**Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)   
по видам спортивной подготовки** **и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки** **по виду спорта «бокс»**

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на **этап начальной подготовки** по виду спорта **«бокс»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | | |
| мальчики | девочки | мальчики | | девочки |
| Для спортивной дисциплины «бокс» | | | | | | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет | | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | | |
| 6,2 | 6,4 | – | – | |
| 1.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | не более | | |
| 6.10 | 6.30 | 5.50 | 6.20 | |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | | |
| 10 | 5 | 13 | 7 | |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | | |
| +2 | +3 | +3 | +4 | |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | не более | | |
| 9,6 | 9,9 | 9,0 | 10,4 | |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | | |
| 130 | 120 | 150 | 135 | |
| 1.7. | Метание мяча  весом 150 г | м | не менее | | не менее | | |
| 19 | 13 | 24 | 16 | |
| 2.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет | | | | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более | | не более | | |
| 10,9 | 11,3 | 10,4 | 10,9 | |
| 2.2. | Бег на 1500 м | с, мин | не более | | не более | | |
| 8.20 | 8.55 | 8.05 | 8.29 | |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | | |
| 13 | 7 | 18 | 9 | |
| 2.4. | Подтягивание из виса  на высокой перекладине | количество раз | не менее | | не менее | | |
| 3 | - | 4 | - | |
| 2.5. | Подтягивание из виса лежа  на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | | не менее | | |
| - | 9 | - | 11 | |
| 2.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи | см | не менее | | не менее | | |
| +3 | +4 | +5 | +6 | |
| 2.7. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | не более | | |
| 9,0 | 10,4 | 8,7 | 9,1 | |
| 2.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | | |
| 150 | 135 | 160 | 145 | |
| 2.9. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | | не менее | | |
| 24 | 16 | 26 | 18 | |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп | | | | | | | |
| 3.1. | Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками | м | не менее | | не менее | | |
| - | - | 7 | 6 | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки   
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления   
и **перевода на учебно-тренировочный этап** по виду спорта **«бокс»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| Для спортивной дисциплины «бокс» | | | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 10,4 | 10,9 |
| 1.2. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | |
| 8.05 | 8.29 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 18 | 9 |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 4 | - |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +5 | +6 |
| 1.6. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| 9,0 | 10,4 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 150 | 135 |
| 1.8. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | |
| 24 | 16 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 9,2 | 10,4 |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| 9.40 | 11.40 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 24 | 10 |
| 2.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 8 | 2 |
| 2.5. | Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +6 | +8 |
| 2.6. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| 7,8 | 8,8 |
| 2.7. | Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 190 | 160 |
| 2.8. | Поднимание туловища из положения  лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 39 | 34 |
| 2.9. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | |
| 34 | 21 |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет | | | | |
| 3.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| 14,3 | 17,2 |
| 3.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| – | 11.20 |
| 3.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| 14.30 | – |
| 3.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  на полу | количество раз | не менее | |
| 31 | 11 |
| 3.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 11 | 2 |
| 3.6. | Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +8 | +9 |
| 3.7. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| 7,6 | 8,7 |
| 3.8. | Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 210 | 170 |
| 3.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 40 | 36 |
| 3.10. | Кросс на 3 км  (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| – | 18.00 |
| 3.11. | Кросс на 5 км  (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| 25.30 | – |
| 3.12. | Метание спортивного снаряда  весом 500 г | м | не менее | |
| – | 16 |
| 3.13. | Метание спортивного снаряда  весом 700 г | м | не менее | |
| 29 | – |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 4.1. | Бег челночный 10x10 м  с высокого старта | с | не более | |
| 27,0 | 28,0 |
| 4.2. | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары  по боксерскому мешку за 8 с | количество раз | не менее | |
| 26 | 23 |
| 4.3. | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары  по боксерскому мешку за 3 мин | количество раз | не менее | |
| 244 | 240 |
| 5. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 5.1. | Учебно-тренировочный этап 1 год обучения | 3-2 юношеский разряд | | |
| Учебно-тренировочный этап 2 год обучения | 2-1 юношеский разряд | | |
| Учебно-тренировочный этап 3 год обучения | 3-2 спортивный разряд | | |
| Учебно-тренировочный этап 4 год обучения | 2-1 спортивный разряд | | |
| Учебно-тренировочный этап 5 год обучения | 1 спортивный разряд | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки   
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления   
и перевода на **этап совершенствования спортивного мастерства**   
по виду спорта «бокс»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| Для спортивной дисциплины «бокс» | | | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 8,2 | 9,6 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| 8.10 | 10.00 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 45 | 35 |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 12 | 8 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +11 | +15 |
| 1.6. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| 7,2 | 8,0 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 215 | 180 |
| 1.8. | Поднимание туловища из положения  лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 49 | 43 |
| 1.9. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | |
| 40 | 27 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет | | | | |
| 2.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| 13,4 | 16,0 |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| – | 9.50 |
| 2.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| 12.40 | – |
| 2.4. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 45 | 35 |
| 2.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 12 | 8 |
| 2.6. | Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +13 | +16 |
| 2.7. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| 6,9 | 7,9 |
| 2.8. | Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 230 | 185 |
| 2.9. | Поднимание туловища из положения  лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 50 | 44 |
| 2.10. | Кросс на 3 км  (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| – | 16.30 |
| 2.11. | Кросс на 5 км  (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| 23.30 | – |
| 2.12. | Метание спортивного снаряда  весом 500 г | м | не менее | |
| – | 20 |
| 2.13. | Метание спортивного снаряда  весом 700 г | м | не менее | |
| 35 | – |
| 4. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

**Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «бокс»**

Контрольно-переводные нормативы по ОФП:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды тестов | балл | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Бег 30 м (с) | 5 | 6,6 | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,7 | 5,6 | 5,5 | 5,4 | 5,3 | 5,2 |
| 4 | 6,8 | 6,6 | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,9 | 5,8 | 5,7 | 5,6 | 5,5 | 5,4 |
| 3 | 7,0 | 6,8 | 6,6 | 6,5 | 6,3 | 6,2 | 6,1 | 6,0 | 5,9 | 5,8 | 5,7 |

Контрольно-переводные нормативы по СФП:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды тестов | балл | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Прыжок в длину с места (см) | 5 | 125 | 135 | 145 | 155 | 160 | 165 | 170 | 180 | 210 | 220 | 230 |
| 4 | 115 | 125 | 135 | 145 | 150 | 155 | 160 | 170 | 200 | 210 | 220 |
| 3 | 105 | 115 | 125 | 135 | 140 | 145 | 150 | 160 | 190 | 200 | 210 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) | 5 | 16 | 17 | 18 | 18 | 20 | 20 | 22 | 22 | 25 | 25 | 25 |
| 4 | 11 | 12 | 13 | 13 | 15 | 15 | 17 | 17 | 20 | 20 | 20 |
| 3 | 7 | 7 | 8 | 8 | 10 | 10 | 12 | 12 | 15 | 15 | 15 |

*По технико-тактической подготовке.* Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом. Выполнять на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

*По психологической подготовке.* Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

*По теоретической подготовке.* Знать и уметь применять на практике программный материал.

**Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся**

• *Бег на 30 м* выполняется на дорожке стадиона ил в спортивном зале в спортивной обуви. В каждом забеге участвуют не менее двух обучающихся. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 секунды.

*• Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу*. Выполняется из исходного положения: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.  Стопы упираются в пол без опоры. Обучающийся, сгибая руки, касается грудью пола затем, разгибая руки, возвращается в исходное положение.

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