

БОКС

Приложение к Положению о приемных,
переводных (итоговых) испытаниях МБУ СШОР № 4

**Приложение N 5. Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Приложение N 5
к Федеральному стандарту

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
1	2
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, слабой рукой не менее 4 м)

**Приложение N 6. Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной
специализации)**

Приложение N 6
к Федеральному стандарту

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)

Приложение N 7. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Приложение N 7
к Федеральному стандарту

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,0 с)
	Бег 100 м (не более 15,4 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 13 мин. 36 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 9 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 43 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 8 м, слабейшей рукой не менее 6 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Контрольные упражнения по спортивно-технической и тактической подготовке

Контрольные технические нормативы устанавливаются в соответствии с характеристикой боксёра: какими ударами и защитами он предпочитает пользоваться, какие приёмы удаются ему лучше других; что успешнее у него получается – атака или контратака, бой на дальней, средней или ближней дистанциях, одиночные, двойные или серия ударов.

Одним из показателей уровня спортивной подготовленности является результат соревнований.

Группы новичков:

1. Передвижение в боевой стойке одиночными и слитными шагами в различных направлениях (без партнёра).
2. Передвижение перед партнёром на дальней дистанции для определения боевого расстояния, с которого можно нанести удар с шагом вперёд, назад и в стороны.
3. Атака и контратака одиночными, двойными ударами и защитные действия (приёмы) на дальней дистанции.
4. Упражнения в ударах на снарядах.

Группы боксёров 3 разряда:

1. Передвижение перед партнёром в собранной боевой стойке на средней дистанции для определения расстояния, с которого можно нанести удар без шага.
2. Различные сочетания ударов и защит на средней и ближней дистанциях, умение контратаковать.
3. Вход в среднюю и ближнюю дистанции.
4. Приёмы боя против левши на дальней и средней дистанциях.
5. Упражнения в ударах на боксёрских снарядах.

Группы боксёров 2 и 1 разрядов.

1. Приёмы и способы боя во всех дистанциях, их тактические применения.
2. Манёвренность и передвижение по рингу, умение атаковать и контратаковать в различных ситуациях боя.
3. Ведение боя с боксёрами, отличающимися той или иной направленностью своей манеры и тактики.