо знают команды, легко отвлекаются, быстро теряют интерес к заданию и т. д.). Лучше усваивается материал, если занятия в этом возрасте проходят в игровой форме. Кроме того, составление программы обучения зависит от количества занятий в неделю, продолжительности каждого занятия.

Таким образом, существенное влияние на содержание программы и методику проведения занятий оказывают:

- подбор упражнений;
- учебный материал и методические указания;
- задачи обучения должны соответствовать возрасту и подготовленности обучающихся;
- продолжительности курса обучения и условиям для проведения занятий.

Настоящая программа рассчитана на детей в возрасте от 7 до 17 лет.

В программе заложены следующие **принципы**:

1. *Принцип комплектности* предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.

2. *Принцип преемственности* определяет системность изложения программного материала по годам обучения. При обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки,

объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

3. *Принцип вариативности* предусматривает вариативность программного материала в зависимости от года обучения, возрастных индивидуальных особенностей обучающихся.

Многочисленными исследованиями установлено, что критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей.

**Программа отличается тем, что:**

- позволяет в условиях спортивной школы через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры»;
- Программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп;
- содержание Программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;
- Программа имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) реализации задач.

Предусматривается охрана жизни и укрепление здоровья обучающегося, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций и нервных срывов; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной активности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно-волевых качеств.

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта обучающегося, последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной ходьбе, бегу, умению прыгать с места, разным видам метания, лазанья, различным движениям с мячами.

Важными задачами программы является воспитание физических качеств, развитие координации, равновесия, умения ориентироваться в пространстве. В физическом воспитании большое место отводится физическим упражнениям, которые проводятся в игровой форме.

Занятия физической культурой в младшем возрасте призваны удовлетворить биологическую потребность растущего организма в двигательной деятельности, давать обучающимся возможность ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

Эффективность воспитательного процесса во многом определяется планированием, которое призвано обеспечить не только последовательное, рациональное распределение программного материала, но и освоение, а также непрерывное совершенствование выполнение всех видов физических упражнений.

Обучение проводится в форме теоретических и практических занятий, игр и соревнований.

**Методы контроля и управления образовательно-воспитательным процессом** - анализ результатов деятельности обучающихся, участие обучающихся в городских и областных соревнованиях по боксу.

Процесс обучения направлен на повышение функциональных возможностей организма обучающихся; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранения здоровья.

### **Теория и методика физической культуры и спорта**

Теоретические знания позволяют боксёрам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

В области теории и методики физической культуры и спорта обучающиеся должны

знать:

- историю развития бокса;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения разрядов и званий, антидопинговые правила);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке;
- требования к технике безопасности при занятиях по боксу.

В процессе специальной теоретической подготовки обучающихся необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики бокса; нужно ознакомить обучающихся с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Обучающийся должен:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них.

Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима обучающихся (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, обучающиеся должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

*Тема 1. История спортивной школы, достижения и традиции. Бокс как вид спорта. Права и обязанности учащегося спортивной школы. Школьные традиции. Лучшие достижения обучающихся отделения бокса. Традиции бокса в городе и области. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на тренировочном занятии. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятии боксом.*

*Тема 2. Физическая культура и спорт в РФ*

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

*Тема 3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта*

Федеральный стандарт спортивной подготовки по боксу. ЕВСК по боксу, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.

*Тема 4. История развития бокса в России и за рубежом*

История развития бокса в России и за рубежом. Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего. Успехи российского бокса на международной арене, традиции бокса в городе и области.

*Тема 5. Техника безопасности при занятиях боксом*

Причины, вызывающие травматизм при занятиях спортом и боксом.

Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви. Требования техники безопасности на тренировочном занятии. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.



*Тема 6. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека.*

Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах.

Основные сведения об опорно-двигательной, пищеварительной, нервной, кровеносной, дыхательной, выделительной, эндокринной, иммунной системах. Возрастные изменения показатели развития (рост, вес, окружности головы, туловища). Влияние физических упражнений на организм. Понятия об утомлении и переутомлении. Субъективные и объективные признаки утомления. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых.

*Тема 7. Здоровый образ жизни. Режим дня, гигиена, закаливание и питание спортсменов*

Составляющие здорового образа жизни. Понятие о гигиене и санитарии при спортивных занятиях. Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, сну. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Питьевой режим. Контроль за весом тела. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика. Режим дня в период соревнований.

*Тема 8. Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов*

Виды подготовки боксеров: физическая (общая и специальная), технико-тактическая, психологическая. Взаимосвязь между физической и технико-тактической подготовкой боксеров. Воспитание волевых качеств спортсмена.

*Тема 9. Основы техники и тактики бокса. Спортивная терминология.*

Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий боксом. Определение понятий. Роль спортивной техники в боксе.

*Тема 10. Врачебный контроль и самоконтроль обучающегося.* Основные понятия о врачебном контроле. Медицинский допуск к занятиям спортом, Медицинские осмотры: необходимость, периодичность. Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки.

*Тема 11. Установка перед соревнованиями и разбор проведенных боев*

Виды и уровни соревнований. Сведения о противнике: тактике ведения поединка, его слабые и сильные стороны. Тактический план предстоящих соревнований.

Разбор проведенных поединков. Анализ поединков, положительные и отрицательные моменты в ходе соревнований. Причины успеха или неуспеха. Проявление морально-волевых качеств.

*Тема 12. Правила соревнований по боксу. Места занятий, оборудование, инвентарь*

Виды соревнований. Значение, задачи соревнований, порядок их организации. Положение о соревнованиях. Правила соревнований и их организация. Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях. Экипировка и спортивная форма боксера, правила ухода за ними.

Место для проведения занятий и соревнований по боксу. Оборудования и тренажеры. Уход за спортивным оборудованием и инвентарем.

## **Общая физическая подготовка**

Основными средствами ОФП являются: общеразвивающие и гимнастические упражнения; ходьба; кроссовый бег; упражнения с отягощениями; элементы лыжного спорта; упражнения легкой атлетики; спортивные игры; подвижные игры; эстафеты.

**Общеразвивающие и гимнастические упражнения.** Эти упражнения, направлены преимущественно на совершенствование двигательных способностей занимающихся, развитие физических качеств. Упражнения на координацию, гибкость, силу, быстроту и смелость являются обязательными для боксеров во всех занятиях. Гимнастические упражнения применяются в разминке, а также во второй половине специализированных занятий для развития силы или гибкости отдельных групп мышц.

**Упражнения с отягощениями (гантелями и предметами)** — занимают большое место в физической подготовке боксеров. Всевозможные упражнения с небольшими отягощениями

для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты. Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений). По количеству упражнения с отягощениями составляют третью часть упражнений без отягощений.

**Упражнения с набивными мячами (медицинболами).** Перебрасывание набивного мяча является неотъемлемой частью тренировки боксера. Мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками; наиболее эффективными упражнениями является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу. Эти упражнения развивают скоростно-силовые качества (в том числе скоростную выносливость), ориентировку, способность к кратковременным большим силовым напряжениям и расслаблениям мышц.

**Ходьба быстрая.** При длительной и ритмичной ходьбе в работу вовлекается большинство мышечных групп тела, усиливается деятельность сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ, укрепляются внутренние органы, улучшаются их функции. Ходьба положительно влияет на развитие выносливости, воспитывает волевые качества.

**Бег** - наиболее распространенный вид физических упражнений, составная часть многих видов спорта. Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств, необходимых боксеру. **Бег с препятствиями.** В беге на 500-1000 м боксер преодолевает препятствия с целью повышения ловкости, силы и быстроты, равновесия, способности к кратковременным напряжениям большинства мышечных групп и развития общей выносливости.

**Упражнения из легкой атлетики,** такие как в длину и высоту с разбега, развивают скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту. Эти упражнения популярны среди боксеров, входят в систему общей физической подготовки.

**Спортивные и подвижные игры** являются неотъемлемой частью подготовки боксеров. Игры (особенно гандбол, баскетбол, футбол, эстафеты на быстроту и ловкость) по характеру действий, скорости и выносливости во многом сходны с боксом (быстрые передвижения, остановки, повороты, активное сопротивление противника). Игры развивают скорость, ловкость, выносливость. Спортивные и подвижные игры служат также хорошим средством активного отдыха.

### Общеразвивающие упражнения

**Упражнения для комплексного развития качеств.** Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. **Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

**Упражнения для развития гибкости.** ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

**Упражнение для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

**Упражнение для развития скоростно-силовых качеств.** Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

**Упражнения для развития мышц туловища.** Наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. Одновременное и

попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с фиксированными руками, ногами.

*Элементы гимнастики, акробатики:*

*Элементы акробатики:* Кувырки вперёд, назад, в стороны. Стойка на лопатках на голове, стойка на руках у стены с помощью партнёра. Мост из положения лёжа на спине и из положения стоя с опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнёра).

*Гимнастические упражнения:* наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лёжа). Круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнёра. Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Упражнения с гантелями (1-2 кг),

*Упражнения с медицинболлами:* броски мяча руками из-за головы через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнёром из различных положений. Соревнование на дальность броска одной, двумя руками и др. Перебрасывание набивного мяча с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками; перебрасывание мяча в передвижении назад, вперёд, в стороны и по кругу.

*Упражнения с экспандером.* Длительные упражнения укрепляют мышцы рук и ног, развивают координацию, легкость движений. В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнения с экспандером длятся 5-15 мин.

*Спортивные игры* – футбол, баскетбол, ручной мяч

*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.

### **Специальные упражнения**

*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 партнёром* в перчатках и без них на удлинённой дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе. *Защита* отклонениями и уклонениями от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе, то же от двойных ударов..

*Упражнения с мешком* вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов.

*Упражнения с грушей или манекеном* (насыпной и наполненной водой): прямые удары, удары с места и с шагом вперед.

*Упражнения на расслабление:* из полунаклона туловища вперед –приподнимание и опускание плеч полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны –встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке –махи, свободные покачивание, встряхивания другой ноги; из основной стойки ноги врозь, руки вверх, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись и др.

*Упражнения на гимнастической скамейке:* поочередное и одновременное поднимание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднимание ног и туловища, поднимание туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой) с различными отягощениями в руках (гантели, медицинболы).

*Упражнения из положения виса на гимнастической стенке* или других предметах - поднимание ног вверх до касания ими мест хвата, тоже держа в ногах медицинбол, круги ногами в обе стороны и др.

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

*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.

### **Специальная физическая подготовка**

*Упражнения со скакалкой.* Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений. В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнения со скакалкой уделяется 5-15 мин.

*Упражнения с мешком* вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Мешок служит хорошим снарядом также для развития силовой и скоростной выносливости.

*Упражнения с грушей.* Наносить более сильные одиночные, двойные и серии ударов, развивают чувство дистанции. Удары по грушам боксер наносит со всех боевых положений.

*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.

*Упражнения для развития ловкости:* Челночный бег. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры. Подвижные игры.

*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. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины.

*Упражнения для развития гибкости:* различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонях, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

*Упражнения по преодолению сопротивления противника.* Борьба в стойке, "пуш-пуш", "бойпетухов". Толкание медицинболлов, имитируя боксерские удары; нанесение боксерских ударов с гантелями в руках; ведение боя с "тенью"; имитация ударов с эспандерами.

Развитие быстроты прямых ударов. Развитие быстроты боковых ударов.

Правая рука с отягощением – на защиту подбородка. Повторить 6-8 раз.

Развитие быстроты ударов снизу. Развитие быстроты атакующих и защитных передвижений.

Развитие специальной быстроты мышц таза. Отягощение – набивной мяч весом 2-5 кг. Упражнение в парах или на ловле мяча после отскока от стены.

Развитие специальной быстроты мышц рук и плечевого пояса.

Развитие быстроты специально боксерских движений.

### **Техническая подготовка**

*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».

*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.

*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); перемещения скачком может осуществлять вперед, назад и в стороны.

*Перемещение толчком двух ног* осуществляется за счет активного разгибания ног в голеностопных суставах и, как правило, на небольшое расстояние. Это 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.

*Удары:* 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:* прямые удары (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.

*Двойные прямые удары и защита от них:* 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 подставкой 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:* боковой 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, нырком 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.

Защитные действия: отбив; уклон; нырок; оттягивания; подставка; на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках.

*Упражнения в парах.* Атакующие действия на дальней и средней дистанциях: одиночные, двойные удары; удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу);

комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми). Защитные действия на дальней и средней дистанциях. Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях: контратака одним ударом; контратака серией ударов. Действия в ближнем бою. Клинч, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою. Удары с различных положений.

*Ознакомление с тактическим действием «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки). Закрепление в условных заданиях.*

*Учебно-тренировочные и вольные бои.*

## **Тактическая подготовка**

*Тактика бокса* заключается в органическом сочетании и своевременности применения тактических действий, которые подразделяются на: подготовительные, наступательные и оборонительные.

*Подготовительные действия* – это действия, предшествующие непосредственному нападению и обороне. К ним относятся разведывательные, обманные и маневренные действия.

*Наступательные действия* состоят из подготовительных действий и не посредственного нападения. Они включают разностороннюю подготовку к атаке и контратаке, атакующие, встречные и ответные удары на различных дистанциях.

*Атака* - одно из основных боевых средств в боксе, которое служит раз личным тактическим целям: для захвата инициативы, для решительного удара, чтобы получить преимущество в очках. Отдельная атака может быть ложной. Цель ее – вызвать противника на атаку или контратаку, а также создать удобное исходное положение для последующих действий.

*Атаки* очень разнообразны. Они могут состоять из одиночных или двойных (в том числе повторных) ударов или же из серий ударов и начинаться как левой, так и правой рукой.

*Контратака* - переход к наступлению против атакующего, одно из важнейших тактических действий боксера.

*Оборонительные тактические действия* боксер применяет, если ему надо защищаться от быстрой и стремительной атаки или контратаки противника, которую он не успевает определить, изменить дистанцию боя, утомить противника и морально воздействовать на него, раскрыть противника, отдохнуть после пропущенного удара, подготовить контрудары, специально с тактической целью противопоставить непрерывным атакам ряд оборонительных действий.

*К оборонительным действиям* относятся не только собственно защиты (подставки, отбивы, уклоны и нырки), но и отдельные встречные и ответные удары, если они не развиваются в контрнаступление и применяются для того, чтобы сдержать напор противника и утомить его.

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:

*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.

- изучение различных вариантов нанесения ударов (свинг, в голову и туловище, "кросс" в голову, "хуки", апперкоты и т.п.) в защите от них;

*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.

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".

## **Специальная физическая подготовка с использованием средств других видов двигательной деятельности**

**Упражнения для развития силы:** гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа; сгибания туловища, лежа на спине, ноги закреплены; поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног.

**Упражнения для развития быстроты:** легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

**Упражнения для развития гибкости:** общеразвивающие упражнения для формирования осанки, упражнения на гимнастической стенке для формирования осанки.

**Упражнения для комплексного развития качеств:** поднимание и опускание плеч, круговые движения; из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках; вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотами; перешагивания через набивной мяч; кувырки вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность; перебрасывание мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны под одному в колонну по два; размыкание вправо, влево от середины на интервал руки в стороны.

**Упражнения для развития ловкости:** легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

**Упражнения для развития координации:** проявляется в возможности обучающегося точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении): прыжки на точность, метания в цель; прыжки с поворотом на 90°, 180°, 360°; игровые упражнения; гимнастические упражнения.

**Упражнения для развития способности к равновесию** (сохранение равновесия в тех или иных статических положениях тела): общеразвивающие упражнения в парах; удерживая равновесие в положении «ласточка»; стоя на месте или в движении, удерживая на ладони гимнастическую палку; ходьба и бег по узкой части гимнастической скамейки (то же с перешагиванием мячей, выполнением поворотов); ходьба по одной линии с различным положением рук (на пояс, к плечам, за голову в стороны); то же на носках; то же с различными движениями рук (круги руками в различных плоскостях, одновременно и последовательно); ходьба выпадами, в полуприседе, приседе, с закрытыми глазами.

**Упражнения для развития способности к вестибулярной устойчивости** (точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений (кувырков, бросков, поворотов): наклоны головы вперед, назад, в стороны: стоя на месте в беге, в прыжках: повороты в ходьбе, беге, прыжках (на заданное количество градусов, серийные); акробатические упражнения.

### **Требования техники безопасности в процессе реализации Программы**

1.1. К занятиям боком допускаются дети, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. На боксёрском ринге не должно быть посторонних предметов, поверхность ринга должна быть сухой, ринг не должен иметь повреждений.

1.4. При проведении занятий по боксу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком полу;
- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;



- травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.5. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству школы. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.9. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к внеплановому инструктажу по охране труда.

### **Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы**

#### ***Общая физическая подготовка (ОФП)***

Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике на дорожке стадиона или манежа. Все тесты проводят в спортивной обуви без шипов. Беговые упражнения выполняются с высокого старта. Время старта фиксируется на секундомере по началу движения испытуемого. На выполнение упражнения даются 1 – 2 попытки, кроме тестов: бег 800 м; бег 1500 м. учитывается лучший результат.

1. Бег 30 м, для оценки скоростных качеств.

2. Бег 60 м, (с высокого старта), для оценки дистанционной скорости.

3. Челночный бег 3 x 10 м проводят на равной дорожке длиной 12-13 м. Отмеряется 10-метровый участок, начало и конец отмечаются линией (старт, финиш). Участник с высокого старта выполняет три ускорения на этом 10-метровом отрезке, с обеганием стоек. Учитывается время выполнения задания от момента начала движения до пересечения линии финиша.

4. Бег 800 м, бег 1500 м, для оценки дистанционной выносливости, проводят на дорожке стадиона с высокого старта по правилам легкоатлетических соревнований. Учитывается время от начала движения до пересечения линии финиша.

5. Прыжок в длину с места, для оценки скоростно-силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

6. Подтягивание на перекладине, для оценки силы, проводится из виса хватом сверху, подтягиванием подбородка к перекладине.