

СХВАЛЕНО

Педагогічною радою
комунального закладу
«Дніпропетровський фаховий
коледж спорту»
Дніпропетровської обласної ради»
11.06. 2024, протокол № 7

ЗАТВЕРДЖЕНО

наказом КЗ «ДФКС» ДОР»
від 11.06. 2024 року № 37
В.о. директора
Олег ДЕРЛЮК



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

2024 рік

Робоча програма
укладена відповідно до навчальної програми, яка
обговорена та ухвалена Федерацією боксу України,
фахівцями Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту та
отримала експертну оцінку Вченої ради ДНДІФКС.

Заступник директора
з навчально-методичної роботи

Алла ЛИКОВА

Старший вчитель зі спорту
відділення бокс

Євгеній БАБЕНКО

**I. Теоретичні заняття проводяться щотижня
за наступним тематичним планом**

№ з/п	Назва теми	7-8 кл./ годин	9-10 кл./ годин	11 клас I-II-III курс/ годин
1.	Фізична культура як засіб виховання та зміцнення здоров'я людини	-	2	2
2.	Розвиток боксу в Україні	2	-	2
3.	Історія розвитку боксу від стародавніх часів до сучасності	2	2	1
4.	Професійний бокс	1	-	1
5.	Медико-біологічні та психологічні засади юнацького спорту	2	1	1
6.	Гігієнічні знання та навички, загартовування та режим харчування боксерів	2	-	1
7.	Травматизм у боксі та лікарський контроль	-	2	1
8.	Самоконтроль у процесі занять боксом	-	-	2
9.	Загальні засади навчання. Мета, завдання, методи навчання боксерів початківців.	-	2	2
10.	Етапи формування та удосконалення рухових навичок у боксерів-початківців	-	2	2
11.	Основні засоби та методи спортивного тренування.	-	2	2
12.	Фізична підготовка юного боксера.	2	2	1
13.	Технічна підготовка. Поняття про техніку і технічну підготовку.	-	2	2
14.	Тактична підготовка. Поняття про тактику і тактичну підготовку.	-	2	2
15.	Оцінка ефективності тактики. Взаємозв'язок техніки й тактики в боксі. Тактичні дії боксерів.	2	-	2
16.	Психологічні підготовки.	2	2	1
17.	Місце занять, обладнання та інвентар.	2	-	2
18.	Правила змагань з боксу. Організація та проведення змагань	2	1	2
ВСЬОГО:		19	22	29

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	7	8	9	10	11	I	II	III	6	7	8	9	10	11		I		II		III	
клас	клас	клас	клас	клас	клас	курс	курс	курс	клас	клас	клас	клас	клас	п	к	п	к	п	к	п	курс
	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-KMC	I-KMC	KMC	KMC	KMC	МС	МС

ІІІ. 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		335
- спеціальна фізична	435	435	449	449	480	480	480	480		480
- техніко-тактична	143	143	200	200	296	296	296	296		296
III. Поточні та контрольні випробування, перевідні іспити	18	18	20	20	22	22	22	22		22
IV. Інструкторська та суддівська практика	9	9	13	13	18	18	18	18		18
V. Відновлюючі заходи	77	77	86	86	100	100	100	100		100
VI. Участь в змаганнях	288	288	323	323	384	384	384	384		384
ВСЬОГО	1248	1248	1404	1404	1664	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 скалкою 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 вправи 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 вправи 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 скалкою 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 скалкою 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 вправи 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 – важка 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 попереціні – легка вага	22	23	24	25	27	30	35	40	50		
8	Підтягування на попереціні – середня вага	20	21	22	23	24	27	30	35	40		
9	Підтягування на попереціні – 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 скалкою 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 вправи 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 скалкою 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 вправи 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	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	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	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	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	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	4,00
7	Підтягування на поперечині – легка вага	26	27	30	35	40	45	50	60	70	70
8	Підтягування на поперечині – середня вага	25	26	27	28	30	35	40	45	50	50
9	Підтягування на поперечині – важка вага	10	12	14	15	16	17	18	19	20	20
10	Згинання рук в упорі лежачі – легка вага	40	42	45	48	50	52	55	57	60	60
11	Згинання рук в упорі лежачі – середня вага	37	39	42	45	48	49	50	52	55	55
12	Згинання рук в упорі лежачі – важка вага	30	32	34	36	38	40	42	43	45	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	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	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	76/78
4	Перекиди вперед назад за 30с.	17	18	19	20	21	22	23	24	25	25
5	Стрибки зі скалкою за 2 хв. (к-ть разів)	305	310	315	320	325	330	335	340	345	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 скалкою 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 вправи 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 попереціні – легка вага	1	2	3		4		5		6		
8	Підтягування на попереціні – середня вага		1/2		2		3			5		
9	Підтягування на попереціні – 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 скалкою 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 вправи 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 скалкою 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 вправи 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 скалкою за 2хв. (к-ть разів)	200	205	210	215	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 скалкою 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 вправи 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 скакалкою 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 попереціні – легка вага	10	11	12	13	14	16	18	20	22	
8	Підтягування на попереціні – середня вага	7	8	9	10	11	12	14	16	18	
9	Підтягування на попереціні – 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 скалкою 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 скалкою 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 вправи 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 попереціні – легка вага	17	18	19	20	21	22	23	25	30		
8	Підтягування на попереціні – середня вага	11	12	13	14	15	16	17	20	22		
9	Підтягування на попереціні – 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.