



## Содержание

1. Пояснительная записка
2. Календарный учебный график
3. Учебный план
4. Содержание программы
5. Организационно-педагогические условия обеспечения программы.
6. Ожидаемые результаты
7. Оценочные материалы
8. Рабочая программа учебного курса «Теоретическая подготовка»
9. Рабочая программа учебного курса «Практическая подготовка»
10. Рабочая программа учебного курса «Инструкторская и судейская практика»
11. Литература
12. Приложения

## **1. Пояснительная записка**

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

Федеральный закон « Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 № 1125 « Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

В соответствии с уставом МБУ ДО ДЮСШ.

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный боксер» способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств учащихся, укреплению здоровья учащихся ДЮСШ, формированию общих и специфических учебных умений, способов познавательной деятельности, выработке гигиенических навыков, имеет физкультурно-спортивную направленность. Здоровые дети - это основа жизни нации.

В данной программе представлены: модель построения подготовки юных спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих подготовку, соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки, режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, отражена методическая часть реализации программы и система контроля.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выборе спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий единоборствами для детей школьного возраста, так и для подростков желающих научиться основам данного вида спорта.

В основе данной программы лежат следующие принципы :

*Принцип комплектности* предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, специальной физической, теоретической подготовки, текущей, промежуточной, итоговой аттестации).

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения и соответствие его требованиям спортивного мастерства, чтобы в многолетнем учебно-тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей юных спортсменов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

При разработке использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов.

### **Цели и задачи**

**Основными целями данной программы являются:** формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни, направленной на развитие всесторонней гармонически развитой личности, осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

#### **Задачи программы:**

- укрепление здоровья, и значительное повышение функциональных возможностей организма;
- формирование стойкого интереса к занятиям боксом;
- овладение техникой выполнения сложных физических упражнений;
- расширение и совершенствование тактического арсенала и приобретение соревновательного опыта;
- повышение спортивного мастерства, путем выполнения нормативных требований и участия в соревнованиях;
- воспитание специальных физических качеств.

## Сроки реализации образовательной программы

Программа предназначена для занимающихся от 9 до 17 лет, которые хотят заниматься данным видом спорта и испытывают потребность в двигательном режиме. Срок реализации программы 3 года. Каждый год включает следующие курсы: «Теоретическая подготовка», «Практическая подготовка», «Инструкторская и судейская практика».

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа в форме спортивной тренировки. Организация, содержание и методы проведения занятий служат целям воспитания занимающихся.

## 2.Календарный учебный график

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 36 недель в условиях ДЮСШ и 6 недель самостоятельной подготовки.

Начало учебного года	1 сентября
Окончание учебного года	31 мая
Начало учебных занятий	9.00 ч.
Окончание учебных занятий	20.00ч.
Режим работы ДЮСШ	с 9.00 – 20.00ч.
Продолжительность учебного года	42 недели (из них 36 недель в условиях ДЮСШ и 6 недель самостоятельной подготовки)
Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю	6 часов в неделю
Продолжительность занятий	1ч. 40мин (2 академических часа с 10-тиминутным перерывом)
Текущий контроль	20.09.2018г – 31.09.2018г
Промежуточная аттестация	20.05.2019г – 31.05.2019г
Каникулы:	
осенние	03.11.2018 - 10.11.2018 года (8 дней)
зимние	29.12.2018 - 10.01.2019 года (13 дней)
весенние	23.03.2019 -31.03.2019 года (9 дней)
летние	С 1 июня по 31августа

### 3. Учебный план

Учебный план дополнительной общеразвивающей программы по боксу «Юный боксер» включает три курса: «Теоретическая подготовка», «Практическая подготовка», «Инструкторская и судейская практика».

Программа рассчитана на 3-летний курс обучения.

Учебный год составляет 36 учебных и 6 недель, предусмотренных для самостоятельной работы, восстановительных мероприятий в условиях каникулярного периода.

Количество занятий в неделю – 3. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей учащегося. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы.

Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

По мере изучения программы повышается уровень практических навыков обучающихся, что контролируется в течение учебного года (контрольные нормативы, спортивные праздники, соревнования).

Учебно-тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок учащихся на соответствующие показатели, достигнутые спортсменами;
- 2) увеличение темпов роста нагрузок поэтапно;
- 3) соответствие уровня тренировочных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
- 4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

Наименование учебного курса	Количество часов		
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Практическая подготовка	204 час.	202 час.	200 час.
Инструкторская и судейская практика	10 час.	12 час.	12 час.
Промежуточная аттестация в форме спортивных тестов	2 часа	2 часа	2 часа
Итоговая аттестация			2 часа
Итого:	216 час.	216 час.	216 час.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП и желание продолжить занятия боксом на следующем этапе подготовки.

## 4.Содержание программы

### Содержание учебного курса теоретической подготовки

#### Теория.

##### **1. Техника безопасности и профилактика травматизма.**

Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивном зале и на открытых площадках. Травмы и их характер в боксе. Профилактика травматизма. Оборудование и инвентарь. Жесты рефери в ринге.

##### **2. История бокса.**

История развития бокса в древнем мире. История развития бокса в России и за рубежом. Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего. Бокс в школе, районе, городе, области.

##### **3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена**

Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Самомассаж. Баня.

##### **4. Гигиенические навыки. Режим дня.**

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Вредные привычки и их профилактика. Режим дня спортсмена.

##### **5.Сведения о строении и функциях организма человека.**

Правильный обмен веществ и его значение для физического развития. Общие сведения о строении организма человека. Совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и др. систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом.

#### Практика.

##### **Общая физическая подготовка**

**Общеразвивающие упражнения:** Строевые упражнения. Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю и др.

Общеразвивающие гимнастические упражнения. Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах. Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и др.) В различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощениями (гантели, медицинболы, мешки с песком и др.) сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висе и в висе прямым и обратным хватом. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Лазание по наклонной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висе на руках.

Упражнения с гантелями (1-2 кг), с медицинболами (1-3 кг), с мешками с песком (5-7 кг), со штангой (15-20 кг) и др. Упражнения с предметами на местности. Метание различных предметов (1-3 кг), в различных направлениях и из различных исходных положений. Упражнения для рук для сопротивления партнера.

**Упражнения для развития мышц туловища:** Наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с фиксированными руками, ногами. Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднимание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднимание ног и туловища, поднимание туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой). С различными отягощениями в руках (гантели, блины, медицинболы). Эти упражнения могут выполняться в положении лежа на наклонной гимнастической скамейке или на доске (голова ниже ног). Из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке или других предметах –поднимание ног в верх до касания их мест хвата, тоже держа в ногах медицинболы. Из положения виса на гимнастической стенке –круги ногами в обе стороны и др. Из положения упора лежа – переход в упор лежа боком и упор лежа сзади, передвижение вперед, ноги поддерживает партнер.

#### **Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног.**

Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы. Приседая на двух ногах и на одной с дополнительной опорой. Выпады с пружинящими движениями и поворотами, незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе. Подскоки на двух ногах и на одной, другая на опоре впереди. Энергичное поднимание на носки, стоя на полу или на земле и на рейке гимнастической скамейки. Ходьба с перекатом с пятки на носки. Выпрыгивание вверх с разведенными ногами из положения упор присев. Выпрыгивание из глубокого приседа. Выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете. Прыжки с приземлением на толчковую ногу. Выпрыгивание вверх, одна нога на опоре. Прыжки вперед, в стороны из положения присев. Прыжки с отягощениями. Поднимание веса из положения присев. Бег с высоким подниманием бедра. Ходьба и бег в гору. Упражнения со скакалкой. На месте и с продвижением в разные стороны.

#### **Упражнения для формирования правильной осанки:**

Стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе, удержание груза (150-200 гр.) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см., обозначенному на полу нитями (скакалками), то же с приседаниями;

ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) – ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба скрестными шагами правым и левым боком вперед. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с различными движениями рук. Быстрая ходьба в лесистой местности. Бег по песку, по кочкам. Ходьба и бег по мелководью.

**Упражнения для рук и плечевого пояса:** Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястный суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.

**Упражнения для рук, туловища и ног:** В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения ногами и руками на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивание обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.

**Упражнения на расслабление:** Из полунаклона туловища вперед – при поднимании и опускании плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны – встряхивание свободно висящие расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись и др.

Дыхательные упражнения. Синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой – вдох в сек.); повороты головы с одновременным вдохом; покачивание головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямление; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

**Упражнения с предметами:** Со скакалкой – прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе, два прыжка на один оборот скакалки, с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, в четверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемого одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафеты со скакалками и др.

## **Технико-тактическая подготовка**

**1. Положение кулака при нанесении ударов:** давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».

**2. Боевая стойка:** усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в учебной и боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.

**3. Передвижения:** шагами (обычный и приставной), скачками (толчком одной или двумя ногами).

передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево - вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) - шаги влево - вперед - вправо - назад и то же в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами на 180° через каждые 2-3 приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

### **Удары и их сочетания.**

прямой удар левой: сильный длинный, сильный короткий, быстрый длинный, быстрый короткий;

прямой удар правой: сильный длинный, сильный короткий, быстрый длинный, быстрый короткий;

боковой удар левой: длинный и короткий, быстрый длинный и короткий;

боковой удар правой: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий;

удар снизу левой: сильный длинный, быстрый длинный и короткий;

удар снизу правой: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий.

### ***Совершенствование сочетаний различных ударов:***

повторные удары - последовательное нанесение двух ударов одной рукой;

двойные удары - последовательное нанесение двух ударов одной и другой рукой;  
серийные удары - последовательное нанесение трёх и четырёх и более ударов с определённым чередованием рук.

### **Защита.**

**уклонения:** отходом назад, влево; уклоном вправо, влево; отклонением назад, назад вправо, назад - влево; нырком вниз, вниз - влево;

**остановки:** подставкой кисти, предплечья, плеча, отбивом кистью наружу, кистью внутрь, предплечьем наружу, предплечьем внутрь, блоком предплечьем, кистью;

**сочетание приёмов защит:** отходом назад и подставкой кисти, отходом вправо и отбивом кистью внутрь и т. д.

**сочетание приёмов защит с ударами:** переключение от защитных действий к ударам уклон вправо - прямой удар правой в голову; уклон влево - боковой удар левой в голову и переключение от ударов к защитным действиям: прямой удар правой в голову нырок вниз - вправо; боковой удар левой в голову - нырок вниз - влево и т. д.

### **Атака.**

атака повторными прямыми ударами левой в голову; в голову и туловище; в туловище и в голову;

атака прямыми ударами левой и правой в голову; в голову и туловище; в туловище и в голову;

атака боковыми ударами левой и правой в голову;

атака боковым ударом левой и прямым в голову, то же в обратной последовательности;

атака разнотипными ударами (снизу, боковыми и прямыми) левой и правой в голову и в туловище;

встречная контратака прямым ударом левой в голову под левую руку противника с уклоном вправо;

встречная контратака прямым ударом правой в голову под левую руку и через левую руку («кросс») противника с уклоном влево;

ответная контратака прямым ударом левой в голову после защиты подставкой правой ладони от прямого левой в голову;

ответная контратака прямым правой в голову после защиты уклоном вправо от прямого левой в голову;

ответная контратака прямым правой в голову после защиты подставкой левого плеча правой в голову;

ответная контратака ударом снизу левой в туловище после защиты уклоном влево от прямого удара правой в голову, то же с боковым ударом левой в голову;

ответная контратака двойными, повторными и разнотипными сериями из 3-4х ударов и правой после защит подставками, уклонами и нырками от прямых, боковых и ударов снизу.

### **Содержание учебного курса инструкторской и судейской практики.**

Овладение принятой в боксе терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частями.

Изучение основных положений правил бокса. Судейство школьных соревнований в роли секундометриста, бокового судьи.

Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Развитие способности учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять.

Судейство соревнований в роли бокового судьи, рефери. Контроль формы спортсменов перед поединком. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований.

Обучение умению проводить разминку, заключительную часть тренировочного занятия.

Самостоятельный учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях.

Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований.

## **5. Организационно-педагогические условия обеспечения программы.**

Данная программа реализуется в МБУ ДО ДЮСШ. Учебно-тренировочные занятия по боксу ведутся тренерами – преподавателями имеющими высшее физкультурно-спортивное образование, спортивные звания мастера спорта и заслуженного тренера СССР.

Педагоги регулярно проходят курсы повышения квалификации, занимаются самообразованием и самосовершенствованием. На собственном примере агитируют детей к активному ведению здорового образа жизни.

Основными формами занятий в спортивной школе являются: групповые практические занятия, индивидуальные занятия тренера с отдельными боксёрами, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и заданию тренера, лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований.

В образовательном учреждении имеются все условия для подготовки юных боксеров: ринг, тренажерный зал, игровой зал, раздевалки, душевые. Спортивный инвентарь: боксёрские мешки, груши, скакалки, перчатки, лапы, имеется спортивная форма для занятий боксом.

## **6.Ожидаемые результаты:**

- 1) *В области теории и методики физической культуры и спорта учащийся должен знать:*
  - историю развития бокса;
  - основы философии и психологии спортивных единоборств;
  - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
  - гигиенические знания, умения и навыки;
  - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
  - требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
  - требования техники безопасности при занятиях боксом.
- 2) *В области общей и специальной физической подготовки учащийся должен владеть:*
  - комплексами физических упражнений;
  - навыками укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности, воспитания личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).
- 3) *В области вида спорта «бокс» учащийся должен:*
  - освоить соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочные нагрузки.
  - освоить основы технических действий по боксу соответственно возрасту и уровню подготовленности;
  - уметь адаптироваться к тренировочной деятельности.
- 4) *В области освоения других видов спорта и подвижных игр учащийся должен:*
  - уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
  - уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

## **7.Оценочные материалы.**

### **Методические указания к проведению контрольных нормативов по ОФП.**

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся спортивно-оздоровительных организуется прием контрольно-переводных нормативов ежегодно, 2 раза в год — в начале (сентябрь) и конце (май) учебного года. Оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности.

Сдача контрольных нормативов проводится во время тренировочного занятия, содержание которого полностью посвящено определению уровня физической подготовленности.

Программа не предполагает для каждого года обучения определённые результаты, которые выражены контрольными нормативами по теоретической, общей и специальной физической подготовке. Важна положительная динамика в уровне ОФП и СФП.

## **Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов**

### ***1. Бег на 30 метров***

Выполняется по беговой дорожке из положения высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды

### ***2. Прыжок в длину с места***

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

### ***3. Подтягивание на перекладине***

Выполняется из виса хватом сверху непрерывным движением, до положения подбородка выше уровня перекладины и опусканием в вис до полного выпрямления рук. Не допускается поочередное сгибание рук, рывки ногами, туловищем, раскачивания, неполное выпрямление рук в положение виса. Пауза между подтягиваниями не более 5 сек.

### ***4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)***

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

### ***5. Упражнение на гибкость***

Выполняется наклон из положения стоя на возвышении (до 30 см) с фиксацией не менее 2 сек. Измеряется расстояние от линии опоры до уровня средних пальцев обеих рук. Дается 2 попытки. Результат не учитывается при сгибании ног в коленях.

### ***6. «Челнок» 3 x 10***

На расстоянии 10 метров друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия.

По сигналу испытуемый из положения высокого старта начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию три раза. При изменении направления движения обе ноги должны пересекать одну из обозначенных линий.

### ***7. 6 минутный бег***

Проводится на стадионе. Бег из положения высокого старта в течении 6 минут.

Фиксируется дистанция, которую испытуемый сможет преодолеть за это время.

## Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение(тест)	Возраст	мальчики		
				низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	7	7.5	7.3-6.2	5.6
			8	7.1	7.0-6.0	5.4
			9	6.8	6.7-5.7	5.1
			10	6.6	6.5-5.6	5.0
2	Координационные	Челночный бег 3x10	7	11.2	10.8-10.3	9.9
			8	10.4	10.0-9.5	9.1
			9	10.2	9.9-9.3	8.8
			10	9.9	9.5-9.0	8.6
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	7	100	115-135	155
			8	110	125-145	165
			9	120	130-150	175
			10	130	140-160	185
4	Выносливость	6-минутный бег	7	700	730-900	1100
			8	750	800-950	1150
			9	800	850-1000	1200
			10	850	900-1050	1250
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	7	1	3-5	9
			8	1	3-5	7.5
			9	1	3-5	7.5
			10	2	4-6	8.5
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) Сгибание рук в упоре лежа (девочки)	7	1	2-3	4
			8	1	2-3	4
			9	1	3-4	5
			10	1	3-4	5

## Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	мальчики		
				низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	11	6.3	6.1-5.5	5.0
			12	6.0	5.8-5.4	4.9
			13	5.9	5.6-5.2	4.8
			14	5.8	5.5-5.1	4.7
			15	5.5	5.3-4.9	4.5
2	Координационные	Челночный бег 3x10	11	9.7	9.3-8.8	8.5
			12	9.3	9.0-8.6	8.3
			13	9.3	9.0-8.6	8.3
			14	9.0	8.7-8.3	8.0
			15	8.6	8.4-8.0	7.7
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140	160-180	195
			12	145	165-180	200
			13	150	170-190	205
			14	160	180-195	210
			15	175	190-205	220
4	Выносливость	6-минутный бег	11	900	1000-1100	1300 1350
			12	950	1100-1200	1400
			13	1000	1150-1250	1450
			14	1050	1200-1300	1500
			15	1100	1250-1350	

5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2	6-8	10
			12	2	6-8	10
			13	2	5-7	9
			14	3	7-9	11
			15	4	8-10	12
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)	11	1	4-5	6
			12	1	4-6	7
		Сгибание рук в упоре лежа (девочки)	13	1	5-6	8
			14	2	6-7	9
			15	3	7-8	10

### Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение(тест)	Возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	16	5.2	5.1-4.8	4.4	6.1	5.9-5.3	4.8
			17	5.1	5.0-4.7	4.3	6.1	5.9-5.3	4.8
2	Координационные	Челночный бег 3x10	16	8.2	8.0-7.7	7.3	9.7	9.3-8.7	8.4
			17	8.1	7.9-7.5	7.2	9.6	9.3-8.7	8.4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	16	180	195-210	230	160	170-190	210
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	6-ти минутный бег	16	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	130
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	130

5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	16	5	9-12	15	7	12-14	20
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) Сгибание рук в упоре лежа (девочки)	16	4	8-9	11	6	13-15	18
			17	5	9-10	12	6	13-15	18