

Принято на педагогическом совете
МБОУ ДО КГО «ДЮСШ №2»
Протокол № 1
От 01.09 2015г.

Утверждаю
Директор МБОУ ДО КГО «ДЮСШ №2»
А.Н.Токарчук
Приказ № 105/8 от 01.09 2015г.



*Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки
отделение бокс*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 100 м (не более 16,0 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 15 мин. 00 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6 м, слабейшей рукой не менее 4 м)

*Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)
отделение бокс*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,1 с)
	Бег 100 м (не более 15,8 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 14 мин. 40 с)

Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 8 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 188 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6,5 м слабейшей рукой не менее 5 м)

*Контрольно-переводные нормативы
общей физической подготовки на этапе начальной подготовки
отделение бокс*

Нормативы ОФП	Этап начальной подготовки			Оценка	
	ГНП 1 г.о.	ГНП 2 г.о.	ГНП 3 г.о.	сдано	не сдано
Бег 30м, сек	5,3	5,2	5,1	1	0
Бег 100 м, сек	15,9	15,8	15,7	1	0
Бег 3000 м, мин	14.50	14.45	14.40	1	0
Подтягивание на перекладине,	7	8	8	1	0
Поднос ног к перекладине, раз	6	8	8	1	0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	35	38	40	1	0
Прыжок в длину с места, см	180	185	188	1	0
Толчок ядра 4 кг, м	6 м (сильной рукой) 4 м (слабой)	6,30 м (сильной рукой) 4.5 м (слабой)	6,5 м (сильной рукой) 5 м (слабой)	1	0

*Контрольно-переводные нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)
отделение бокс*

Нормативы ОФП	Учебно-тренировочный этап					Оценка	
	1 г.о	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о	5 г.о	сдано	не сдано
Бег 30м, сек	4,8	4.7	4.6	4.5	4.4	1	0
Бег 100 м, сек	15,6	15.6	15.5	15.4	15.3	1	0

Бег 3000 м, мин	14.35	14.30	14.25	14.20	14.10	1	0
Подтягивание на перекладине,	10	11	12	13	14	1	0
Поднос ног к перекладине, раз	10	11	12	13	14	1	0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	42	45	48	50	55	1	0
Прыжок в длину с места, см	190	200	210	220	230	1	0
Толчок ядра 4 кг, м	6,8 м (сильной рукой) 5,5 м (слабой)		-	-	-	1	0

Контрольно-переводные нормативы по СФП

отделение бокс

Виды тестов	балл	Количество лет					
		13	14	15	16	17	18
Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек. (раз)	5	30	45	45	50	50	55
	4	25	35	35	40	40	45
	3	20	25	25	30	30	35
Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 2 мин. (раз)	5	130	210	210	230	230	240
	4	110	190	190	210	210	230
	3	90	170	170	190	190	205
Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)	5	80	90	100	110	120	140
	4	70	80	90	95	100	120
	3	60	65	70	75	80	90

Выполнение разрядных нормативов

отделение бокс

Этап	Учебно-тренировочный этап				
	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
Разряд	3 юн.	2 юн.	1 юн.	3разряд	2,1 разряд

*Контрольные нормативы по ОФП
для спортивно-оздоровительного этапа*

отделение бокс

Виды тестов	балл	Кол-во лет			
		7	8	9	10-18
Бег 30 м. (сек)	5	5.6	5.4	5.1	Не более 5.1
	4	6.0	5.8	5.5	Не более 5.5
	3	6.4	6.2	5.9	Не более 5.9
Бег 1000м. (сек)	5	6.00	5.35	5.20	Не более 5.20
	4	6.40	6.00	5.50	Не более 5.50
	3	6.50	6.40	6.20	Не более 6.20
Прыжок в длину с места (см)	5	145	155	165	Не менее 165
	4	135	145	150	Не менее 150
	3	125	135	140	Не менее 140
Подтягивание из виса на перекладине (раз)	5	4	5	6	Не менее 6
	4	2	3	4	Не менее 4
	3	1	1	2	Не менее 2

Методика тестирования

- Бег на 30, 100, 1000, 3000 м выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух обучающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1с.
- Подтягивание на перекладине выполняется из исходного положения вис на гимнастической перекладине. Регистрируется максимальное количество раз подтягивания. Подтягивание выполняется без предварительного раскачивания туловища или рывковых движений.

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Обучающийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из двух попыток в сантиметрах.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Выполняют сгибание и разгибание рук из исходного положения (и.п.)-упор лёжа. Фиксируется количество раз отжиманий из упора лёжа. Отжимание считается выполненным если есть прогибание в поясничном отделе спины.

Поднимание ног к перекладине . Поднимание ног к перекладине выполняется из виса (хват сверху, ноги вместе).

Для выполнения упражнения необходимо зафиксировать положение виса на перекладине, поднять ноги к перекладине до касания, а затем - опустить их вниз. Снова зафиксировать положение виса.