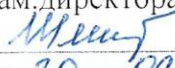


Администрация муниципального района «Сыктывдинский»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Вильгортская средняя общеобразовательная школа № 1»

Согласовано
Зам.директора по УВР
 Шмидт О.П.
от 30.09. 2025 г.

Утверждено
Директор МБОУ «Вильгортская СОШ № 1»
Белякова О.Ю.

от 01.09. 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

Основы бокса

Объединение «Бокс»

направленность:
физкультурно-спортивная
для учащихся 7-15 лет

1 год обучения

Разработчик:
Билан Владимир Сайитович,
педагог дополнительного образования

с. Вильгорт, 2025

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы бокса» (далее – программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. N 678-р),
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Минобрнауки России от 27.07.2022 г. № 629),
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- локальными актами МБУДО «РЦВР» с. Вильгорт, касающимися организации образовательной деятельности.

Программа является модифицированной, разработана на основе Примерной программы спортивной подготовки по боксу для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва Авторы: Акопян А.О., Калмыков Е.В., Кургузов Г.В., Панков В.А., Родионов А.В., Черкасов А.С. М.: Советский спорт, 2007.

Программа предназначена для учащихся 7-15 лет и рассчитана на 1 год обучения.

Актуальность программы.

Бокс – контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках.

Бокс является одним из любимых видов спорта у мальчиков, так как является соревновательным и в то же время оборонительным видом спорта. Статистические данные доказывают, что бокс для детей является одним из самых безопасных видов спорта. Занятия боксом смогут помочь детям развить качества, которые помогут ему в дальнейшем стать успешным человеком.

Преимуществами детского бокса являются:

1. Борьба с ожирением.

На сегодняшний день проблема детского ожирения становится угрожающе актуальной. Бокс как форма физических упражнений, это отличный способ держать детей в отличной физической форме. Данная программа включает в себя не только специальный комплекс упражнений, но и систему правильного питания для детей.

2. Фокус и самодисциплина.

Бокс формирует в ребенке стремление к самодисциплине и фокусированию внимания на чем-то конкретном. Он помогает стать детям более ответственными и организованными в школе. Детям проще контролировать себя и свои действия. Ведь дисциплина и контроля помогут в будущем принимать им правильные решения и в любых ситуациях оставаться эмоционально уравновешенными.

3. Баланс и координация.

Бокс может помочь улучшить баланс и координацию. Овладение этими навыками в начале жизни может помочь им с легкостью адаптироваться к другим видам спорта для детей, например, таким, как езда на велосипеде, катание на роликах или коньках. Равновесие и координация не только идут в паре, но и являются основными навыками физического развития, что позволяет детям преуспеть в любом виде спорта.

4. Интеллект.

Бокс – это спорт интеллектуальный. На ринге нужно очень быстро просчитывать удары, их траекторию, силу и точность, предугадывать дальнейшие действия соперников, строить совместно с тренером собственную стратегию и тактику боя. Логическое

мышление и высокая скорость принятия подобных решений – не менее важные ресурсы спортсмена, чем проработанные мышцы.

Бокс помогает каждому ребенку обрести уверенность в себе и сохранить ее на протяжении дальнейшей жизни.

Педагогическая целесообразность программы.

Одно из преимуществ данной программы состоит в том, что первостепенное внимание уделяется развитию индивидуальных способностей учащихся, и их творческому подходу к спортивно-тренировочной деятельности.

Идеологической основой программы стали важнейшие этические принципы Конвенции (о правах ребенка), что соответствует современным нормам воспитанию и развитию ребенка.

Программа сохраняет лучшие традиции педагогической деятельности – это всестороннее, гармоничное развитие ребенка, четкое определения цели и образовательных, воспитательных и развивающих задач.

Цель программы - привлечение детей и подростков к занятиям боксом, направленное на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники бокса, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Задачи программы:

Образовательные:

- изучение теоретических основ бокса.
- изучение базовой техники и тактики бокса;

Воспитательные:

- воспитание самодисциплины, инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- воспитание волевых качеств;
- специальная психологическая подготовка к соревнованиям;
- патриотическое воспитание;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- профилактика асоциального поведения учащихся.

Развивающие:

- приобретение соревновательного опыта;
- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- обеспечение разносторонней физической подготовленности средствами ОФП и СФП;
- развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости, ловкости, гибкости.
- формирование потребности в самопознании, саморазвитии.

Характеристика программы:

вид – модифицированная,

уровень – базовый.

Адресат программы: в объединение принимаются девочки и мальчики 7-15 лет на основании заявлений от родителей (законных представителей) учащегося, при наличии медицинской справки об отсутствии противопоказаний к занятиям в объединении.

Форма обучения: очная.

Форма организации занятий: индивидуальная, групповая, коллективная.

Объем и сроки освоения программы

Срок реализации программы	Кол-во часов в неделю	Время одного занятия	Режим занятий	Кол-во недель в учебном году	Кол-во учащихся	Кол-во часов в год
1 год	2	40 минут	2 раза в неделю	34	12-20	68

			по 1 часу			
--	--	--	-----------	--	--	--

Учебно-тематический план

№	Разделы программы	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие.	2	1	1
2	Общая физическая подготовка	20	2	18
3	Специальная физическая подготовка	20	2	18
4	Технико-тактическая подготовка	22	4	18
5	Промежуточная аттестация	2	0	2
6	Итоговый контроль	2	1	1
Итого		68	10	58

Содержание программы

1.

2. Вводное занятие

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

3. Раздел «Общая физическая подготовка»

Общеразвивающие гимнастические упражнения. Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Упражнения с гантелями (1-2 кг), с мешками с песком (5-7 кг) и др. упражнения с предметами. Метание различных предметов (1-3 кг) в различных направлениях и из различных исходных положений. Упражнения для рук с сопротивлением партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество раз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах.

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

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

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

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

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

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

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы. Приседания на двух ногах и на одной с дополнительной опорой. Выпады с пружинящими движениями и поворотами, незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе. Подскоки на двух ногах и на одной, другая на опоре впереди. Энергичное поднятие на носки, стоя на полу или на земле и на рейке гимнастической скамейки. Ходьба с перекатом с пятки на носках.

Выпрыгивание вверх с разведенными ногами из положения упор присев. Выпрыгивание из глубокого приседа. Выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете. Прыжки с приземлением на толчковую ногу. Выпрыгивание вверх, одна нога на опоре. Прыжки вперед, в стороны, из положения присев. Прыжки с отягощениями. Поднимание веса из положения присев. Бег с высоким подниманием бедра. Ходьба и бег в гору. Упражнения со скакалкой на месте и с передвижением в разные стороны.

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

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

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

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

Легкоатлетические упражнения. Бег с низкого и высокого старта. Семенящий бег. Бег с захлестыванием голени. Бег с ускорениями. Бег на выносливость со средней интенсивностью, кроссы, чередованием ходьбы и бега. Спортивная ходьба. Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Барьерный бег с низкими барьерами. Метание гранаты, диска, копья, толкание ядра.

4. Раздел «Специальная физическая подготовка».

Упражнения для развития силы.

Упражнения по преодолению сопротивления противника (борьба в стойке, "пуш-пуш", "бой петухов" и т.п.); метания толкания ядер, камней, медицинболов, имитируя боксерские удары; нанесение боксерских ударов с гантелями в руках; ведение боя с "тенью"; имитация ударов с эспандерами, амортизаторами, теннисными блоками; выбрасывание рук с легкой штангой то груди вперед и вверх; нанесение ударов в утяжеленных перчатках; прыжки со скакалкой, передвижения и бой с "тенью" в утяжеленной обуви или с грузом на плечах или на поясе; поднимание на носки, передвижения, приседания с партнером на плечах; передвижения с гирями (5 -10кг) в руках.

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития равновесия.

5. Раздел «Технико-тактическая подготовка»

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

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

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

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

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

Двойные прямые удары и защита от них:

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

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

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

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

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

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

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

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

- удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом.

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

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

Одиночные боковые удары и защита от них:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6. Промежуточная аттестация. Сдача нормативов.

7. Итоговый контроль. Зачет.

Планируемые результаты освоения программы

Программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся:

— понимание защиты Отечества как конституционного долга и священной обязанности гражданина, уважительное отношение к Российской армии, к защитникам Родины;

— уважительное отношение к органам охраны правопорядка;

— умение самостоятельно разрабатывать, согласовывать со сверстниками, педагогом и родителями и выполнять правила поведения в семье, объединении;

– умение сочетать личные и общественные интересы, дорожить своей честью, честью своей семьи, объединения; понимание отношений ответственной зависимости людей друг от друга; установление дружеских взаимоотношений в коллективе, основанных на взаимопомощи и взаимной поддержке;

– уважение родителей, понимание сыновнего долга как конституционной обязанности, уважительное отношение к старшим, доброжелательное отношение к сверстникам и младшим;

– готовность сознательно выполнять правила для обучающихся, понимание необходимости самодисциплины;

– понимание и сознательное принятие нравственных норм взаимоотношений в семье; осознание значения семьи для жизни человека, его личностного и социального развития, продолжения рода;

– формирование личного опыта здоровьесберегающей деятельности;

– резко негативное отношение к курению, употреблению алкогольных напитков, наркотиков и других психоактивных веществ (ПАВ); отрицательное отношение к лицам и организациям, пропагандирующим курение и пьянство, распространяющим наркотики и другие ПАВ;

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний и умений учащихся в познавательной и практической деятельности:

– познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

– ориентация на понимание причин успеха в деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок педагога, товарищей, родителей и других людей;

– способность к оценке своей деятельности;

– умение принимать решение в боевой ситуации и нести за него ответственность, самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

– владение культурой общения и взаимодействия в процессе боевой и соревновательной деятельности; умение находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время боевой схватки;

– способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Предметные результаты отражаются в приобретаемом опыте, который проявляется в знаниях и способах осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности по изучаемым разделам и умениях их применять в области бокса. В результате освоения программы учащиеся научатся:

Знать:

1. Требования техники безопасности при занятиях боксом.
2. Правила личной гигиены.
3. Основы техники бокса.
4. Просмотр методических фильмов по боксу

Уметь:

1. Выполнять специальные упражнения.
2. Выполнять упражнения на быстроту, гибкость и координацию, силу и выносливость.
3. Владеть основами техники бокса.

Методические материалы

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

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

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

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

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

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

Факторы, ограничивающие нагрузку:

недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;

возрастные особенности физического развития;

недостаточный общий объем двигательных умений.

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

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

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

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

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

Врачебный контроль предусматривает:

- медицинское обследование перед соревнованиями;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой, обувью;

- контроль за выполнением рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

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

Теоретическая подготовка:

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

Оценочные материалы

Контроль и оценка результатов освоения программы учащимися включает в себя:

- текущий контроль освоения программы;
- промежуточную аттестацию по окончании 1 полугодия;
- итоговый контроль после освоения всего объема программы.

Вид контроля	Цель контроля	Формы и методы контроля	Критерии оценивания	Показатели оценивания
Текущий	Проверка теоретических знаний	Опрос	Знание основ ведения боя. Умение применять основные знания о тактико-технических приемах.	Правильность ответов.
Текущий	Проверка освоения знаний и умений по разделам программы.	Наблюдение за выполнением действий с инвентарем, работы в паре с партнером	Умение применять освоенные знания и приемы, передвижение по рингу.	Правильность применения приемов. Соблюдение техники безопасности.
Текущий	Проверка освоенных приемов и действий, выполняемых на спортивных снарядах (боксерских мешках).	Самостоятельная работа	Умение правильно наносить удары.	Правильность нанесения ударов. Динамика удара. Соблюдение техники безопасности.
Промежуточная аттестация	Оценка уровня общефизической и специальной подготовки	Зачет	Владение основными приемами ОФП и СФП	Соответствие нормативам по ОФП и СФП (см. приложение 1)
Итоговый контроль	Оценка уровня освоения приемов ведения боя.	Зачет	Владение основными приемами ведения боя	Соответствие нормативам по технико-тактическому мастерству

Итоговый контроль

Форма – зачёт. Зачет предполагает сдачу нормативов по технико-тактическому мастерству и опрос на знание теоретических сведений.

1. Нормативы по технико-тактическому мастерству

	Технико-тактическое мастерство	3 балла	2 балла	1 балл
1.	Владеет основными положениями боксера во время боя (положения кулака при ударе, боевая стойка, передвижение) – в парах	Выполняет все без ошибок	Допускает 1-2 ошибки	Допускает более 2х ошибок
2.	Владеет всеми видами ударов (одиночными, двойными и серийными ударами) – в парах	Выполняет все без ошибок	Допускает 1-2 ошибки	Допускает более 2х ошибок
3.	Владеет защитными действиями (основы сайстепа) – в парах	Выполняет все без ошибок	Допускает 1-2 ошибки	Допускает более 2х ошибок
4.	Использует приемы контратаки – в парах	Выполняет все без ошибок	Допускает 1-2 ошибки	Допускает более 2х ошибок
5.	Вход и выход из ближней дистанции. Удары и защита на ближней дистанции – в парах	Выполняет все без ошибок	Допускает 1-2 ошибки	Допускает более 2х ошибок
6.	Владеет обманными действиями (финтами) – в парах	Выполняет все без ошибок	Допускает 1-2 ошибки	Допускает более 2х ошибок
7.	Выполнение упражнения «боя с тенью (одиночно): - передвижения; - движения корпусом; - нанесение удара	Выполняет все без ошибок	Допускает 1-2 ошибки	Допускает более 2х ошибок

Максимальный балл за технико-тактическое мастерство: 21 балл

Вопросы для опроса:

1. Требования техники безопасности при занятиях боксом (перечислить).
2. Дисциплинированная ответственность за неправомерное использование навыков бокса. Правила поведения в общественных местах (перечислить).
3. Гигиенические знания. Закаливание. Режим жизни и питания (перечислить).
4. Требования к инвентарю и спортивной экипировке (перечислить).
5. Перечислить типы боксеров.
6. Что такое АИБА?
7. Перечислить элементы защитной экипировки в любительском боксе.
8. Что такое допинг?

Оценивание: за каждый правильный ответ учащийся получает 1 балл.

Максимальный балл за опрос – 8 баллов

Уровни освоения программы (выявляется по сумме баллов):

Высокий уровень: 29-23 баллов

Средний уровень: 22-17 баллов

Низкий уровень: 16 баллов и менее

Условия реализации программы

Для успешной реализации данной программы необходимо:

- боксерские перчатки (12 шт., 50%),
- боксерская форма (12 шт., 100%),
- медицинболы (6 шт., 15%),

- гантели 0,5кг, скакалки, мячи (по 12 шт., 15%),
- боксерский ринг, зеркальная стенка (100%),
- кардиоционная лестница (1шт. 15%),

Список литературы

Для педагога

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (утвержден приказом Минспорта России от 09.02.2021 №62) (CD)
2. Алимов А. Бокс. Пособие по применению, или Путь мирного воина. – Ростов н/Д.: Феникс, 2008. – 178 с. (CD)
3. Атило А.А. Школа бокса для начинающих. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 224 с. (CD)
4. Бокс. Левша в боксе /сост. В.К. Лесков, М.Н. Матвеев. – СПб.: ДИФ, 2000. – 47 с. (CD)
5. Гетье А.Ф. Бокс: Учебник. – М.: МФТИ «Физтех-Портал», 2000. (CD)
6. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксера. – М.: Физкультура и спорт, 1970. (CD)
7. Захаров О.Ю. Психологическая подготовка бойца. – 2012. (CD)
8. Камалетдинов Р. Его величество удар. – М.: Терра. Книжный клуб, 1999. (CD)
9. Ковтик А.Н. Бокс. Секреты профессионала. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2010. – 129 с. (CD)
10. Никифоров Ю.Б. Чувство дистанции у боксера. – М.: Физкультура и спорт, 1971. (CD)
11. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка: Учебное пособие. – Волгоград: ВГАФК, 2003. – 116с. (CD)
12. Остьянов В.Н. Обучение и тренировка боксеров. – К.: Олимп. лит., 2011. – 272 с. (CD)
13. Романенко М.И. Бокс. – К.: Изд. объединение «Вища школа», 1978. – 296 с. (CD)
14. Романов В. М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 189 с. (CD)
15. Щитов В.К. Бокс для начинающих. – М.: ФАИР-ПРЕСС. – 2001. – 448 с. (CD)
16. Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса. – Ростов н/Д.: Феникс, 2007. – 234 с. (CD)

Для учащихся

1. Алимов А. Бокс. Пособие по применению, или Путь мирного воина. – Ростов н/Д.: Феникс, 2008. – 178 с. (CD)
2. Атило А.А. Школа бокса для начинающих. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 224 с. (CD)
3. Бокс. Левша в боксе /сост. В.К. Лесков, М.Н. Матвеев. – СПб.: ДИФ, 2000. – 47 с. (CD)
4. Гетье А.Ф. Бокс: Учебник. – М.: МФТИ «Физтех-Портал», 2000. (CD)
5. Камалетдинов Р. Его величество удар. – М.: Терра. Книжный клуб, 1999. (CD)
6. Ковтик А.Н. Бокс. Секреты профессионала. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2010. – 129 с. (CD)
7. Никифоров Ю.Б. Чувство дистанции у боксера. – М.: Физкультура и спорт, 1971. (CD)
8. Романов В. М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 189 с. (CD)
9. Щитов В.К. Бокс для начинающих. – М.: ФАИР-ПРЕСС. – 2001. – 448 с. (CD)
10. Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса. – Ростов н/Д.: Феникс, 2007. – 234 с. (CD)

Нормативы общей физической и специальной подготовки**Девушки**

Виды тестов	7 лет			8 лет			9 лет		
	30-42 кг	44-60 кг	61-80 кг	36-48 кг	50-64 кг	66-80 кг	36-48 кг	50-64 кг	66-80 кг
Бег 30 м (с)	6,0	5,8	6,2	5,8	5,6	5,9	5,6	5,4	5,8
Бег 60 м (с)	12,8	12,6	13,0	12,5	12,3	12,8	11,7	11,00	11,9
Прыжок в длину с места	155	160	150	165	168	160	168	170	165
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	6	10	3	7	11	4	9	13	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	7	11	4	9	13	5	11	15	7
Подъём туловища к ногам лежа на полу	5	9	2	7	11	3	8	12	5

Юноши

Виды тестов	7 лет			8 лет			9 лет		
	36-48 кг	50-65 кг	66-св.76 кг	36-48 кг	50-65 кг	66-св.76 кг	36-48 кг	50-65 кг	66-св.76 кг
Бег 30 м (с)	5,3	5,2	5,5	5,2	5,1	5,4	5,1	5,0	5,3
Бег 100 м (с)	16,0	15,8	16,2	15,8	15,4	16,0	15,8	15,6	16,0
Бег 6 мин	1200	1300	900	1200	1300	900	1300	1400	1000
Прыжок в длину с места	165	175	162	175	180	170	180	185	160
Подтягивание на перекладине	6	8	5	8	10	6	10	12	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	35	38	30	38	40	35	40	43	38
Поднос ног к перекладине	5	9	2	7	10	3	8	10	4
Жим штанги лежа М-собственный вес	М-20%	М-11%	М-15%	М-18%	М-10%	М-13%	М-18%	М-9%	М-11%
Количество ударов по боксерскому мешку за 8с							28	30	25
Количество прыжков через скакалку за 1 мин.	70	70	55	75	75	60	80	80	60

Девушки

Виды тестов	10 лет			11 лет			12 лет		
	36-48 кг	50-65 кг	66-св.76 кг	36-48 кг	50-65 кг	66-св.76 кг	36-48 кг	50-65 кг	66-св.76 кг
Бег 30 м (с)	5,4	5,3	5,6	5,2	5,1	5,5	5,2	5,1	5,6
Бег 60 м (с)	11,2	10,3	11,5	11,1	10,3	11,4	11,1	10,3	11,4
Бег 6 мин	1000	1100	700	1100	1200	800	1300	1400	800
Прыжок в длину с места	155	160	135	155	170	145	165	180	155
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	9	13	5	11	15	7	13	18	9
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	8	12	5	9	13	6	11	15	8
Подъём туловища к ногам лежа на полу	6	10	4	9	13	5	10	15	6
Количество ударов по боксерскому мешку за 8с							18	20	16
Количество прыжков через скакалку за 1 мин.	55	55	45	60	60	50	70	65	55

Юноши

Виды тестов	10 лет			11 лет			12 лет		
	Легкие веса 44-60кг	Средние веса 60-75 кг	Тяжелые веса 75-св.80 кг	Легкие веса 44-60кг	Средние веса 60-75 кг	Тяжелые веса 75-св.81 кг	Легкие веса 44-60кг	Средние веса 60-75 кг	Тяжелые веса 75-св.81 кг
Бег 30 м (с)	5,2	5,1	5,6	5,0	4,9	5,6	5,0	4,9	5,6
Бег 100 м (с)	15,2	14,6	15,8	15,2	14,6	15,8	15,2	14,6	15,8
Бег 6 мин	1300	1400	800	1300	1400	900	1300	1400	900
Прыжок в длину с места	165	180	155	185	200	160	185	200	160
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	13	18	9	20	22	18	20	22	18
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	15	19	10	15	19	10	15	19	10
Подъём туловища к ногам лежа на полу	10	15	6	11	17	6	11	17	6
Количество ударов по боксерскому мешку за 8с	18	20	16	20	22	20	20	22	20
Количество прыжков через скакалку за 1 мин.	70	65	55	80	80	60	80	80	60

Девушки

Виды тестов		13 лет			14 лет			15 лет	
	36-48	50-65 кг	66-св.76	36-48	50-65 кг	66-св.76	36-48	50-65 кг	66-св.76
Бег 30 м (с)	5,2	5,1	5,6	5,0	4,9	5,6	5,0	4,9	5,4
Бег 100 м (с)	15,6	15,6	15,8	15,2	14,8	16,0	15,2	14,6	15,8
Бег 6 мин	1300	1400	800	1300	1400	900	1300	1400	900
Прыжок в длину с места	165	180	155	185	200	160	190	210	165
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	13	18	9	20	22	18	23	25	18
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	11	15	8	15	18	10	17	23	10
Подъём туловища к ногам лежа на полу	10	15	6	11	17	6	10	18	6
Количество ударов по боксерскому мешку за 8с	18	20	16	20	22	20	23	25	20
Количество прыжков через скакалку за 1 мин.	70	65	55	80	80	60	90	85	65

Юноши

Виды тестов	Легкие веса 44-60кг	Средние веса 60-75 кг	Тяжелые веса 75-.80	Легкие веса 44-60кг	Средние веса 60-75 кг	Тяжелые веса 75-св.91	Легкие веса 44-60кг	Средние веса 60-75 кг	Тяжелы е веса 75-св.91
Возраст	13 лет			14 лет			15 лет		
Бег 30 м (с)	5,1	5,0	5,3	5,2	4,9	5,6	5,2	4,9	5,6
Бег 100 м (с)	14,4	13,8	14,9	14,8	13,8	14,9	14,8	13,8	14,9
Бег 6 мин	1300	1400	1000	1400	1500	1100	1400	1500	1100
Прыжок в длину с места	210	230	200	210	230	200	210	230	200
Подтягивание на перекладине	10	13	8	10	13	8	10	13	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	45	50	40	45	50	40	45	50	40
Поднос ног к перекладине	8	10	4	8	10	4	8	10	4
Жим штанги лежа М-собственный вес	М-8%	М-5%	М-7%	М-8%	М-5%	М-7%	М-8%	М-5%	М-7%
Количество ударов по боксерскому мешку за 8с	30	34	26	30	34	26	30	34	26
Количество ударов по боксерскому мешку за 1мин	284	292	244	284	292	244	284	292	244
Количество прыжков через скакалку за 1 мин.	80	80	60	85	90	65	85	90	65
Толкание ядра 4 кг сильнейшей рукой/слабейшей рукой	6,57/ 5,0	7,85/ 6,31	8,96/ 7,42	7,52/ 6,4	8,90/ 6,85	10,30/ 9,0	7,52/ 6,4	8,90/ 6,85	10,30/ 9,0