Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей детско-юношеская спортивная школа «Выборжанин» Выборгского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Решением Тренерского совета

Протокол № 6 от « 31 » 08 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ ДОД ДЮСШ «Выборжанин»

_____ А.В.Чиженков

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

по виду спорта бокс

Санкт-Петербург

2016 г

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании решения тренерского совета, при условии выполнения 75% контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической (технической) подготовке. Итоговая успеваемость подводится один раза в год, в апреле - мае месяцах.

Комплексы контрольных упражнений

Подтягивание на перекладине (тестируемое качество – силовая выносливость мышц плечевого пояса). Тестирование проводится на гимнастической перекладине в спортивном зале или на улице. Испытуемый по команде экзаменатора прыжком либо с помощью партнера принимает положение виса на перекладине хватом сверху (положение большого пальца – снизу). По команде экзаменатора «Начать подтягивание» испытуемый выполняет упражнение до касания подбородком перекладины. На этапе начальной подготовки и тренировочном этапе 1-2 года допускается подтягивание рывком.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. Исходное положение: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см в НП – 90 см, на УТ. Из ИП спортсмен подтягивается до грифа подбородком затем опускается в вис, зафиксировав ИП на 0.5 сек. и продолжает упражнение.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (тестируемое качество - скоростно-силовая выносливость мышц-разгибателей рук). По команде экзаменатора «Упор лежа принять!» испытуемый принимает положение упора лежа на горизонтальной поверхности опираясь на кулаки и пальцы ног. После команды «Внимание, упражнение начать!» спортсмен сгибает руки до касания грудью пола и разгибает до полного выпрямления. В случае, если нет касания пола грудью или руки не выпрямляются полностью, счет не ведется.

Бег на длинные дистанции (тестируемое качество – общая выносливость). Тестирование проводится на спортивной площадке на свежем воздухе, либо в спортивном зале, где протяженность одного круга не менее 200 метров. Испытуемые начинают бег после команды «На старт! Марш!». Дистанция указана в таблице нормативов и соответствует этапу спортивной подготовки и года обучения. Спортсмены выполняют бег групной или индивидуально. Тест считается невыполненным, если во время бега спортсмен переходит на шаг или останавливается.

Бег на короткие дистанции Бег испытуемые начинают после команды «На старт! Марш!». Дистанция: 30 метров и 100 метров. Тестирование проводится на спортивной площадке, либо в спортивном зале, где у спортсменов есть возможность пробежать дистанцию (30 метров) по прямой без поворотов.

Поднос ног к перекладине (до прямого угла). Испытуемый по команде прыжком либо с помощью партнера принимает положение виса на перекладине. После команды «Внимание, упражнение начать!» спортсмен поднимает прямые ноги до касания перекладины ногами (до прямого угла). В случае, если касания нет (прямого угла), счет не ведется. Упражнение прекращается, если пауза в положении виса продолжается более 5 секунд. Тест выполняется без учета времени.

Прыжок в длину с места. Тестирование лучше проводить на размеченной резиновой дорожке или на полу с соответствующей разметкой. Из исходного положения стоя носками на линии старта махом рук вперед-вверх из положения «старт пловца»

прыжок вперед на обе ноги. Результат засчитывается по сзади стоящей пятке любой ноги. Из трех попыток, лучшая идет в зачет.

Толчок ядра 4 кг. Атлет начинает движение, стоя спиной к будущему направлению **толчка**, отклоняется далеко вперёд, вынося ядро за пределы круга. Затем мощным движением, поворачиваясь на 180 градусов и одновременно распрямляясь, посылает ядро вперёд и вверх.

Жим штанги лежа. Лежа на спине на горизонтальной скамье, хватом сверху за гриф штанги, находящейся на специально оборудованных стойках, поднять штангу на прямые руки, затем согнуть руки до касания грудью грифа штанги, разгибая руки выполнить жим штанги от груди. После фиксации штанги на прямых руках повторить очередной жим штанги. Упражнение выполняется без остановки. Использование обратного хвата запрещено. Запрещается любое изменение в исходном положении: отрыв головы, плеч, ягодиц от скамьи и ступней ног от пола. Разрешается отдыхать в исходном положении штанга вверху на прямых руках.

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

Таблица 1

Развиваемое физическое качество	**Контрольные упражнения (тесты)**	
	мальчики	**девочки**
Быстрота	Бег на 30 м (не более 7.0 сек.)	Бег на 30 м (не более 7,0 сек.)
	Бег 100 м (не более 20,0 сек.)	Бег 100 м (не более 20,0 сек.)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 22 мин. 00 сек.)	Бег 2000 м (не более 14 мин. 30 сек.)
Сила	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 4 раз)
	Поднос ног до прямого угла (не менее 2 раз)	Поднос ног до прямого угла (не менее 2 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее 10 % от веса собственного тела), кг 5 раз.	Жим штанги лежа (весом не менее 5 % от веса собственного тела), кг 3 раз.
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 1,3 м, слабейшей рукой не менее 1 м)	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 1,2 м, слабейшей рукой не менее 0,9 м)

Нормативы контрольных упражнений по общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки 2 года подготовки

Таблица 2

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	мальчики	**девочки**
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6,5 сек.)	Бег на 30 м (не более 6,5 сек.)
	Бег 100 м (не более 19,0 сек.)	Бег 100 м (не более 19,0 сек.)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 21 мин. 00 сек.)	Бег 2000 м (не более 14 мин. 00 сек.)
Сила	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 6 раз)
	Поднос ног до прямого угла (не менее 6 раз)	Поднос ног до прямого угла (не менее 6 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее 10 % от веса собственного тела), кг 8 раз.	Жим штанги лежа (весом не менее 5 % от веса собственного тела), кг 3 раз.
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 1,3 м, слабейшей рукой не менее 1 м)	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 1,2 м, слабейшей рукой не менее 0,9 м)

Нормативы контрольных упражнений по общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки 3 года подготовки

Таблица 3

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	мальчики	**девочки**
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6,3 сек.)	Бег на 30 м (не более 6,3 сек.)
	Бег 100 м (не более 18,0 сек.)	Бег 100 м (не более 18,0 сек.)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 21 мин. 00 сек.)	Бег 2000 м (не более 14 мин. 00 сек.)
Сила	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 6 раз)
	Поднос ног до прямого угла (не менее 10 раз)	Поднос ног до прямого угла (не менее 10 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее 10 % от веса собственного тела), кг 12 раз.	Жим штанги лежа (весом не менее 5 % от веса собственного тела), кг 6 раз.
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 2 м, слабейшей рукой не менее 1,5 м)	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 1,8 м, слабейшей рукой не менее 1 м)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочный этап

Таблица 4

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	**девушки**
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,5 сек.)	Бег на 30 м (не более 5,5 сек.)
	Бег 100 м (не более 16,5 сек.)	Бег 100 м (не более 16,5 сек.)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 17 мин. 00 сек.)	Бег 2000 м (не более 13 мин. 00 сек.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 10 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 3 раз)	Поднос ног до прямого угла (не менее 10 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее 30 % от веса собственного тела), кг 5 раз	Жим штанги лежа (весом не менее 10 % от веса собственного тела), кг 5 раз
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 3 м, слабейшей рукой не менее 2 м)	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 2,7 м, слабейшей рукой не менее 1,8 м)

Нормативы контрольных упражнений по общей физической и специальной физической подготовки на учебно-тренировочном этапе 2-3 года подготовки

Таблица 5

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
	УТ-2		УТ-3	
	юноши	девушки	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,3 сек.)	Бег на 30 м (не более 5,4 сек.)	Бег на 30 м (не более 5,2 сек.)	Бег на 30 м (не более 5,3 сек.)
	Бег 100 м (не более 16,3 сек.)	Бег 100 м (не более 16,4 сек.)	Бег 100 м (не более 16,2 сек.)	Бег 100 м (не более 16,3 сек.)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 16 мин. 40 сек.)	Бег 2000 м (не более 13 мин. 00 сек.)	Бег 3000 м (не более 16 мин. 30 сек.)	Бег 2000 м (не более 12 мин. 50 сек.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 12 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 3 раз)	Поднос ног до прямого угла (не менее 12 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 3 раз)	Поднос ног до прямого угла (не менее 12 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее 30 % от веса собственного тела), кг 6 раз	Жим штанги лежа (весом не менее 10 % от веса собственного тела), кг 6 раз	Жим штанги лежа (весом не менее 30 % от веса собственного тела), кг 7 раз	Жим штанги лежа (весом не менее 10 % от веса собственного тела), кг 7 раз
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 17 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 3 м, слабейшей рукой не менее 2 м)	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 2,7 м, слабейшей рукой не менее 1,8 м)	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 3,5 м, слабейшей рукой не менее 2,4 м)	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 3 м, слабейшей рукой не менее 2 м)

Нормативы контрольных упражнений по общей физической и специальной физической подготовки на учебно-тренировочном этапе 4-5 года подготовки

Таблица 6

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
	УТ-4		УТ-5	
	юноши	девушки	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,1 сек.)	Бег на 30 м (не более 5,2 сек.)	Бег на 30 м (не более 5,0 сек.)	Бег на 30 м (не более 5,1 сек.)
	Бег 100 м (не более 16,1 сек.)	Бег 100 м (не более 16,2 сек.)	Бег 100 м (не более 16,0 сек.)	Бег 100 м (не более 16,1 сек.)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 16 мин. 20 сек.)	Бег 2000 м (не более 12 мин. 40 сек.)	Бег 3000 м (не более 16 мин. 10 сек.)	Бег 2000 м (не более 12 мин. 30 сек.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 15 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 4 раз)	Поднос ног до прямого угла (не менее 15 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 5 раз)	Поднос ног до прямого угла (не менее 17 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее 30 % от веса собственного тела), кг 8 раз	Жим штанги лежа (весом не менее 10 % от веса собственного тела), кг 8 раз	Жим штанги лежа (весом не менее 30 % от веса собственного тела), кг 9 раз	Жим штанги лежа (весом не менее 10 % от веса собственного тела), кг 9 раз
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 3,5 м, слабейшей рукой не менее 2,5 м)	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 3 м, слабейшей рукой не менее 2 м)	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 4 м, слабейшей рукой не менее 2,5 м)	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 3 м, слабейшей рукой не менее 2 м)