|  |
| --- |
| УТВЕРЖДЕНО |
| Приказом директора МБУ «СШОР  по боксу «АЛМАЗ»г.Челябинска |
| В.Б. Репкина |
| Приказ от 17.08.2021г №01-07/\_110\_ |

ПРИНЯТО

Тренерским советом

Протокол от 12.08.2021№\_4\_

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о приемных, контрольных и переводных испытаниях**

**Муниципального бюджетного учреждения**

**«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО БОКСУ «АЛМАЗ» г. Челябинска**

**(МБУ «СШОР по боксу «АЛМАЗ» г.Челябинска)**

1. **ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**
   1. Настоящее Положение разработано в соответствии с приказом Министерства спорта РФ № 999 от 30.10.2015 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Бокс», Постановлением Правительства Челябинской области от 22.11.2017г №63-П «О порядке приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Челябинской областью или муниципальными образованиями Челябинской области и осуществляющие спортивную подготовку», Уставом Учреждения.

Настоящее Положение регламентирует порядок проведения приемных, контрольных и переводных испытаний по программе спортивной подготовки по виду спорта бокс в МБУ СШОР по боксу «Алмаз».

В настоящем Положении используются следующие понятия:

***Контрольные испытания*** – выполнение спортсменом нормативов по общей и специальной физической подготовке с целью контроля реализации программы спортивной подготовки, эффективности тренировочного процесса.

***Переводные испытания*** - выполнение спортсменом нормативов по общей и специальной физической подготовке с целью контроля реализации программы спортивной подготовки и перевода на следующий год этапа спортивной подготовки.

***Приемные испытания*** - выполнение спортсменом нормативов по общей и специальной физической подготовке с целью отбора кандидатов для зачисления в группы по этапам спортивной подготовки.

***Тестирование*** - процесс контрольных, переводных и приемных испытаний, а полученное в итоге числовое значение –***результат тестирования***. Тестирование является обязательным компонентом тренировочного процесса и проводится не менее двух раз в год, что позволит вносить оперативные коррективы в тренировочный процесс.

1. **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

Приемные, контрольные и переводные испытания проводятся в целях:

* отбора одаренных детей в области спорта;
* оценки эффективности избранной направленности тренировочного процесса;
* выявления сильных и слабых сторон в подготовке юных спортсменов;
* оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений;
* зачисления спортсменов на этап спортивной подготовки.

1. **ОРГАНИЗАТОРЫ**

Общее руководство подготовкой и проведением приемных, контрольных и переводных испытаний осуществляет администрация СШОР по боксу «Алмаз» г. Челябинска. Непосредственное проведение осуществляют тренеры и комиссия, состав которой утверждается приказом директора.

1. **ТРЕБОВАНИЕ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА**

К контрольным и переводным испытаниям допускаются все спортсмены школы, имеющие врачебный допуск на день испытаний.

Спортсмены, выезжающие на соревнования и тренировочные сборы, сдающие экзамены в образовательном учреждении, могут пройти контрольные и переводные испытания **досрочно**.

К приемным испытаниям для зачисления на программы спортивной подготовки участники допускаются в соответствии с Положением о порядке приема, перевода, отчисления спортсменов МБУ СШОР по боксу «Алмаз»

1. **МЕСТА И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ**

Приемные испытания проводятся перед началом года (ноябрь-декабрь) контрольные испытания – в средине года(май-июнь), переводные испытания – в конце года (ноябрь-декабрь).

Приемные испытания проводятся при комплектовании следующих групп:

* групп начальной подготовки 1 года,
* групп тренировочного этапа(спортивной специализации) 1 года,
* этапа совершенствования спортивного мастерства 1 года
* этапа высшего спортивного мастерства 1 года

А также при приеме в МБУ СШОР по боксу «Алмаз» спортсменов из других спортивных школ на этапы начальной подготовки, спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

Место проведения, сроки приемных и контрольно-переводных испытаний утверждаются приказом директора МБУ СШОР по боксу «Алмаз».

1. **ПРОГРАММА ТЕСТИРОВАНИЯ**

Контрольные нормативы для спортсменов, проходящих спортивную подготовку, установлены программой спортивной подготовки, разработанной на основе Федерального стандарта по виду спорта бокс и представлены в приложении 1.

**6.1 Программа приемных испытаний по этапам спортивной подготовки**.

Таблица 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п.п | Тестируемое физическое качество | Тест |
|  | **Этап начальной подготовки** | |
| 1. | Ловкость и координационные способности | Челночный бег 3 х 10м |
| 2. | Сила | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимание ) |
| 3. | Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места |
| 4. | Скорость | Бег 60м |
| 5. | Выносливость | Бег 1000 или 1500м(по возрасту) |
| 6. | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье |
|  | **Этап спортивной специализации (тренировочный)** | |
| 1. | Ловкость и координационные способности | Челночный бег 3 х 10м |
| 2. | Сила | Подтягивание на высокой перекладине(М)  Сгибание-разгибание рук в упоре лежа(Ж) |
| 3. | Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места |
| 4. | Скорость | Бег 60м или 100м(МЖ16-17л) |
| 5. | Выносливость | Бег 2000м или 3000м(М16-17л) |
| 6. | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье |
| 7. | Специальная физическая подготовка | Удары по боксерскому мешку за 8 сек, 3 мин |
| 8. | Техническое мастерство | Вольные бои, спарринги, анализ результатов выступлений в соревнованиях |
|  | **Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства** | |
| 1. | Ловкость и координационные способности | Челночный бег 3 х 10м |
| 2. | Сила | Подтягивание на высокой перекладине,  Сгибание-разгибание рук в упоре лежа |
| 3. | Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места |
| 4. | Скорость | Бег 100м |
| 5. | Выносливость | Бег 2000м(Ж) или 3000м(М) |
| 6. | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье |
| 7. | Специальная физическая подготовка | Удары по боксерскому мешку за 8 сек, 3 мин  Выпрыгивания вверх |
| 8. | Техническое мастерство | Вольные бои, спарринги, анализ результатов выступлений в соревнованиях |

6.2 **Программа переводных испытаний** **по годам спортивной подготовки**

Таблица 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п.п | Тестируемое физическое качество | Тест |
|  | **Этап начальной подготовки** | |
| 1. | Ловкость и координационные способности | Челночный бег 3 х 10м |
| 2. | Сила | Сгибание-разгибание рук в упоре  Подтягивание на высокой перекладине(М) |
| 3. | Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места |
| 4. | Скорость | Бег 60м |
| 5. | Выносливость | Бег 1000 или 1500м(по возрасту) |
| 6. | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье |
| 7. | Специальная физическая подготовка | Бросок набивного мяча весом 2кг |
|  | **Этап спортивной специализации (тренировочный)** | |
| 1. | Ловкость и координационные способности | Челночный бег 3 х 10м |
| 2. | Сила | Подтягивание на высокой перекладине(М)  Сгибание-разгибание рук в упоре лежа(Ж) |
| 3. | Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места |
| 4. | Скорость | Бег 60м или 100м(МЖ16-17л) |
| 5. | Выносливость | Бег 2000м или 3000м(М16-17л) |
| 6. | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье |
| 7. | Специальная физическая подготовка | Удары по боксерскому мешку за 8 сек, 3 мин. |
| 8. | Техническое мастерство | Вольные бои, спарринги, анализ результатов выступлений в соревнованиях |
|  | **Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства** | |
| 1. | Ловкость и координационные способности | Челночный бег 3 х 10м |
| 2. | Сила | Подтягивание на высокой перекладине,  Сгибание-разгибание рук в упоре лежа |
| 3. | Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места |
| 4. | Скорость | Бег 100м |
| 5. | Выносливость | Бег 2000м(Ж) или 3000м(М) |
| 6. | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье |
| 7. | Специальная физическая подготовка | Удары по боксерскому мешку за 8 сек, 3 мин;  Выпрыгивания вверх; Челночный бег 10 х 10м |
| 8. | Техническое мастерство | Вольные бои, спарринги, анализ результатов выступлений в соревнованиях |

* 1. Обязательная программа контрольных испытаний соответствует таблице 1.

Программа контрольных испытаний может быть расширена тренером, исходя из задач подготовки

спортсмена в текущем тренировочном году и утвержденного перечня контрольных нормативов (приложение1).

Контрольные нормативы по ОФП являются обязательными для спортсменов всех этапов спортивной подготовки.

Контрольные нормативы по СФП являются обязательными для спортсменов групп начальной подготовки второго года, тренировочных групп (спортивной специализации), групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Методика проведения тестирования представлена в приложении 3

1. **ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ**

Итогом контрольных и переводных испытаний являются результаты, показанные спортсменом при выполнении нормативов ОФП и СФП. В зачет контрольных и переводных испытаний могут быть приняты результаты выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО), соответствующие Золотому знаку отличия.

Итогом приемных испытаний являются результаты, показанные спортсменом при выполнении нормативов ОФП и СФП, оцененные в баллах в соответствии с занятым местом. По наименьшей сумме баллов определяется рейтинг спортсменов.

Результаты приемных и контрольно-переводных испытаний оформляются протоколами (приложение 3).

Протоколы контрольных и переводных испытаний подписывают тренер и два члена комиссии, назначенной приказом директора. Результаты контрольных и переводных испытаний вносятся в журнал учета работы тренера. Протоколы результатов отображают математическую модель физической и технической подготовленности спортсменов, прошедших тестирование.

В соответствии с условиями перевода спортсменов на следующий год (приложение 2) и на основании протоколов контрольных и переводных испытаний тренерским советом принимается решение о переводе спортсмена на следующий год. В случае, если спортсмен выполнил не все нормативы, допускается еще одна попытка выполнения норматива. Сроки пересдачи устанавливаются приказом директора. Спортсмены, **не выполнившие** условия, на следующий год **не переводятся**. Такие спортсмены, могут решением тренерского совета СШОР по боксу «Алмаз» продолжить прохождение спортивной подготовки повторно, но не более одного раза на данном этапе подготовки.

Спортсмены, не выполнившие требования после повторного года тренировок, отчисляются из СШОР по боксу «Алмаз».

Протоколы приемных испытаний подписывают председатель и члены приемной комиссии, назначенной приказом директора. В соответствии с условиями зачисления на этап спортивной подготовки (приложение 2) и рейтинга спортсменов, составленного по результатам приемных испытаний, приемной комиссией принимается решение о зачислении/ не зачислении спортсмена для прохождения спортивной подготовки по виду спорта бокс и оформляется протоколом приемной комиссии.

Приложение 1

К Положению о приемных, контрольных и переводных испытаниях

Муниципального бюджетного учреждения

«Спортивная школа олимпийского резерва по боксу «Алмаз» г. Челябинска

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

по виду спорта «бокс»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | |
| **мальчики** | **девочки** |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| 6,2 | 6,4 |
| 1.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
| 6,10 | 6,30 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 10 | 5 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +2 | +3 |
| 1.5. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| 9,6 | 9,9 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 130 | 120 |
| 1.7. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | |
| 19 | 13 |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 10,9 | 11,3 |
| 2.2. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | |
| 8,20 | 8,55 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 13 | 7 |
| 2.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 3 | - |
| 2.5. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| - | 9 |
| 2.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +3 | +4 |
| 2.7. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| 9,0 | 10,4 |
| 2.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 150 | 135 |
| 2.9. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | |
| 24 | 16 |
| 1. 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 | |
| 7 | 6 |

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

по виду спорта «бокс»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | |
| **юноши** | **девушки** |
| 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 2000 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 3х10 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 |
| 1. 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 3х10 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 |
| 1. 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 3х10 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 | – |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп | | | | |
| 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 |
| 4.4. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на **этап совершенствования спортивного мастерства**

по виду спорта «бокс»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | |
| **юноши** | **девушки** |
| 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 3х10 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 |
| 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 3х10 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 | – |
| Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы  18 лет и старше | | | | |
| 3.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| 13,1 | 16,4 |
| 3.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| – | 10,50 |
| 3.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| 12,00 | – |
| 3.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 45 | 35 |
| 3.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 15 | 8 |
| 3.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +13 | +16 |
| 3.7. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| 7,1 | 8,2 |
| 3.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 240 | 195 |
| 3.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 37 | 35 |
| 3.10. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| – | 17,30 |
| 3.11. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| 22,00 | – |
| 3.12. | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | не менее | |
| – | 21 |
| 3.13. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | не менее | |
| 37 | – |
| Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп | | | | |
| 4.1. | Бег челночный 10x10 м с высокого старта | с | не более | не более |
| 25,0 | 25,5 |
| 4.2. | Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение | количество раз | не менее | не менее |
| 10 | 7 |
| 4.3. | Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение | количество  раз | не менее | не менее |
| 10 | 7 |
| 4.4. | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку  за 8 с | количество раз | не менее | не менее |
| 26 | 24 |
| 4.5. | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку  за 3 мин | количество раз | не менее | не менее |
| 303 | 297 |
| 4.6. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
|  | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на **этап высшего спортивного мастерства**

по виду спорта «бокс»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | |
| **юноши** | **девушки** |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы   16-17 лет | | | | |
| 1.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| 13,4 | 15,4 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| – | 9,50 |
| 1.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| 12,40 | – |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 50 | 40 |
| 1.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 14 | 10 |
| 1.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +13 | +16 |
| 1.7. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| 6,9 | 7,9 |
| 1.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 230 | 200 |
| 1.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 50 | 44 |
| 1.10. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| – | 16,30 |
| 1.11. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| 23,30 | – |
| 1.12. | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | не менее | |
| – | 20 |
| 1.13. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | не менее | |
| 35 | – |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше | | | | |
| 2.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| 13,1 | 15,4 |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| – | 10,50 |
| 2.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| 12,00 | – |
| 2.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 50 | 40 |
| 2.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 15 | 10 |
| 2.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +13 | +16 |
| 2.7. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| 7,1 | 8,2 |
| 2.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 240 | 200 |
| 2.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 37 | 35 |
| 2.10. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| – | 17,30 |
| 2.11. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| 22,00 | – |
| 2.12. | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | не менее | |
| – | 21 |
| 2.13. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | не менее | |
| 37 | – |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп | | | | |
| 3.1. | Бег челночный 10x10 м с высокого старта | с | не более | |
| 24,0 | 25,0 |
| 3.2. | Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение | количество раз | не менее | |
| 10 | 7 |
| 3.3. | Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение | количество  раз | не менее | |
| 10 | 7 |
| 3.4. | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку  за 8 с | количество раз | не менее | |
| 32 | 30 |
| 3.5. | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку  за 3 мин | количество раз | не менее | |
| 321 | 315 |
| 3.6. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

Приложение 2

К Положению о приемных, контрольных и переводных испытаниях

Муниципального бюджетного учреждения

«Спортивная школа олимпийского резерва по боксу «Алмаз» г. Челябинска

**УСЛОВИЯ**

зачисления и перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Зачисление или перевод на этап спортивной подготовки | Требования по спортивной подготовке | Требования по специальной физической подготовке | Требования по общей физической подготовке | Дополнительные условия зачисления/перевода |
| **Этап начальной подготовки** | | | | |
| 1 год | Без требований | Без требований | Выполнить не менее 6 контрольных нормативов, | **занять место** в рейтинге спортсменов, претендующих на зачисление, не превышающее количество бюджетных мест для зачисления |
| 2 год | Без требований | Выполнение 1 контрольного норматива | Выполнение не менее 6-и контрольных нормативов | - |
| 3 год | Без требований | Выполнение 1 контрольного норматива | Выполнение не менее 6-и контрольных нормативов | - |
| **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | | | |
| 1 год | Участие в матчевых встречах и соревнованиях – 5  получить зачет по ТМ\* | Выполнение не менее 2-х контрольных нормативов | Выполнение  не менее 6 контрольных нормативов | **занять место** в рейтинге спортсменов, претендующих на зачисление, не превышающее количество бюджетных мест для зачисления |
| 2 год | Участие в соревнованиях – 5, получить зачет по ТМ | Выполнение не менее 2-х контрольных нормативов | Выполнение  не менее 6 контрольных нормативов | - |
| 3-5 год | Участие в соревнованиях – 6, получить зачет по ТМ | Выполнение не менее 2-х контрольных нормативов | Выполнение  не менее 6  контрольных нормативов | - |

\*ТМ –техническое мастерство

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства** | | | |  |
| 1 год | Наличие действующего разряда КМС, участие в соревнованиях -6, получить зачет по ТМ | Выполнение не менее 3-х контрольных нормативов | Выполнение  не менее 7  контрольных нормативов | **занять место** в рейтинге спортсменов, претендующих на зачисление, не превышающее количество бюджетных мест для зачисления |
| 2 год и более | Наличие действующего разряда КМС, участие в соревнованиях -6, положительная динамика роста спортивных результатов | Выполнение не менее 4-х контрольных нормативов | Выполнение  не менее 7  контрольных нормативов | - |
| **Этап высшего спортивного мастерства** | | | | |
| 1 год | Наличие разряда МС, участие в соревнованиях -6,  получить зачет по ТМ\* | Выполнение не менее 3-х контрольных нормативов | Выполнение  не менее 7  контрольных нормативов | **занять место** в рейтинге спортсменов, претендующих на зачисление, не превышающее количество бюджетных мест для зачисления |
| 2 год и более | Наличие разряда МС, участие в соревнованиях -6,  положительная динамика роста спортивных результатов | Выполнение не менее 4-х контрольных нормативов | Выполнение  не менее 7  контрольных нормативов | - |

\*ТМ –техническое мастерство