

**Автономное профессиональное образовательное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»**

**«Утверждаю»
Директор АПОУ «ЮКИОР»
В.В. Малышкин
2015г.**



**Программа
вступительных испытаний по боксу**

Ханты-Мансийск – 2015 год

Пояснительная записка

Вступительный экзамен по специализации бокс проводится в виде практических испытаний по разделам подготовки: техническая и тактическая. Разделы оцениваются членами приёмной комиссии, на основании разработанных и утверждённых критериев (баллы).

Содержание контрольных испытаний

ТЕХНИКА БОКСА (демонстрируется в парах)

1. На дальней дистанции: передвижения, атакующие и контратакующие удары, защиты.
2. На средней дистанции: передвижения, атакующие и контратакующие удары, защиты.
3. На ближней дистанции: боевые стойки, вход и выход из ближнего боя, удары, защиты.

ТАКТИКА БОКСА

(оценивается по действиям в условном и вольном бою)

1. Ведение боя на дальней дистанции: маневрирование, защитные, атакующие и контратакующие действия (условный бой – 1 раунд 3 мин).
2. Ведение боя на средней и ближней дистанциях: маневрирование, защитные, атакующие и контратакующие действия (условный бой - 1 раунд 3 мин).
3. Вольный бой (4 раунда по 3 мин.).

	задания		Максимальное кол-во баллов
Промежуточный контроль	Техника бокса – 48 баллов	Техника на дальней дистанции	16
		Техника на средней дистанции	16
		Техника на ближней дистанции	16
	Тактика бокса – 32 балла	Тактика на дальней дистанции	16
		Тактика на средней и ближней дистанции	16
		Вольный бой (4 раунда по 3 мин.)	16
Квалификационный разряд*		4	
Итого		100 баллов	

