



УТВЕРЖДАЮ

Директор

СПб ГБУ СШОР «Комета»

А.Х. Ариткулов

2023 года

**Методические рекомендации
по выполнению контрольно-переводных нормативов по общей и специальной
физической подготовке для зачисления и перевода в группы по виду спорта «бокс»
в Санкт-Петербургском государственном бюджетном учреждении спортивной школы
олимпийского резерва «Комета»**

Методические рекомендации разработаны на основании: федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс»,
утвержденным Министерством спорта Российской Федерации от 22 ноября 2022 г. № 1055

БЕГ 30, 60, 100 МЕТРОВ

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м, 60 м и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды тренера «Марш!» (фальстарт);
- участник не пересек линию финиша;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому.

БЕГ 1000, 1500, 2000, 3000 МЕТРОВ

Бег на выносливость проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием с высокого старта. Рекомендованное максимальное количество участников забега - 20 человек. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды тренера «Марш!» (фальстарт);
- участник не пересек линию финиша;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, сокращая дистанцию.

СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА

Тестирование проводится в спортивном зале или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания рекомендуется оградить лентой, для того чтобы тестируемому никто не мешал в достижении максимального результата.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом тренера вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;

- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- разновременное разгибание рук.

НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ (ОТ УРОВНЯ СКАМЬИ)

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей тренеру определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде тренера участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком « + ».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3X10 МЕТРОВ

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» спортсмен должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Техника выполнения испытания. По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя. Тренер останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды тренера «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

МЕТАНИЕ МЯЧА ВЕСОМ 150 ГРАММ

Метание мяча выполняется на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 метров. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от уровня подготовленности участников. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 минута. После выполнения попытки тренера, при отсутствии нарушения, подает команду - сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, - сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг. Участник выполняет три попытки. Результаты всех удачных попыток измеряются и записываются в протокол тестирования установленной формы. Неудачные попытки измерению не подлежат. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- касание любой частью тела линий разметки (линия метания, боковые линии дорожки, ограничивающих зону разбега) или земли за зоной разбега;

- мяч не попал в сектор;
- попытка выполнена без команды тренера;
- просрочено время, выделенное на попытку.

МЕТАНИЕ СПОРТИВНОГО СНАРЯДА ВЕСОМ 500 И 700 ГРАММ

Метание мяча выполняется на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 метров. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от уровня физической подготовленности участников. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Запрещено метать снаряд с поворотом. На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 минута. После выполнения попытки тренер, при отсутствии нарушения, подает команду - сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, - сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг. Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления спортивного снаряда.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- касание любой частью тела линий разметки (линия метания, боковые линии дорожки, ограничивающих зону разбега) или земли за зоной разбега;
- снаряд не попал в сектор;
- попытка выполнена без команды тренера;
- просрочено время, выделенное на попытку.

ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (ТОЛЬКО ЮНОШИ)

Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках.

Техника выполнения испытания.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, после окончания цикла и фиксируемых счетом тренера вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, крещенные ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА ЛЕЖА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ 90 СМ (ТОЛЬКО ДЕВУШКИ)

Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках.

Техника выполнения испытания.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения: из положения вис лежа на низкой перекладине, (хват прямой сверху) руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины, голова, тело и ноги образуют одну прямую линию, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, после окончания цикла и фиксируемых счетом тренера вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ЛЕЖА НА СПИНЕ (ЗА 1 МИН)

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза)
- изменение прямого угла согнутых ног.

КРОСС НА 3 км / 5 км (бег по пересеченной местности).

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве по слабопересеченной местности. Место старта может находиться на стадионе. Кросс может проводиться по замкнутому маршруту (старт и финиш в одном месте) или по разомкнутому (со стартом и финишем в разных местах) в один или несколько кругов различной протяжённости. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета, или команды «Марш!» они начинают движение. Результат фиксируется по финишированию участника. Рекомендованное максимальное количество участников в забеге не более 20 человек.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды тренера «Марш!» (фальстарт);
- участник не пересек линию финиша;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, сокращая дистанцию.

ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 10x10 С ВЫСОКОГО СТАРТА

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» спортсмен должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще девять отрезков по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Техника выполнения испытания. По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела напереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя. Тренер останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды тренера «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

БРОСОК НАБИВНОГО МЯЧА ВЕСОМ 2 кг

И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча выполняется снизу-вперед двумя руками.

УДАРЫ ПО БОКСЕРСКОМУ МЕШКУ ЗА 8 сек/ 3 мин

И.П. - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 сек / 3 мин

УПРАЖНЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ (ПРИ РАВНОЙ СУММЕ БАЛЛОВ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Прыжок на 180 градусов, с возвращением в исходное положение	И.П. - стоя на полу, держа тело прямо. В прыжке совершить разворот на 180 градусов и вернуться в исходное положение
Бег на месте с одновременным выкидыванием рук (имитацией прямых ударов) за 10 сек.	И.П. - стоя на полу, держа тело прямо. Бег на месте с одновременным выкидыванием рук (имитацией прямых ударов) за 10 сек.

УПРАЖНЕНИЯ ТЕСТОВ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА СП6 ГБУ СШОР «КОМЕТА» ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Тестируемый наносит прямые быстрые силовые удары из бокс. стойки по бокс. лапам тренеру, после каждого 2-го удара совершает «уклон» от имитирующего прямого удара тренера за 1 мин
Тестируемый наносит быстрые силовые удары снизу из бокс. стойки по бокс. лапам тренеру, после каждого 2-го удара совершает «уклон» от имитирующего прямого удара тренера за 1 мин
Тестируемый наносит прямые быстрые силовые удары из бокс. стойки по бокс. лапам тренеру, после каждого 2-го удара ставит блок от имитирующего прямого удара тренера за 1 мин
Тестируемый наносит быстрые силовые боковые удары из бокс. стойки по бокс. лапам тренеру, после каждого 2-го удара ставит «блок» от имитирующего бокового удара тренера за 1 мин
Тестируемый наносит быстрые силовые боковые удары из бокс. стойки по бокс. лапам тренеру, после каждого 2-го удара совершает «нырок» от имитирующего бокового удара тренера за 1 мин

УПРАЖНЕНИЯ ТЕСТОВ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА СП6 ГБУ СШОР «КОМЕТА» ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Тестируемый наносит прямые быстрые силовые удары из бокс. стойки по бокс. лапам тренеру, после каждого 2-го удара совершает «уклон» от имитирующего прямого удара тренера за 1 мин
Тестируемый наносит быстрые силовые удары снизу из бокс. стойки по бокс. лапам тренеру, после каждого 2-го удара совершает «уклон» от имитирующего прямого удара тренера за 1 мин
Тестируемый наносит прямые быстрые силовые удары из бокс. стойки по бокс. лапам тренеру, после каждого 2-го удара ставит блок от имитирующего прямого удара тренера за 1 мин
Тестируемый наносит быстрые силовые боковые удары из бокс. стойки по бокс. лапам тренеру, после каждого 2-го удара ставит «блок» от имитирующего бокового удара тренера за 1 мин
Тестируемый наносит быстрые силовые боковые удары из бокс. стойки по бокс. лапам тренеру, после каждого 2-го удара совершает «нырок» от имитирующего бокового удара тренера за 1 мин
Тестируемый наносит силовой левый боковой удар по бокс. мешку за 1 мин.
Тестируемый наносит силовой правый боковой удар по бокс. мешку за 1 мин.
Тестируемый из бокс. стойки держит прямыми ударами бокс. мешок под углом 15-30° от его вертикального положения за 1 мин