

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ ДЮ Республики Марий Эл
Д.Г.Овечкин

Форма отбора поступающих, его содержание; требования, предъявляемые к физическим (двигательным) способностям и к психологическим качествам поступающих; система оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), применяемых при проведении индивидуального отбора поступающих на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

Индивидуальный отбор поступающих проводится в форме тестирования в соответствии с возрастом поступающего с целью выявления у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующей образовательной программы. Каждому техническому результату присваивается балл, отражающий уровень развития двигательного навыка. Общий результат тестирования определяется по сумме баллов.

Минимальный балл для зачисления 15-18 баллов в группу начальной подготовки, 21 балл в учебно-тренировочную группу.

Зачет производится по 5-6 видам в группу начальной подготовки, 7 - в учебно-тренировочную группу.

Форма отбора поступающих и его содержание	Требования, предъявляемые к физическим (двигательным) способностям и к психологическим качествам поступающих. Система оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), применяемая при проведении индивидуального отбора поступающих.														
	Мальчики														
	9-10 лет			11-12 лет			13-14 лет			14-15 лет			16-17 лет		
	баллы			баллы			баллы			баллы			баллы		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (сек)	6,2	6,4	6,8												
Бег 60 м (сек)				10,9	11,5	11,8	9,2	9,6	10,0	9,2	9,6	9,9	9,2	9,4	9,6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	12	11	10	16	15	13	26	25	24	27	26	24	33	32	31
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+4	+3	+2	+6	+4	+3	+8	+7	+6	+9	+8	+6	+11	+10	+8
Челночный бег 3х10м (сек)	9,6	10,0	10,4	9,0	9,3	9,6	7,8	8,4	9,0	7,8	8,2	8,6	7,6	8,0	8,2
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	132	131	130	153	152	150	192	191	190	193	192	190	212	211	210
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)				5	4	3	10	9	8	11	10	8	14	13	11
Удары по боксерскому мешку за 8 сек (кол-во раз)	-	-	-	-	-	-	28	27	26	30	28	26	31	29	26

Форма отбора поступающих и его содержание	Требования, предъявляемые к физическим (двигательным) способностям и к психологическим качествам поступающих. Система оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), применяемая при проведении индивидуального отбора поступающих.														
	Девочки														
	9-10 лет			11-12 лет			13-14 лет			14-15 лет			16-17 лет		
	баллы			баллы			баллы			баллы			баллы		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (сек)	6,4	6,8	7,0												
Бег 60 м (сек)				11,3	11,6	12,0	10,4	10,8	11,2	10,4	10,6	10,9	10,4	10,6	10,9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	5	4	3	7	6	5	10	9	8	11	10	9	13	12	11
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+3	+2	+1	+6	+5	+4	+8	+7	+6	+9	+8	+6	+11	+10	+9
Челночный бег 3х10м (сек)	9,9	10,2	10,6	9,0	9,9	10,2	8,8	9,2	9,6	8,8	9,2	9,4	8,7	9,1	9,3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	122	121	120	137	136	135	162	161	160	162	161	160	172	171	170
Подтягивание из виса на низкой 90 см перекладине (кол-во раз)				9	8	7									
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)							4	3	2	5	4	2	6	4	2
Удары по бокс.мешку за 8 сек (кол-во раз)	-	-	-	-	-	-	28	27	26	30	28	26	31	29	26

Методика проведения

1. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, **бег на 60 м** - с низкого или высокого старта, по отдельным дорожкам.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на плоскости; руки на ширине плеч, кисти смотрят вперед; локти разведены, но не больше, чем на 45 гр.; плечи, корпус и ноги выстроены в прямую линию; стопы упираются прямо в плоскость. Выполнять сгибание разгибание рук касаясь грудью поверхности пола или невысокой «контактной платформы».

3. 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.

4. Челночный бег 3х10м выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10м

5. Прыжок в длину с места. Проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в и.п.- ноги параллельно, и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измеряется расстояние от исходной линии до пятки, ближайшей к линии. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

6. 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.

7. Подтягивание на низкой перекладине (для девочек) выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

8. Удары по боксерскому мешку за 8 сек. Выполняется из исходного положения стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по бокс.мешку за 8 сек .

Протокол

индивидуального отбора поступающих на обучение в ГБОУ ДО Республики Марий Эл «РСШ»

по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

тренер-преподаватель

[illegible]

Председатель приемной комиссии

Д.Г. Овечкин

Члены приемной комиссии:

И.В. Киселёва

М.Э. Якаев

А.Ш. Исматуллаев

Э.Э. Семенова

« » _____ 20 г.