

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ ДО СШОР № 9 МОГК
С.В.Кулинченко
« 15 » мая 2023 г.

**Нормативы общей физической подготовки и специальной физической
подготовки ежегодной аттестации обучающихся по виду спорта «бокс»
на этапе начальной подготовки первого года обучения**

Таблица 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			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	
			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 3x10 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

Примечание:

- минимальное количество баллов - 7 баллов;
- для оценки уровня показателей разработана балльная система оценки (сноска*).

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки ежегодной аттестации обучающихся по виду спорта «бокс»
на этапе начальной подготовки первого года обучения

Таблица 2

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,9	11,3
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.20	8.55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
1.7.	Челночный бег 3 x10 м	с	не более	
			9,0	10,4
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16

Примечание:

- минимальное количество баллов - 8 баллов;
- для оценки уровня показателей разработана балльная система оценки (сноска*).

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки ежегодной аттестации обучающихся по виду спорта «бокс» на этапе начальной подготовки второго и третьего года обучения

Таблица 3

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет				
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	10,4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.6.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	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

Примечание:

- минимальное количество баллов - 7 баллов;
- для оценки уровня показателей разработана балльная система оценки (сноска*).

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки ежегодной аттестации обучающихся по виду спорта «бокс» на этапе начальной подготовки второго и третьего года обучения

Таблица 4

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 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.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			26	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	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

Примечание:

- минимальное количество баллов - 9 баллов;
- для оценки уровня показателей разработана балльная система оценки (сноска*).

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки ежегодной аттестации обучающихся по виду спорта «бокс» на этапе начальной подготовки второго и третьего года обучения

Таблица 5

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.40	11.40
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	2
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	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
2.2.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	23
2.3.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			244	240

Примечание:

- минимальное количество баллов - 11 баллов;
- для оценки уровня показателей разработана балльная система оценки (сноска*).

Сноска*

Бальная система оценки результатов тестирования:

0 баллов – не выполнение;

1 балл – выполнение минимальных показателей физической подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта на этапе спортивной подготовки.

При превышении выполнения минимальных показателей физической подготовки:

- до 1 (сантиметра, минуты, секунды, количества раз т.д.) – добавляется 1 балл (итого 2 балла);

- до 2 (сантиметров, минут, секунд, количества раз и т.д.) – добавляется 2 балла (итого 3 балла);

- до 3 (сантиметров, минут, секунд, количества раз и т.д.) - добавляется 3 балла (итого 4 балла);

- до 4 и более (сантиметров, минут, секунд, количества раз и т.д.) - добавляется 4 балла (итого 5 баллов).

Заместитель директора

Е.Г.Ярошенко