

СХВАЛЕНО

Педагогічною радою
комунального закладу
«Дніпропетровський фаховий
коледж спорту»
Дніпропетровської обласної ради»
28.08 2025, протокол № 1

ЗАТВЕРДЖЕНО

наказом КЗ «ДФКС» ДОР»
від 28.08 2025 року № 93
Директор
Олег ПЕРЛЮК



**РОБОЧА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
для відділення боксу
комунального закладу
«Дніпропетровський фаховий коледж спорту»
Дніпропетровської обласної ради»**

2025 рік

Робоча навчальна програма розроблена відповідно до навчальної програми «Для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності», яка затверджена Міністерством молоді та спорту України, схвалена педрадою та затверджена директором КЗ «ДФКС» ДОР»

Розробник програми:

Євгеній БАБЕНКО – спеціаліст вищої категорії, старший вчитель зі спорту відділення боксу, заслужений тренер України 2016 року.

Обговорена та схвалена методичним об'єднанням відділення

«15» серпня 2025 року, протокол № 1

Голова методичного об'єднання
відділення боксу

Євгеній БАБЕНКО

Дата «15» серпня 2015 р.

Протокол № 1

Засідання методоб'єднання відділення: Бонч

Голова методоб'єднання: Бабенко С.А.

Секретар: Чирнак В.В.

Порядок денний: 1. Обговорення та схвалення розробленої роботи навчальної програми з Бончу. 2. Обговорення розкладів навчально-тренувальних занять вивень і енергії на перш-26 ж.

Присутні: Самегін Т.Н., Роджиківський В.В., Біданко А.В.
Біданко А.Г.

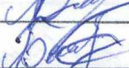
Слухали: Голова методоб'єднання про роботу навчальної програми, розкладів і енергії проведення навчально-тренувальних занять.

Поставили на голосування: 1. Схвалити роботу навчальної програми з Бончу
2. Схвалити розклад навчально-тренувальних занять відділення Бончу

Голосували: за 6
проти —
утримались —

Прийняли рішення: 1. Подати на схвалення підрозділу Роджиківського відділення навчальної програми з Бончу для закріплення та подальшої роботи відділення до 01.05.2016 н.р.
2. Схвалити розклад навчально-тренувальних занять вивень і енергії відділення Бончу на 2015-16 н.р. та вивести його на схвалення підрозділу

З протоколом ознайомлені:

1. Бабенко С.А. 
2. Черкас І.В. 
3. Савченко Т.А. 
4. Розумовський В.В. 
5. Варченко А.Г. 
6. Бідушко А.В. 
7. Р 

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

21.

22.

23.

24.

25.

26.

27.

28.

29.

30.

31.

32.

33.

34.

35.

II. Норми тижневого навантаження навчально-тренувальної роботи для учнів (студентів)/ мінімальна наповнюваність навчально-тренувальних груп

Норми тижневого навантаження навчально-тренувальної роботи для учнів (студентів)/ мінімальна наповнюваність навчально-тренувальних груп									Критерії зі спортивної підготовки для комплектування навчально-тренувальних груп											
6 клас	7 клас	8 клас	9 клас	10 клас	11 клас	I курс	II курс	III курс	6 клас	7 клас	8 клас	9 клас	10 клас	11 клас		I курс		II курс		III курс
														п	к	п	к	п	к	п
	24/6	24/6	27/6	27/6	32/4	32/2	32/2	32/2		к/н	I юн	III	III	II-I	I-КМС	I-КМС	КМС	КМС	МС	МС

III. Тематичний навчальний план

Розділ підготовки	Рік навчання							
	7 клас	8 клас	9 клас	10 клас	11 клас	I курс	II курс	III курс
I. Теоретична	19	19	22	22	29	29	29	29
II Практична:								
- загальна фізична	259	259	291	291	335	335	335	335
- спеціальна фізична	435	435	449	449	480	480	480	480
- техніко-тактична	143	143	200	200	296	296	296	296
III. Поточні та контрольні випробування, перевідні іспити	18	18	20	20	22	22	22	22
IV. Інструкторська та суддівська практика	9	9	13	13	18	18	18	18
V. Відновлюючі заходи	77	77	86	86	100	100	100	100
VI. Участь в змаганнях	288	288	323	323	384	384	384	384
ВСЬОГО	1248	1248	1404	1404	1664	1664	1664	1664

IV. Контрольні нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки (бокс), юнаки

№ з/п	Вправи	7 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
1	Біг 60 м/с – легка вага	9,5	9,4	9,3	9,2	9,1	9,0	8,9	8,8	8,7
2	Біг 60 м/с – середня вага	9,6	9,5	9,4	9,3	9,2	9,1	9,0	8,9	8,8
3	Біг 60 м/с – важка вага	10,3	10,2	10,1	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5
4	Крос 1000 м. – легка вага	4,30	4,25	4,20	4,15	4,10	4,05	4,0	3,55	3,50
5	Крос 1000 м. с/в – середня вага	4,50	4,45	4,40	4,35	4,30	4,25	4,20	4,15	4,10
6	Крос 1000 м. в/в – важка вага	5,55	5,50	5,45	5,40	5,35	5,30	5,25	5,20	5,15
7	Підтягування на поперечині – легка вага	4	5	6	7	8	10	12	14	16
8	Підтягування на поперечині – середня вага	2	3	4	5	7	9	11	13	15
9	Підтягування на поперечині – важка вага			1/2			1			2
10	Згинання рук в упорі лежачі – легка вага	12	13	14	15	16	17	18	19	20
11	Згинання рук в упорі лежачі – середня вага	10	11	12	13	14	15	16	17	18
12	Згинання рук в упорі лежачі – важка вага	6	7	8	9	10	11	12	13	14
СФП										
1	Нанесення ударів за 15с. лівою та правою рукою – легка вага	48/48	50/49	51/50	53/52	55/53	56/54	57/56	58/57	59/59
2	Нанесення ударів за 15с. лівою та правою рукою – середня вага	47/46	49/47	50/48	51/50	53/51	54/53	56/55	57/56	58/58
3	Нанесення ударів за 15с. лівою та правою рукою – важка вага	42/43	44/43	45/44	46/45	47/46	48/47	49/48	50/49	51/50
4	Перекиди вперед назад за 30с.	6	7	8	9	10	11	12	13	14
5	Стрибки зі скакалкою за 2хв. (к-ть разів)	239	244	249	254	259	264	269	274	279

Примітка: загально-фізичні вправи 2 вправи з 12, спеціально-фізичні вправи 1 вправа з 5

IV. Контрольні нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки (бокс), юнаки

№ з/П	Вправи	8 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
1	Біг 60 м/с – легка вага	9,0	8,9	8,8	8,7	8,6	8,5	8,4	8,3	8,2
2	Біг 60 м/с – середня вага	9,2	9,1	9,0	8,9	8,8	8,7	8,6	8,5	8,4
3	Біг 60 м/с – важка вага	9,5	9,4	9,3	9,2	9,1	9,0	8,9	8,8	8,7
4	Крос 1000 м. – легка вага	4,30	3,25	3,50	3,45	3,40	3,35	3,30	3,25	3,20
5	Крос 1000 м. с/в – середня вага	4,30	4,25	4,20	4,15	4,10	4,05	4,00	3,55	3,50
6	Крос 1000 м. в/в – важка вага	5,50	5,40	5,35	5,30	5,25	5,20	5,15	5,10	5,05
7	Підтягування на поперечині – легка вага	7	8	10	12	14	16	18	20	22
8	Підтягування на поперечині – середня вага	4	6	8	10	12	14	16	18	20
9	Підтягування на поперечині – важка вага			1			2			3
10	Згинання рук в упорі лежачі – легка вага	15	16	17	18	19	20	21	22	23
11	Згинання рук в упорі лежачі – середня вага	12	13	14	15	16	17	18	19	20
12	Згинання рук в упорі лежачі – важка вага	10	11	12	13	14	15	16	17	18
СФП										
1	Нанесення ударів за 15с. лівою та правою рукою – легка вага	50/50	52/51	53/52	55/53	56/54	57/56	58/57	59/59	60/60
2	Нанесення ударів за 15с. лівою та правою рукою – середня вага	48/48	50/49	51/50	53/52	55/53	56/54	57/56	58/57	59/59
3	Нанесення ударів за 15с. лівою та правою рукою – важка вага	47/46	49/47	50/48	51/50	53/51	54/53	56/55	57/56	58/58
4	Перекиди вперед назад за 30с.	9	10	11	12	13	14	15	16	17
5	Стрибки зі скакалкою за 2хв. (к-ть разів)	249	254	259	264	269	274	279	284	289

Примітка: загально-фізичні вправи 2 вправи з 12, спеціально-фізичні вправи 1 вправа з 5

IV. Контрольні нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки (бокс), юнаки

№ з/п	Вправи	9 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
1	Біг 60 м/с – легка вага	9,0	8,9	8,8	8,7	8,6	8,5	8,4	8,3	8,2
2	Біг 60 м/с – середня вага	9,2	9,1	9,0	8,9	8,8	8,7	8,6	8,5	8,4
3	Біг 60 м/с – важка вага	9,5	9,4	9,3	9,2	9,1	9,0	8,9	8,8	8,7
4	Крос 1000 м. легка вага	4,00	3,55	3,50	3,40	3,35	3,30	3,25	3,20	3,15
5	Крос 1000 м. середня вага	4,30	4,25	4,20	4,15	4,05	4,00	3,50	3,45	3,40
6	Крос 1000 м. важка вага	6,20	6,00	5,40	5,30	5,20	5,10	5,00	4,50	4,45
7	Підтягування на поперечині – легка вага	10	11	12	14	16	18	20	22	25
8	Підтягування на поперечині – середня вага	8	9	10	12	14	16	18	20	22
9	Підтягування на поперечині – важка вага	1	2	3		4		5		6
10	Згинання рук в упорі лежачі – легка вага	25	26	27	28	29	30	31	33	35
11	Згинання рук в упорі лежачі – середня вага	20	21	22	23	24	25	26	28	30
12	Згинання рук в упорі лежачі – важка вага	15	16	17	18	19	20	21	22	23
СФП										
1	Нанесення ударів за 15с. лівою та правою рукою – легка вага	61/61	62/62	63/63	64/64	65/65	66/66	68/68	69/69	70/70
2	Нанесення ударів за 15с. лівою та правою рукою – середня вага	58/58	60/60	62/62	63/63	64/64	65/66	67/67	68/68	69/69
3	Нанесення ударів за 15с. лівою та правою рукою – важка вага	57/57	59/59	60/61	61/62	63/63	64/64	65/65	67/67	68/68
4	Перекиди вперед назад за 30с.	9	10	11	12	13	14	15	16	17
5	Стрибки зі скакалкою за 2хв. (к-ть разів)	249	254	259	264	269	274	279	284	289

Примітка: загально-фізичні вправи 2 вправи з 12, спеціально-фізичні вправи 1 вправа з 5

IV. Контрольні нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки (бокс), юнаки

№ з/п	Вправи	10 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
1	Біг 100 м/с – легка вага	14,7	14,6	14,5	14,4	14,3	14,2	14,1	14,0	13,9
2	Біг 100 м/с – середня вага	14,8	14,7	14,6	14,5	14,4	14,3	14,2	14,1	14,0
3	Біг 100 м/с – важка вага	14,9	14,8	14,7	14,6	14,5	14,4	14,3	14,2	14,1
4	Крос 1000 м/хв. легка вага	4,00	3,50	3,45	3,40	3,35	3,30	3,25	3,15	3,10
5	Крос 1000 м/хв. середня вага	4,10	4,05	4,00	3,58	3,55	3,50	3,45	3,40	3,35
6	Крос 1000 м/хв. важка вага	6,30	6,00	5,40	5,25	5,10	5,00	4,50	4,40	4,30
7	Підтягування на поперечині – легка вага	16	17	18	20	23	25	27	30	35
8	Підтягування на поперечині – середня вага	12	14	16	18	20	23	25	27	30
9	Підтягування на поперечині – важка вага	4		5	6	7	8	9		10
10	Згинання рук в упорі лежачі – легка вага	35	36	37	38	39	40	41	43	45
11	Згинання рук в упорі лежачі – середня вага	30	31	32	33	34	35	36	38	40
12	Згинання рук в упорі лежачі – важка вага	22	23	24	25	26	27	28	29	30
СФП										
1	Нанесення ударів за 15с. лівою та правою рукою – легка вага	65/67	67/68	68/69	69/70	70/71	71/72	71/73	72/74	73/75
2	Нанесення ударів за 15с. лівою та правою рукою – середня вага	63/64	65/66	66/67	67/68	69/69	70/70	71/72	71/73	72/74
3	Нанесення ударів за 15с. лівою та правою рукою – важка вага	61/62	62/64	63/65	65/66	66/67	67/69	69/70	70/71	72/72
4	Перекиди вперед назад за 30с.	16	17	18	19	20	22	21	22	23
5	Стрибки зі скакалкою за 2хв. (к-ть разів)	295	300	305	310	315	320	325	330	335

Примітка: загально-фізичні вправи 2 вправи з 12, спеціально-фізичні вправи 1 вправа з 5

IV. Контрольні нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки (бокс), юнаки

№ з/п	Вправи	11 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
1	Біг 100 м/с – легка вага	14,5	14,4	14,3	14,2	14,1	14,0	13,9	13,8	13,7
2	Біг 100 м/с – середня вага	14,6	14,5	14,4	14,3	14,2	14,1	14,0	13,9	13,8
3	Біг 100 м/с – вадка вага	14,7	14,6	14,5	14,4	14,3	14,2	14,1	14,0	13,9
4	Крос 1000 м/хв. легка вага	3,52	3,50	3,40	3,30	3,22	3,20	3,18	3,10	3,05
5	Крос 1000 м/хв. середня вага	4,05	4,00	3,58	3,55	3,52	3,50	3,40	3,35	3,30
6	Крос 1000 м/хв. важка вага	6,10	5,50	5,30	5,10	5,00	4,45	4,35	4,30	4,20
7	Підтягування на поперечині – легка вага	22	23	24	25	27	30	35	40	50
8	Підтягування на поперечині – середня вага	20	21	22	23	24	27	30	35	40
9	Підтягування на поперечині – важка вага	7	8	9	10	11	12	13	14	15
10	Згинання рук в упорі лежачі – легка вага	35	40	44	45	46	47	48	49	50
11	Згинання рук в упорі лежачі – середня вага	30	35	38	40	41	42	43	44	45
12	Згинання рук в упорі лежачі – важка вага	23	25	28	30	31	32	33	34	35
СФП										
1	Нанесення ударів за 15с. лівою та правою рукою – легка вага	66/66	67/67	68/68	69/70	70/71	71/72	72/73	73/73	74/76
2	Нанесення ударів за 15с. лівою та правою рукою – середня вага	64/65	65/67	66/68	68/69	69/70	71/71	72/72	72/74	73/75
3	Нанесення ударів за 15с. лівою та правою рукою – важка вага	63/63	64/65	65/66	67/67	68/68	69/70	70/71	71/72	72/73
4	Перекиди вперед назад за 30с.	15	16	17	18	19	20	21	22	23
5	Стрибки зі скакалкою за 2хв. (к-ть разів)	320	322	324	325	327	329	331	333	335

Примітка: загально-фізичні вправи 2 вправи з 12, спеціально-фізичні вправи 1 вправа з 5

IV. Контрольні нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки (бокс), юнаки

№ з/п	Вправи	І курс								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
1	Біг 100 м/с – легка вага	13.4	13.3	13.2	13.1	13.0	12.9	12.8	12.7	12.6
2	Біг 100 м/с – середня вага	13.8	13.6	13.5	13.4	13.3	13.2	13.1	13.0	12.9
3	Біг 100 м/с – важка вага	14.6	14.5	14.4	14.3	14.2	14.1	14.0	13.9	13.8
4	Крос 1000 м/хв. легка вага	3,50	3,48	3,40	3,35	3,30	3,20	3,18	3,05	3,00
5	Крос 1000 м/хв. середня вага	4,00	3,40	3,35	3,32	3,30	3,28	3,25	3,12	3,10
6	Крос 1000 м/хв. важка вага	5,00	4,50	4,40	4,35	4,30	4,25	4,20	4,15	4,10
7	Підтягування на поперечині – легка вага	25	27	29	30	32	35	40	50	65
8	Підтягування на поперечині – середня вага	22	23	24	25	28	30	35	40	45
9	Підтягування на поперечині – важка вага	8	10	11	12	13	14	15	16	17
10	Згинання рук в упорі лежачі – легка вага	37	38	39	40	41	42	45	50	55
11	Згинання рук в упорі лежачі – середня вага	35	36	37	38	39	40	43	48	50
12	Згинання рук в упорі лежачі – важка вага	25	28	30	31	32	33	35	38	40
СФП										
1	Нанесення ударів за 15с. лівою та правою рукою (к-ть разів) – легка вага	67/66	68/67	69/68	70/70	71/71	72/72	73/73	75/73	76/78
2	Нанесення ударів за 15с. лівою та правою рукою (к-ть разів) –середня вага	64/62	65/63	66/64	67/65	68/66	69/67	70/68	71/69	72/70
3	Нанесення ударів за 15с. лівою та правою рукою (к-ть разів) – важка вага	58/56	59/57	60/58	61/59	63/61	65/63	66/64	68/66	69/67
4	Перекиди вперед назад за 30с.	16	17	18	19	20	21	22	23	24
5	Стрибки зі скакалкою за 2хв. (к-ть разів)	324	326	329	331	333	335	337	340	345

Примітка: загально-фізичні вправи 2 вправи з 12, спеціально-фізичні вправи 1 вправа з 5

IV. Контрольні нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки (бокс), юнаки

№ з/п	Вправи	II курс								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
1	Біг 100 м/с – легка вага	13,0	12,9	12,8	12,7	12,6	12,5	12,4	12,3	12,2
2	Біг 100 м/с – середня вага	13,4	13,2	13,1	13,0	12,9	12,8	12,7	12,6	12,5
3	Біг 100 м/с – важка вага	15,0	14,5	14,2	14,0	13,8	13,7	13,6	13,5	13,4
4	Крос 1000 м/хв. легка вага	3,40	3,30	3,25	3,20	3,15	3,10	3,05	3,00	2,55
5	Крос 1000 м/хв. середня вага	3,55	3,40	3,35	3,30	3,25	3,20	3,17	3,10	3,05
6	Крос 1000 м/хв. важка вага	5,20	5,00	4,40	4,35	4,30	4,25	4,20	4,15	4,00
7	Підтягування на поперечині – легка вага	26	27	30	35	40	45	50	60	70
8	Підтягування на поперечині – середня вага	25	26	27	28	30	35	40	45	50
9	Підтягування на поперечині – важка вага	10	12	14	15	16	17	18	19	20
10	Згинання рук в упорі лежачі – легка вага	40	42	45	48	50	52	55	57	60
11	Згинання рук в упорі лежачі – середня вага	37	39	42	45	48	49	50	52	55
12	Згинання рук в упорі лежачі – важка вага	30	32	34	36	38	40	42	43	45
СФП										
1	Нанесення ударів за 15с. лівою та правою рукою – легка вага	69/72	70/73	71/74	72/75	73/76	74/77	75/78	76/79	77/80
2	Нанесення ударів за 15с. лівою та правою рукою – середня вага	68/68	69/69	71/71	72/73	73/75	74/76	75/71	76/78	77/79
3	Нанесення ударів за 15с. лівою та правою рукою – важка вага	66/67	67/68	69/70	70/71	71/72	72/73	73/75	74/76	76/78
4	Перекиди вперед назад за 30с.	17	18	19	20	21	22	23	24	25
5	Стрибки зі скалкою за 2 хв. (к-ть разів)	305	310	315	320	325	330	335	340	345

Примітка: загально-фізичні вправи 2 вправи з 12, спеціально-фізичні вправи 1 вправа з 5

IV. Контрольні нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки (бокс),юнаки

№ з/п	Вправи	III курс								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
1	Біг 100 м/с – легка вага	12.9	12.8	12.7	12.6	15.5	12.4	12.3	12.2	12.1
2	Біг 100 м/с – середня вага	13.2	13.1	13.00	12.9	12.8	12.7	12.6	12.5	12.4
3	Біг 100 м/с – важка вага	14.2	14.1	14.00	13.9	13.8	13.7	13.6	13.5	13.4
4	Крос 1000 м/хв. легка вага	3,30	3,25	3,20	3,15	3,10	3,05	3,00	2,55	2,50
5	Крос 1000 м/хв. середня вага	3,45	3,40	3,35	3,30	3,25	3,20	3,15	3,10	3,00
6	Крос 1000 м/хв. важка вага	4,55	4,50	4,45	4,30	4,25	4,20	4,15	4,00	3,55
7	Підтягування на поперечині – легка вага	33	34	35	36	40	45	55	65	75
8	Підтягування на поперечині – середня вага	25	26	27	30	35	40	45	50	55
9	Підтягування на поперечині – важка вага	12	14	15	16	17	18	19	20	21
10	Згинання рук в упорі лежачі – легка вага	44	46	48	50	52	54	56	58	67
11	Згинання рук в упорі лежачі – середня вага	40	42	44	46	48	50	54	57	60
12	Згинання рук в упорі лежачі – важка вага	31	33	35	37	39	41	43	45	47
СФП										
1	Нанесення ударів за 15с. лівою та правою рукою – легка вага	70/73	71/74	72/75	73/76	74/77	75/78	76/79	77/80	81/85
2	Нанесення ударів за 15с. лівою та правою рукою – середня вага	68/69	69/70	71/72	72/73	75/76	76/78	77/80	78/81	81/83
3	Нанесення ударів за 15с. лівою та правою рукою – важка вага	65/66	67/68	69/70	70/72	73/74	74/75	76/79	77/80	80/81
4	Перекиди вперед назад за 30с.	18	19	20	21	22	23	24	25	26
5	Стрибки зі скакалкою за 2 хв. (к-ть разів)	310	315	320	325	330	335	340	345	350

Примітка: загально-фізичні вправи 2 вправи з 12, спеціально-фізичні вправи 1 вправа з 5

IV. Контрольні нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки (бокс), дівчата

№ з/п	Вправи	7 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
1	Біг 60 м/с – легка вага	11.5	11.4	11.3	11.2	11.1	11.0	10.9	10.8	10.7
2	Біг 60 м/с – середня вага	12.2	12.1	12.0	11.9	11.8	11.7	11.6	11.5	11.4
3	Біг 60 м/с – важка вага	15.9	15.8	15.7	15.6	15.5	15.4	15.3	15.2	15.1
4	Крос 1000 м. легка вага	4,30	4,25	4,22	4,20	4,16	4,12	4,10	4,02	3,55
5	Крос 1000 м. середня вага	4,35	4,30	4,25	4,22	4,20	4,17	4,15	4,12	4,10
6	Крос 1000 м. важка вага	6,05	5,28	5,26	5,24	5,22	5,20	5,18	5,16	5,14
7	Підтягування на поперечині – легка вага	1	2	3		4		5		6
8	Підтягування на поперечині – середня вага		1/2		2		3			5
9	Підтягування на поперечині – важка вага			1/2			2			3
10	Згинання рук в упорі лежачі – легка вага	10	11	12	13	14	15	16	17	18
11	Згинання рук в упорі лежачі – середня вага	8	9	10	11	12	13	14	15	16
12	Згинання рук в упорі лежачі – важка вага	1	2	3		4		5		6
СФП										
1	Нанесення ударів за 30с. лівою та правою рукою – легка вага	8/8	9/8	10/9	12/10	13/12	15/13	16/15	18/16	19/18
2	Нанесення ударів за 30с. лівою та правою рукою – середня вага	8/7	8/8	9/8	10/9	11/10	12/11	13/12	15/14	17/16
3	Нанесення ударів за 30с. лівою та правою рукою – важка вага	6/6	7/7	8/7	10/8	11/10	13/12	14/12	16/15	17/16
4	Перекиди вперед назад за 30с.	4	5	6	7	8	9	10	11	12
5	Стрибки зі скакалкою за 2хв. (к-ть разів)	185	195	205	208	211	215	218	221	225

Примітка: загально-фізичні вправи 2 вправи з 12, спеціально-фізичні вправи 1 вправа з 5

IV. Контрольні нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки (бокс), дівчата

№ з/п	Вправи	8 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
1	Біг 60 м/с – легка вага	11.1	11.0	10.9	10.8	10.7	10.6	10.5	10.4	10.3
2	Біг 60 м/с – середня вага	11.5	11.4	11.3	11.2	11.1	11.0	10.9	10.8	10.7
3	Біг 60 м/с – важка вага	15.5	15.2	15.1	15.0	14.9	14.8	14.7	14.6	14.5
4	Крос 1000 м. легка вага	4,25	4,10	4,06	4,04	4,02	4,00	3,50	3,45	3,40
5	Крос 1000 м. середня вага	4,30	4,25	4,22	4,20	4,16	4,12	4,10	4,02	3,55
6	Крос 1000 м. важка вага	6,00	5,24	5,22	5,20	5,18	5,16	5,14	5,12	5,10
7	Підтягування на поперечині – легка вага		1	2	3	4	5	6	7	8
8	Підтягування на поперечині – середня вага	1	2	3		4		5		6
9	Підтягування на поперечині – важка вага			1			2			3
10	Згинання рук в упорі лежачі – легка вага	12	13	14	15	16	17	18	19	20
11	Згинання рук в упорі лежачі – середня вага	10	11	12	13	14	15	16	17	18
12	Згинання рук в упорі лежачі – важка вага	1	2	3		4		5		6
СФП										
1	Нанесення ударів за 30с. лівою та правою рукою – легка вага	9/8	10/9	11/10	13/11	14/12	15/13	17/15	19/17	20/18
2	Нанесення ударів за 30с. лівою та правою рукою – середня вага	8/8	9/8	10/9	12/10	13/12	15/13	16/15	18/16	19/18
3	Нанесення ударів за 30с. лівою та правою рукою – важка вага	7/7	8/8	9/8	11/9	12/11	15/12	16/14	17/16	18/17
4	Перекиди вперед назад за 30с.	5	6	7	8	9	10	11	13	14
5	Стрибки зі скакалкою за 2хв. (к-ть разів)	180	190	200	205	211	216	221	225	229

Примітка: загально-фізичні вправи 2 вправи з 12, спеціально-фізичні вправи 1 вправа з 5

IV. Контрольні нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки (бокс), дівчата

№ з/п	Вправи	9 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
1	Біг 60 м/с – легка вага	10.9	10.8	10.6	10.5	10.4	10.3	10.2	10.1	10.0
2	Біг 60 м/с – середня вага	11.8	11.5	11.3	11.2	11.1	11.0	10.9	10.8	10.5
3	Біг 60 м/с – важка вага	15.8	15.3	15.1	14.9	14.7	14.5	14.4	14.3	14.2
4	Крос 1000 м. легка вага	4,20	4,15	4,10	4,05	4,00	3,50	3,45	3,40	3,35
5	Крос 1000 м. середня вага	4,25	4,18	4,15	4,14	4,13	4,10	4,00	3,50	3,45
6	Крос 1000 м. важка вага	5,30	5,17	5,15	5,13	5,11	5,09	5,07	5,05	5,00
7	Підтягування на поперечині – легка вага	3	4	5	6	7	8	9	10	11
8	Підтягування на поперечині – середня вага	1	2	3	4	5	6	7	8	9
9	Підтягування на поперечині – важка вага	-	1		2		3			4
10	Згинання рук в упорі лежачі – легка вага	10	15	20	24	26	28	29	30	31
11	Згинання рук в упорі лежачі – середня вага	9	14	18	22	23	24	25	26	27
12	Згинання рук в упорі лежачі – важка вага	7	12	14	16	17	18	19	20	21
СФП										
1	Нанесення ударів за 30с. лівою та правою рукою – легка вага	12/12	13/14	15/14	17/16	18/17	20/19	22/20	23/21	24/22
2	Нанесення ударів за 30с. лівою та правою рукою – середня вага	12/12	15/13	16/15	18/16	19/17	20/18	21/19	22/20	23/21
3	Нанесення ударів за 30с. лівою та правою рукою – важка вага	10/9	11/10	13/11	15/14	16/15	18/17	19/18	20/19	21/20
4	Перекиди вперед назад за 30с.	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5	Стрибки зі скакалкою за 2хв. (к-ть разів)	200	205	210	2015	220	225	230	235	240

Примітка: загально-фізичні вправи 2 вправи з 12, спеціально-фізичні вправи 1 вправа з 5

IV. Контрольні нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки (бокс), дівчата

№ з/п	Вправи	10 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
1	Біг 100 м/с – легка вага	17.4	17.3	117.2	17.1	17.0	16.9	16.8	16.7	16.6
2	Біг 100 м/с – середня вага	17.8	17.6	17.5	17.4	17.3	17.2	17.1	16.9	16.8
3	Біг 100 м/с – важка вага	21.0	20.8	20.7	20.6	20.5	20.4	20.3	20.2	20.1
4	Крос 1000 м. легка вага	4,15	4,10	4,00	3,55	3,50	3,45	3,40	3,35	3,30
5	Крос 1000 м. середня вага	4,20	4,19	4,15	4,10	4,05	4,00	3,55	3,50	3,45
6	Крос 1000 м. важка вага	5,15	5,12	5,11	5,10	5,08	5,06	5,04	5,02	4,50
7	Підтягування на поперечині – легка вага	4	5	6	7	8	9	10	11	12
8	Підтягування на поперечині – середня вага	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9	Підтягування на поперечині – важка вага	1	2	3			4			5
10	Згинання рук в упорі лежачі – легка вага	19	21	23	25	27	29	31	33	35
11	Згинання рук в упорі лежачі – середня вага	18	20	22	24	26	28	30	32	34
12	Згинання рук в упорі лежачі – важка вага	15	17	19	20	21	22	23	24	25
СФП										
1	Нанесення ударів за 15с. лівою та правою рукою – легка вага	19/18	22/19	23/20	24/21	25/22	26/23	27/24	28/25	29/26
2	Нанесення ударів за 15с. лівою та правою рукою – середня вага	18/17	20/18	21/19	23/20	24/21	25/22	26/23	27/24	28/25
3	Нанесення ударів за 15с. лівою та правою рукою – важка вага	17/16	18/17	19/18	22/19	23/20	24/21	25/22	26/23	27/24
4	Перекиди вперед назад за 30с.	9	10	11	12	13	14	15	16	17
5	Стрибки зі скакалкою за 2хв. (к-ть разів)	210	215	220	225	230	235	240	245	250

Примітка: загально-фізичні вправи 2 вправи з 12, спеціально-фізичні вправи 1 вправа з 5

IV. Контрольні нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки (бокс), дівчата

№ з/П	Вправи	11 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
1	Біг 100 м/с – легка вага	15.2	15.3	15.4	15.5	15.6	15.7	15.8	15.9	16.0
2	Біг 100 м/с – середня вага	15.4	15.6	15.7	15.8	15.9	16.0	16.1	16.2	16.3
3	Біг 100 м/с – важка вага	18.2	18.5	18.6	18.7	18.8	18.9	19.0	19.1	19.2
4	Крос 1000 м. легка вага	4,15	4,10	4,00	3,50	3,45	3,40	3,37	3,30	3,25
5	Крос 1000 м. середня вага	4,20	4,18	4,16	4,14	4,10	4,00	3,50	3,45	3,40
6	Крос 1000 м. важка вага	5,00	4,58	4,56	4,55	4,54	4,53	4,52	4,51	4,40
7	Підтягування на поперечині – легка вага	7	8	9	10	12	14	16	18	20
8	Підтягування на поперечині – середня вага	4	5	6	7	8	9	10	12	15
9	Підтягування на поперечині – важка вага	3			4					5
10	Згинання рук в упорі лежачі – легка вага	25	27	28	30	32	34	36	38	40
11	Згинання рук в упорі лежачі – середня вага	23	24	25	26	27	29	31	33	35
12	Згинання рук в упорі лежачі – важка вага	17	18	19	20	22	24	26	28	30
СФП										
1	Нанесення ударів за 30с. лівою та правою рукою – легка вага	19/18	21/20	23/22	25/23	26/24	27/25	28/26	29/27	30/28
2	Нанесення ударів за 30с. лівою та правою рукою – середня вага	18/17	20/19	22/20	23/21	24/23	26/24	27/25	28/26	29/27
3	Нанесення ударів за 30с. лівою та правою рукою – важка вага	18/16	19/18	20/19	23/20	24/22	25/23	26/24	27/25	28/26
4	Перекиди вперед назад за 30с.	10	11	12	13	14	15	16	17	18
5	Стрибки зі скалкою за 2хв. (к-ть разів)	220	225	230	235	240	245	250	255	260

Примітка: загально-фізичні вправи 2 вправи з 12, спеціально-фізичні вправи 1 вправа з 5

IV. Контрольні нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки (бокс), дівчата

№ з/п	Вправи	І курс								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
1	Біг 100 м/с – легка вага	16.7	16.5	16.4	16.3	16.2	16.1	16.0	15.9	15.8
2	Біг 100 м/с – середня вага	16.8	16.6	16.5	16.4	16.3	16.2	16.1	16.0	15.9
3	Біг 100 м/с – важка вага	19.9	19.7	19.5	19.3	19.1	18.9	18.7	18.4	18.2
4	Крос 1000 м. легка вага	4,20	4,00	3,50	3,45	3,40	3,35	3,30	3,25	3,20
5	Крос 1000 м. середня вага	4,20	4,10	4,05	4,00	3,55	3,50	3,45	3,40	3,35
6	Крос 1000 м. важка вага	5,30	5,25	5,15	5,10	5,05	5,00	4,50	4,40	4,30
7	Підтягування на поперечині – легка вага	10	11	12	13	14	16	18	20	22
8	Підтягування на поперечині – середня вага	7	8	9	10	11	12	14	16	18
9	Підтягування на поперечині – важка вага	4	5	6	7	8	9	10	11	12
10	Згинання рук в упорі лежачі – легка вага	30	31	32	33	34	36	38	39	40
11	Згинання рук в упорі лежачі – середня вага	25	26	27	28	29	30	32	34	36
12	Згинання рук в упорі лежачі – важка вага	6	7	8	10	12	14	16	18	20
СФП										
1	Нанесення ударів за 30с. лівою та правою рукою – легка вага	22/20	24/22	26/25	27/26	28/27	30/28	31/29	32/30	33/31
2	Нанесення ударів за 30с. лівою та правою рукою – середня вага	21/20	23/22	24/23	25/24	27/26	28/27	30/28	31/29	32/30
3	Нанесення ударів за 30с. лівою та правою рукою – важка вага	19/19	21/20	22/21	23/22	25/24	26/25	27/26	29/28	31/29
4	Перекиди вперед назад за 30с.	12	13	14	15	16	17	18	19	20
5	Стрибки зі скакалкою за 2хв. (к-ть разів)	230	235	240	245	250	255	260	265	270

Примітка: загально-фізичні вправи 2 вправи з 12, спеціально-фізичні вправи 1 вправа з 5

IV. Контрольні нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки (бокс), дівчата

№ з/п	Вправи	II курс								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
1	Біг 100 м/с – легка вага	16.6	16.4	16.2	16.1	16.0	15.9	15.8	15.7	15.6
2	Біг 100 м/с – середня вага	16.8	16.6	16.4	16.3	16.2	16.1	16.0	15.9	15.8
3	Біг 100 м/с – важка вага	18.9	18.6	18.5	18.4	18.3	18.2	18.1	18.0	17.9
4	Крос 1000 м. легка вага	3,45	3,40	3,35	3,30	3,28	3,26	3,24	3,20	3,15
5	Крос 1000 м. середня вага	4,10	3,55	3,45	3,40	3,38	3,36	3,34	3,32	3,30
6	Крос 1000 м. важка вага	5,00	4,50	4,40	4,30	4,25	4,22	4,20	4,18	4,10
7	Підтягування на поперечині – легка вага	16	17	18	19	20	21	22	23	24
8	Підтягування на поперечині – середня вага	10	11	12	13	14	15	16	18	20
9	Підтягування на поперечині – важка вага	6	7	8	9	10	11	12	13	14
10	Згинання рук в упорі лежачі – легка вага	32	33	35	36	39	40	42	46	50
11	Згинання рук в упорі лежачі – середня вага	30	31	33	35	37	39	41	43	45
12	Згинання рук в упорі лежачі – важка вага	22	23	24	25	26	27	28	29	30
СФП										
1	Нанесення ударів за 30с. лівою та правою рукою – легка вага	38/37	40/38	41/39	42/40	43/41	45/42	46/43	47/44	48/45
2	Нанесення ударів за 30с. лівою та правою рукою – середня вага	37/36	38/37	39/38	41/39	42/40	43/41	45/42	46/43	47/44
3	Нанесення ударів за 30с. лівою та правою рукою – важка вага	36/35	37/36	38/37	40/38	41/39	42/40	43/41	44/42	46/43
4	Перекиди вперед назад за 30с.	14	15	16	17	18	19	20	21	22
5	Стрибки зі скакалкою за 2хв. (к-ть разів)	240	245	250	255	260	265	270	275	280

Примітка: загально-фізичні вправи 2 вправи з 12, спеціально-фізичні вправи 1 вправа з 5

IV. Контрольні нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки (бокс), дівчата

№ з/п	Вправи	III курс								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
1	Біг 100 м/с – легка вага	16.3	16.1	16.0	15.9	15.8	15.7	15.6	15.5	15.4
2	Біг 100 м/с – середня вага	16.6	16.3	16.2	16.1	16.0	15.9	15.8	15.7	15.6
3	Біг 100 м/с – важка вага	18.9	18.7	18.6	18.4	18.2	18.1	18.0	17.9	17.8
4	Крос 1000 м. легка вага	3,32	3,30	3,28	3,26	3,24	3,22	3,20	3,18	3,10
5	Крос 1000 м. середня вага	4,00	3,52	3,50	3,45	3,40	3,38	3,36	3,30	3,25
6	Крос 1000 м. важка вага	4,45	4,35	4,30	4,25	4,20	4,15	4,10	4,05	4,00
7	Підтягування на поперечині – легка вага	17	18	19	20	21	22	23	25	30
8	Підтягування на поперечині – середня вага	11	12	13	14	15	16	17	20	22
9	Підтягування на поперечині – важка вага	7	8	9	10	11	12	13	14	15
10	Згинання рук в упорі лежачі – легка вага	33	34	36	38	40	42	44	48	52
11	Згинання рук в упорі лежачі – середня вага	31	33	35	37	39	41	43	45	47
12	Згинання рук в упорі лежачі – важка вага	24	25	26	27	28	29	30	31	32
СФП										
1	Нанесення ударів за 30с. лівою та правою рукою – легка вага	55/50	57/55	59/56	60/57	62/58	64/60	65/61	67/62	69/64
2	Нанесення ударів за 30с. лівою та правою – середня вага	55/50	56/53	58/54	60/56	61/57	63/59	65/60	66/61	68/62
3	Нанесення ударів за 30с. лівою та правою – важка вага	53/50	54/51	56/52	58/54	59/55	61/56	63/59	65/60	67/61
4	Перекиди вперед назад за 30с.	18	19	20	21	22	23	24	25	26
5	Стрибки зі скалкою за 2хв. (к-ть разів)	250	255	260	265	270	275	280	285	290

Примітка: загально-фізичні вправи 2 вправи з 12, спеціально-фізичні вправи 1 вправа з 5

Програмний матеріал з боксу

1. Загальна фізична підготовка:

1. Хода, біг, крос.
2. Загально розвиваючі вправи без предметів та з предметами.
3. Гімнастичні та акробатичні вправи.
4. Легкоатлетичні вправи.
5. Вправи на тренажерах.
6. Плавання.
7. Спортивні ігри.
8. Вправи з набивними м'ячами, штангою, скакалкою, еспандерами та ін.

2. Спеціальна фізична підготовка:

1. Вправи для зміцнення м'язів.
2. Вправи на гнучкість.
3. Спеціально-підготовчі вправи боксера.
4. Імітаційні вправи з виконанням прийомів з боксу в цілому чи окремих елементів з уявним суперником. (школа боксу).
5. Виконання загально розвиваючих вправ, вправ з техніко-тактичним ухилом, всілякі варіанти командних естафет та ін.
6. Вправи для розвинення швидкісно силових якостей.
7. Вправи для розвинення витривалості.
8. Вправи для розвинення швидкісно силової витривалості.

3. Технічна підготовка:

1. Удосконалення стійки, пересувань, захисних та атакуючих дій «почуття дистанції», «почуття часу».
2. Техніка виконання захисних дій.
3. Техніка виконання атак.
4. Техніка виконання к/атак.
5. Вдосконалення окремих елементів боксу.

4. Тактична підготовка:

1. Вдосконалення основних варіантів тактики боксу.
2. Вдосконалення тактики роботи на дальні дистанції.
3. Вдосконалення тактики роботи на ближні дистанції.
4. Вдосконалення окремих комбінацій.
5. Тактика роботи в к/атаці.
6. Тактика боротьби в захисті.
7. Тактика роботи в колонах.
8. Тактика роботи проти накаутера.
9. Тактика роботи проти темповика.
10. Тактика роботи проти гравця.
11. Тактика роботи з лівшею.

5. Психологічна підготовка:

1. Психологічна підготовка до тренувань передбачає вирішення двох основних завдань:
 - формування вагомих мотивів напруженої тренувальної роботи;
 - формування сприятливих відношень до спортивного режиму, тренувальних навантажень і вимог.
2. Психологічна підготовка до змагань (змагальна, яка в свою чергу поділяється на передзмагальну, змагальну і післязмагальну) повинна вирішувати такі завдання:
 - формування вагомих мотивів змагальної діяльності;
 - формування стану бойової готовності до змагань;
 - розробка індивідуального комплексу настрою тренувальних і мобілізуючих заходів;
 - формування емоційної стійкості до змагального стресу;
 - збереження нервово-психологічної свіжості, профілактика перенапружень.

VI. Відновлюючі заходи:

Ефективна спортивна підготовка передбачає раціональне використання різних засобів відновлення. До числа основних педагогічних засобів відновлення належать:

- раціональне поєднання тренувальної роботи і відпочинку в різних структурних формуваннях тренувального процесу;
- різноманітність тренувальних засобів і методів;
- індивідуалізація тренувального процесу;
- психологічні засоби і фактори (створення позитивного емоційного фону тренування, оптимальні умови занять, якісний інвентар, художнє оформлення, переключення уваги, думок, самозаспокоєння, само накази, ідеомоторне тренування, аутогенне і психорегулювання тренування, наявний сон – відпочинок, раціональне дозвілля, читання, екскурсії та ін.);
- гігієнічні фактори (раціональний режим дня, достатній (8-9 годин) сон, тренування в сприятливий час – після 9-ї та до 20-ї години, раціональне харчування, гігієнічні процедури);
- фізіотерапевтичні засоби (різноманітний душ (заспокійливий, контрастний, збудливий, вібраційний та ін.), ванни (хвойні, сольові, перлисті та ін.), парна і су повітряна баня, різноманітні види масажу (ручний, вібраційний, точковий, сегментарний, гідромасаж), зігріваючі розтирання, аероіонізація, кисне терапія, баротерапія, електротерапія – динамічні струми, струми Бернара, електростимуляція, ультрафіолетове опромінення та ін.)

VII. Інструкторська та суддівська практика

Протягом усього періоду навчання тренер готує собі помічників, залучаючи спортсменів вищих розрядів до організації занять з малюками. При цьому ставляться такі вимоги:

1. Складання комплексів вправ з фізичної й тактичної підготовки та проведення їх групою.
2. Проведення підготовчої та основної частини заняття з початкового навчання техніки.
3. Проведення занять у загальноосвітній школі з навчання навичок бокса.
4. Проведення змагань у своїй спортивній школі. Виконання обов'язків головного судді, заступника судді, секретаря. Складання календаря змагань.
5. Загальні положення навчання та тренування.
6. Різноманітність тренувальних засобів і методів.
7. Індивідуалізація тренувального процесу.
8. Психологічні засоби і фактори.
9. Гігієнічні фактори.
10. Фізіотерапевтичні засоби.
11. Уміти складати комплекс вправ з фізичної, технічної, тактичної підготовки.
12. Уміти самостійно проводити розминку, заняття з ЗФП, навчати техніки, проводити урок з групами початкової підготовки, навчально-тренувальними групами.
13. Уміти скласти конспект занять.
14. Уміти самостійно проводити індивідуальні заняття.
15. Уміти складати положення про змагання.
16. Знати правила змагань, систематично 3-4 рази на рік брати участь у суддівстві змагань.
17. Уміти організовувати та проводити внутрішньо-шкільні змагання.
18. Отримати звання «Громадський інструктор», «Суддя по спорту».
19. Уміти і знати основи навчання та тренування.
20. Ознайомлення з документацією і підготовка звітної документації.
21. Вивчення дій на випадок травми, їх профілактика, перша допомога.

VIII. Організаційно-методичні зауваження

Організація і методика проведення тренувань повинні виконуватися у залежності від віку, статі, підготовленості та індивідуальних особливостей спортсменів.

Зміст програми направлений на тренувальні та змагальні загрузки, що є базою для досягнення високих і стабільних спортивних результатів.

В основі процесу виховання, повинні використовуватися педагогічні, дидактичні принципи (свідомості, активності, доступності, систематичності, послідовності, наглядності, стійкості), а також принципи спортивного

тренування (єдність загальної і спеціальної підготовки, безперервність і циклічність тренування, поступове збільшення навантажень).

Теоретичні заняття поглиблюються на практичних заняттях, а також під час пояснення мети тренування або підведення підсумків кожного заняття.

В перші два роки навчання необхідно приділити увагу на всебічний фізичний розвиток (фундамент загальної фізичної підготовки), оволодінню і вдосконаленню техніки боксу, загальної і спеціальної витривалості.

В наступні роки проходить подальша спеціалізація всіх необхідних якостей.

З метою реалізації поставлених задач перед відділенням, необхідно:

1. Забезпечити організацію цілорічної роботи відділення.
2. Приділити відповідну увагу всебічній фізичній підготовці спортсменів, систематичній роботі по вдосконаленню техніки, підняттю тактичної майстерності, вихованню морально-вольових якостей.
3. Забезпечити відмінний лікувальний контроль.
4. Впроваджувати високі тренувальні навантаження для досягнення вищих спортивних результатів.
5. Використовувати досягнення наукових досліджень по фізичній культурі і спорту і рішуче впроваджувати їх в навчально-тренувальний процес.
6. Розповсюджувати досвід організаційної, виховної і навчально-тренувальної роботи відділення і окремих викладачів.
7. Забезпечити безперервну роботу спортивної бази відповідно до вимог навчально-тренувального процесу відділення боксу.

Під час заняття на воді, а також занять іншими видами спорту мають бути попереджені заходи безпеки від нещасних випадків.

Потрібно старатись в будь-яку пору року проводити заняття на відкритому повітрі. Необхідно в заключній частині кожного тренування включати вправи на розтягування, коригую чого характеру.