

П Р И К А З

24.04 2024 г.

№ 44

О внесении изменений в дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

На основании Приказа Минспорта России от 22.11. 2022 г. № 1055 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс» и приказа Минспорта России от 13.02.2024г. №134 «О внесении изменений в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бокс»,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Внести следующие изменения в дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «бокс»:
 - таблица 4 «Объем соревновательной деятельности» изложить в новой редакции (Приложение 1);
 - таблица 7 «Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «бокс» (Приложение 2);
 - таблица 8 «Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «бокс» (Приложение 3);
 - таблица 9 «Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «бокс» (Приложение 4);
 - таблица 10 «Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «бокс» (Приложение 5);
2. Заместителю директора по учебно-спортивной работе - начальнику учебно-спортивного отдела Смирнову И.Б. ознакомить с настоящим приказом подчиненных работников, руководствоваться настоящим приказом в повседневной деятельности.
3. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Приложения:

1. Приложение 1 (на 1 л).
2. Приложение 2 (на 2 л).
3. Приложение 3 (на 2 л).
4. Приложение 4 (на 2 л).
5. Приложение 5 (на 2 л).

Директор



И.С. Быков

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	3	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2

Таблица 7. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ по виду спорта «бокс»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			7,1	7,3
1.2	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			7,21	7,45
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	4
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,5	10,8
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10-11 лет				
2.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,3	6,5
2.2	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,20	6,40
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
2.5	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	7
2.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+4
2.7	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,7	10,1
2.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	130
2.9	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			18	12
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,1	11,5
3.2	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,30	9,10
3.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	6
3.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
3.5.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	8

3.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
3.7	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,6
3.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			147	132
3.9	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			23	15
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			7	6

Таблица 8. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) по виду спорта «бокс»

№ n/n	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12-13 лет				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.2	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7,55	8,15
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,9
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
1.7	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			27	19

№ n/n	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,1	10,2
2.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,27	11,27
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	11
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			9	2
2.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.6	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,7	8,7
2.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			193	162
2.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	35
2.9	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			35	21

№	Упражнения	Единица	Норматив
---	------------	---------	----------

<i>n/n</i>		<i>измерения</i>	<i>юноши</i>	<i>девушки</i>
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,1	16,9
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11,10
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14,10	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			32	12
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	2
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			213	173
3.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			41	37
3.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17,35
3.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25,00	-
3.11.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	17
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			30	-

<i>№ n/n</i>	<i>Упражнения</i>	<i>Единица измерения</i>	<i>Норматив</i>	
			<i>юноши</i>	<i>девушки</i>
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
4.2.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с.	количество раз	не менее	
			26	23
4.3.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин.	количество раз	не менее	
			244	240

5. Уровень спортивной квалификации		
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»,
3.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «первый юношеский спортивный разряд» «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Таблица 9. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА по виду спорта «бокс».

№ n/n	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,00	9,55
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	25
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	8
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44

№ n/n	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	15,8
2.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,50
2.3	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,40	-
2.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	30
2.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	8
2.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16,30
2.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23,30	-

№	Упражнения	Единица	Норматив
---	------------	---------	----------

<i>n/n</i>		<i>измерения</i>	<i>юноши</i>	<i>девушки</i>
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
3.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10,50
3.3	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,15	-
3.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
3.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	8
3.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			233	190
3.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
3.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.10
3.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23,00	-

<i>№ n/n</i>	<i>Упражнения</i>	<i>Единица измерения</i>	<i>Норматив</i>	
			<i>юноши</i>	<i>девушки</i>
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			25,0	25,5
4.2	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.3	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивания верх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.4	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с).	количество раз	не менее	
			26	24
4.3	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин).	количество раз	не менее	
			303	297

5. Уровень спортивной квалификации	
3.1.	Спортивное звание «кандидат в мастера спорта»

Таблица 10 . Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА по виду спорта «бокс»

№ n/n	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
1.1	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,4
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,45
1.3	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,20	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			48	38
1.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			16	10
1.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	195
1.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
1.9	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16,05
1.10	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23,00	-

№ n/n	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	15,4
2.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,40
2.3	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,00	-
2.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
2.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			16	10
2.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
2.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
2.9	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16,00
2.10	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22,50	-

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			24,0	25,0
3.2	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
3.3	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивания верх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
3.4	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с).	количество раз	не менее	
			32	30
3.5	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин).	количество раз	не менее	
			321	315

4. Уровень спортивной квалификации	
3.1.	Спортивное звание «мастера спорта России»