

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«СПАРТА»

Утверждаю:
И.о. директора МБУДО СШ «Спарта»
Н.Н. Осипенко



НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО БОКСУ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
	НП-1	НП-2	НП-3
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,4 с)	Бег на 30 м (не более 5,3 с)	Бег на 30 м (не более 5,2 с)
	Бег 100 м (не более 16,0 с)	Бег 100 м (не более 15,9 с)	Бег 100 м (не более 15,9 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 15 мин. 00 с)	Бег 3000 м (не более 14 мин. 55 с)	Бег 3000 м (не более 14 мин. 50 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 7 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 7 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 36 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 37 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 182 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6 м, слабойшей рукой не менее 4 м)	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6 м, слабойшей рукой не менее 4 м)	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6 м, слабойшей рукой не менее 4 м)

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«СПАРТА»



И.о. директора МБУ ДО СПШ «Спарта»
Н.Н. Осипенко

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО БОКСУ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)				
	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	Бег на 30 м (не более 5,0 с)	Бег на 30 м (не более 4,9 с)	Бег на 30 м (не более 4,8 с)	Бег на 30 м (не более 4,8 с)
	Бег 100 м (не более 15,8 с)	Бег 100 м (не более 15,7 с)	Бег 100 м (не более 15,6 с)	Бег 100 м (не более 15,5 с)	Бег 100 м (не более 15,5 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 14 мин. 40 с)	Бег 3000 м (не более 14 мин. 30 с)	Бег 3000 м (не более 14 мин. 20 с)	Бег 3000 м (не более 14 мин. 10 с)	Бег 3000 м (не более 14 мин. 00 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 8 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 8 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 8 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 8 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 8 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг	Весом не менее веса собственного тела, кг.	Весом не менее веса собственного тела, кг.	Весом не менее веса собственного тела, кг.	Весом не менее веса собственного тела, кг.
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 41 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 42 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 42 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 42 раз)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 188 см)	Прыжок в длину с места (не менее 189 см)	Прыжок в длину с места (не менее 189 см)	Прыжок в длину с места (не менее 189 см)	Прыжок в длину с места (не менее 189 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6,5 м, слабой рукой не менее 5 м)	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 7 м, слабой рукой не менее 5,5 м)	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 7 м, слабой рукой не менее 5,5 м)	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 7 м, слабой рукой не менее 5,5 м)	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 7 м, слабой рукой не менее 5,5 м)