муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования

детско-юношеская спортивная школа №3

муниципального образования город-курорт Анапа

Приняты
на педагогическом совете
МБУДО ДЮСШ №3
протокол № 4
от «22» июня 2015 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МБУДО ДЮСШ №3
_____ В.В.Труфанов
«22» июня 2015 г.
Приказ №13 от «22» 06.2015.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на отделение БОКСА и КИКБОКСИНГА

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУДОД ДЮСШ № 3
_____ В.В. Труфанов
«___» _____ 2015 г.

Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления на отделение БОКСА.

Виды тестов	Этап начальной Подготовки 1года обучения			Тренировочный этап Этап спортивной специализации1года обучения			Этап совершенствования спортивного мастерства 1года обучения		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м., сек.	5.2	5.3	5.4	4.9	5.0	5.1	4.8	4.9	5.0
Бег 100 м., сек.	15.8	15.9	16.0	15.6	15.7	15.8	15.2	15.3	15.4
Бег 3000м., мин	14.80	14.90	15.0	14.20	14.30	14.40	13.16	13.26	13.36
Подтягивание из виса колич. раз	10	7	6	11	9	8	15	12	9
Поднос ног к перекладине	10	7	6	11	9	8	15	12	9

Жим штанги лёжа, кг	собствен вес	минус 5 кг	минус 10кг	собствен вес	минус 5 кг	минус 10кг	собствен вес	минус 5 кг	минус 10кг
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	40	36	35	45	42	40	50	45	43
Прыжок в длину с места, см.	190	186	180	200	195	188	205	195	190
Толчок ядра(мяча) 4 кг -сильнейшей рукой	8	7	6	8	7	6,5	10	9	8
-слабейшей рукой	6	5	4	7	6	5	8	7	6
Спортивный разряд	-	-	-	-	-	-	Кандидат в мастера спорта		

Зам. директора МБОУДОД ДЮСШ №3 _____ Н.Р. Козинец

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУДОД ДЮСШ № 3
_____ В.В. Труфанов
«28» 06 2015 г.

Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления на отделение БОКСА.

Виды тестов	Этап начальной Подготовки 2года обучения			Тренировочный этап Этап спортивной специализации 2года обучения			Этап совершенствования спортивного мастерства 2 года обучения		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м., сек.	5.1	5.2	5.3	4.9	5.0	5.1	4.6	4.7	4.8
Бег 100 м., сек.	15.7	15.8	15.9	15.5	15.6	15.7	14.8	14.9	15.0
Бег 3000м., мин	14.35	14.40	14.55	14.10	14.20	14.30	13.07	13.10	13.13
Подтягивание из виса колич. раз	11	8	7	11	9	8	18	15	12
Поднос ног к перекладине	11	8	7	11	9	8	18	15	12

Жим штанги лёжа, кг	собствен вес	минус 5 кг	минус 10кг	собствен вес	минус 5 кг	минус 10кг	собствен вес	минус 5 кг	минус 10кг
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	41	37	36	46	43	41	52	50	48
Прыжок в длину с места, см.	190	186	182	201	196	189	210	205	200
Толчок ядра(мяча) 4 кг -сильнейшей рукой	8	7	6	9	8	7	11	10	9
-слабейшей рукой	6	5	4	8	7	5,5	9	8	7
Спортивный разряд	-	-	-	-	-	-	Мастер спорта России, Мастер Спорта России Международного класса		

Зам. директора МБОУ ДОД ДЮСШ №3 _____ Козинец _____ Н.Р. Козинец

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ ДОД ДЮСШ№3
_____ В.В. Труфанов
«___» _____ 2015 г.

Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления на отделение БОКСА.

Виды тестов	Этап начальной Подготовки 3года обучения			Тренировочный этап Этап спортивной специализации 3года обучения		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м., сек.	5.0	5.1	5.2	4.9	5.0	5.1
Бег 100 м., сек.	15.7	15.8	15.9	15.4	15.5	15.6
Бег 3000м., мин	14.30	14.35	14.50	14.00	14.10	14.20
Подтягивание из виса колич. раз	11	8	7	11	9	8
Поднос ног к перекладине	11	8	7	11	9	8
Жим штанги лёжа, кг	собствен вес	минус 5 кг	минус 10кг	собствен вес	минус 5 кг	минус 10 кг
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	45	38	37	47	44	42
Прыжок в длину с места, см.	194	190	185	201	196	189
Толчок ядра(мяча) 4 кг -сильнейшей рукой	8	7	6	9	8	7
-слабейшей рукой	6	5	4	8	7	5,5
Спортивный разряд	-	-	-	-	-	-

Зам. директора МБОУ ДОД ДЮСШ №3 _____ Н.Р. Козинец

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ ДОД ДЮСШ № 3
_____ В.В. Труфанов
«___» _____ 2015 г.

Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления на отделение БОКСА.

Виды тестов	Тренировочный этап Этап спортивной специализации 4года обучения			Тренировочный этап Этап спортивной специализации 5года обучения		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м., сек.	4.9	5.0	5.1	4.9	5.0	5.1
Бег 100 м., сек.	15.3	15.4	15.5	15.3	15.4	15.5
Бег 3000м., мин	13.5	14.0	14.1	13.8	13.9	14.0
Подтягивание из виса колич. раз	11	9	8	11	9	8
Поднос ног к перекладине	11	9	8	11	9	8
Жим штанги лёжа, кг	собствен вес	собствен вес	собствен вес	собствен вес	собствен вес	собствен вес
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	47	44	42	47	44	42
Прыжок в длину с места, см.	201	196	189	201	196	189
Толчок ядра(мяча) 4 кг -сильнейшей рукой	9	8	7	9	8	7
-слабейшей рукой	8	7	5,5	8	7	5,5
Спортивный разряд	-	-	-	-	-	-

Зам. директора МБОУ ДОД ДЮСШ №3 _____ Н.Р. Козинец

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ ДОД ДЮСШ № 3
_____ В.В. Труфанов
«__» _____ 2015 г.

Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления на отделение КИКБОКСИНГА.

Виды тестов	бал	Этап начальной Подготовки 1 года		Тренировочный этап Этап спортивной специализации 1 года		Этап совершенствования спортивного мастерства 1 года			
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши		девушки	
Бег 30 м, сек.	5	5.4	6.0	4.8	5.4	4.8		5.4	
	4	5.5	6.1	4.9	5.5	4.9		5.5	
	3	5.6	6.2	5.0	5.6	5.0		5.6	
Бег 100м.сек	5	-------	---------	--------	--------	13.8		14.8	
	4	-------	---------	---------	--------	13.9		14.9	
	3	-------	----------	---------	---------	14.0		15.0	
Бег 1000 м., 800м мин	5	-------	---------	--------	--------	1000	2.8	800	2.8
	4	-------	---------	---------	--------		2.9		2.9
	3	-------	---------	---------	--------		3.0		3.0
Непрерывный бег, мин	5	15	13	18	15	--------		--------	
	4	13	10	15	13	---------		--------	
	3	10	8	12	10	---------		--------	
Челночный бег 3х10м	5	15.8	15.8	12.8	13.3	--------		--------	
	4	15.9	15.9	12.9	13.4	---------		--------	
	3	16	16	13	13.5	---------		--------	

Подтягивание на перекладине колич. раз	5	7	4	12		10		20		15		
	4	6	3	11		9		17		13		
	3	5	2	10		8		15		12		
Подъём туловища в положении лёжа.	5	25	20	30 сек	25	30 сек	20	30 сек	30	30 сек	25	
	4	20	15		20		17		20		20	
	3	15	13		15		15		15		15	
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	5	20	17	25		20		30 сек	30	30 сек	20	
	4	17	15	20		15			20		15	
	3	15	13	15		13			15		13	
Прыжок в длину с места, см.	5	130	120	158		130		200		190		
	4	126	115	155		120		195		180		
	3	120	110	130		115		190		170		
Техническое мастерство	Зачёт	-	-	Обязательная техническая программа		Обязательная техническая программа		Обязательная техническая программа		Обязательная техническая программа		
	незач	-	-									
Спортивный разряд	-	-	-	-		-		Кандидат в мастера спорта		Кандидат в мастера спорта		

Зам. директора МБОУ ДОД ДЮСШ №3 _____ Н.Р. Козинец

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ ДОД ДЮСШ № 3
_____ В.В. Труфанов
«_____»_____2015 г.

Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления на отделение КИКБОКСИНГА.

Виды тестов	бал	Этап начальной Подготовки 2 года		Тренировочный этап Этап спортивной специализации 2 года		Этап совершенствования спортивного мастерства 2 года			
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши		девушки	
Бег 30 м, сек.	5	5.3	5.9	4.8	5.4	4.7		5.3	
	4	5.4	6.0	4.9	5.5	4.8		5.4	
	3	5.5	6.1	5.0	5.6	4.9		5.5	
Бег 100м.сек	5	-------	---------	--------	--------	13.7		14.7	
	4	-------	---------	---------	--------	13.8		14.8	
	3	-------	----------	---------	---------	13.9		14.9	
Бег 1000 м., 800м мин	5	-------	---------	--------	--------	1000	2.7	800	2.7
	4	-------	---------	---------	--------		2.8		2.8
	3	-------	---------	---------	--------		2.9		2.9
Непрерывный бег, мин	5	17	13	20	15	--------		--------	
	4	15	11	18	13	---------		--------	
	3	12	8	15	10	---------		--------	
Челночный бег 3х10м	5	15.7	15.7	12.8	13.2	--------		--------	
	4	15.8	15.8	12.9	13.3	---------		--------	
	3	15.9	15.9	13	13.4	---------		--------	

Подтягивание на перекладине колич. раз	5	8	5	10		10		21		18		
	4	7	4	10		9		18		17		
	3	6	3	10		8		16		16		
Подъём туловища в положении лёжа.	5	25	20	30 сек	25	30 сек	20	30 сек	30	30 сек	25	
	4	20	15		20		17		20		20	
	3	15	13		15		15		15		15	
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	5	21	18	25		20		30 сек	31	30 сек	21	
	4	18	16	20		15			21		16	
	3	16	14	15		13			16		14	
Прыжок в длину с места, см.	5	131	121	158		130		201		191		
	4	127	116	155		120		196		181		
	3	121	111	130		115		191		171		
Техническое мастерство	Зачёт	-	-	Обязательная техническая программа		Обязательная техническая программа		Обязательная техническая программа		Обязательная техническая программа		
	незач	-	-									
Спортивный разряд	-	-	-	-		-		Кандидат в мастера спорта		Кандидат в мастера спорта		

Зам. директора МБОУ ДОД ДЮСШ №3 _____ Н.Р. Козинец

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ ДОД ДЮСШ № 3
_____ В.В. Труфанов
«___» _____ 2015 г.

Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления на отделение КИКБОКСИНГА.

Виды тестов	бал	Этап начальной Подготовки 3 года		Тренировочный этап Этап спортивной специализации 3 года			
		юноши	девушки	юноши		девушки	
Бег 30 м, сек.	5	5.2	5.8	4.8		5.4	
	4	5.3	5.9	4.9		5.5	
	3	5.4	6.0	5.0		5.6	
Бег 100м.сек	5	-------	---------	--------		--------	
	4	-------	---------	---------		--------	
	3	-------	----------	---------		---------	
Бег 1000 м., 800м мин	5	-------	---------	--------		--------	
	4	-------	---------	---------		--------	
	3	-------	---------	---------		--------	
Непрерывный бег, мин	5	21	17	20		15	
	4	18	14	18		13	
	3	15	12	15		10	
Челночный бег 3х10м	5	15.6	15.6	12.8		13.2	
	4	15.7	15.7	12.9		13.3	
	3	15.8	15.8	13		13.4	
Подтягивание на перекладине колич. раз	5	9	5	12		10	
	4	8	4	11		9	
	3	7	3	10		8	
Подъём туловища в положении лёжа.	5	25	20	30 сек	25	30 сек	20
	4	20	15		20		17
	3	15	13		15		15
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	5	24	19	25		20	
	4	19	17	20		15	
	3	17	15	15		13	
Прыжок в длину с места, см.	5	131	121	161		145	
	4	127	116	158		135	
	3	121	111	140		130	
Техническое мастерство	Зачёт	-	-	Обязательная техническая программа		Обязательная техническая программа	
	незач	-	-				

Зам. директора МБОУ ДОД ДЮСШ №3 _____ Н.Р. Козинец

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ ДОД ДЮСШ № 3
_____ В.В. Труфанов
«___» _____ 2015 г.

Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления на отделение КИКБОКСИНГА.

Виды тестов	бал	Тренировочный этап Этап спортивной специализации 4 года		Тренировочный этап Этап спортивной специализации 5 года	
		юноши	девушки		
Бег 30 м, сек.	5	4.8	5.4	4.8	5.4
	4	4.9	5.5	4.9	5.5
	3	5.0	5.6	5.0	5.6
Бег 100м.сек	5	--------	--------	--------	--------
	4	---------	--------	---------	--------
	3	---------	---------	---------	---------
Бег 1000 м., 800м мин	5	--------	--------	--------	--------
	4	---------	--------	---------	--------
	3	---------	--------	---------	--------
Непрерывный бег, мин	5	24	21	24	21
	4	21	18	21	18
	3	18	15	18	15
Челночный бег 3х10м	5	12.6	13.1	12.6	13.1
	4	12.7	13.2	12.7	13.2
	3	12.8	13.3	12.8	13.3
Подтягивание на перекладине колич. раз	5	12	11	12	11
	4	11	10	11	10
	3	10	9	10	9
Подъём туловища в положении лёжа.	5	30 сек / 25	30 сек / 25	30 сек / 25	30 сек / 25
	4	20	20	20	20
	3	15	15	15	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	5	25	20	25	20
	4	20	15	20	15
	3	15	13	15	13
Прыжок в длину с места, см.	5	164	156	164	156
	4	161	150	161	150
	3	150	140	150	140
Техническое мастерство	Зачёт / незач	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Зам. директора МБОУ ДОД ДЮСШ №3 _____ Н.Р. Козинец