

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №4
ГОРОДА ТУАПСЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН**

П Р И К А З

от 25 июня 2024 г.

г. Туапсе

№ 04/03-30

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

На основании внесения изменений в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13 февраля 2024 года № 134 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 27 марта 2024 года, регистрационный №776570) п р и к а з ы в а ю:

1. Внести изменения в Дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «бокс» согласно приложению.
2. Контроль за выполнением настоящего приказа оставляю за собой.
3. Приказ вступает в силу с момента его подписания.

Директор



С.А. Забураев

Приложение
к приказу МБУ ДО СШ №4
г. Туапсе МО Туапсинский район
от 25.06.2024 2024 года № 01/03-30

Изменения, вносимые в Дополнительную образовательную программу
спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

1. Раздел III подпункта 11 пункта 11.1 слова «принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года» - исключить.
2. Таблицу №4 «Объемы соревновательной деятельности по виду спорта «бокс» изложить в редакции согласно приложению №1 к настоящему приказу.
3. Таблицу №5 «Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки» изложить в редакции согласно приложению №2 к настоящему приказу.
4. Нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «бокс», приведенные в таблице № 14 изложить в редакции согласно приложению №3 к настоящему приказу.
5. Нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «бокс», приведенные в таблице №15 изложить в редакции согласно приложению №4 к настоящему приказу.
6. Нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «бокс», приведенные в таблице №16 изложить в редакции согласно приложению №5 к настоящему приказу.
7. Таблицу №17 «Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки» изложить в редакции согласно приложению №6 к настоящему приказу.
8. Таблицу №27 «Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки» изложить в редакции согласно приложению №7 к настоящему приказу.

Директор



С.А. Забураев

Приложение №1
к изменениям, вносимым в
Дополнительную образовательную
программу спортивной подготовки
по виду спорта «бокс», утвержденным
приказом МБУ ДО СШ №4 г. Туапсе
МО Туапсинский район
от 25.06. 2024 года № 01/03-30

«Объем соревновательной деятельности»

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

Директор



С.А. Забураев

Приложение № 2
к изменениям, вносимым в
Дополнительную образовательную
программу спортивной подготовки
по виду спорта «бокс», утвержденным
приказом МБУ ДО СШ №4 г. Туапсе
МО Туапсинский район
от 25 июня 2024 года № 01/03-30

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре
учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	38-45	36-42	20-22	15-17	12-14
2.	Специальная физическая подготовка (%)	10-14	15-18	16-21	17-22	17-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5	3-5
4.	Техническая подготовка (%)	22-30	32-35	35-40	33-40	30-35
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5-12	5-16	10-25	18-27	22-30
6.	Инструкторская и судейская подготовка(%)	-	-	1-3	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

Директор



С.А. Забураев

Приложение № 3
к изменениям, вносимым в
Дополнительную образовательную
программу спортивной подготовки
по виду спорта «бокс», утвержденным
приказом МБУ ДО СШ №4 г. Туапсе
МО Туапсинский район
от 25 июня 2024 года № 01/03-30

**Нормативы по общей физической подготовки и специальной физической
подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки
по виду спорта «бокс»**

	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	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 лежа 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	
			8,20	8,55
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре	количество раз	не менее	

	лежа на полу		12	6
3.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
3.5	Подтягивание из виса лежа 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	
			9,0	10,4
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 для всех возрастных групп				
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

Директор



С.А. Забураев

Приложение № 4
к изменениям, вносимым в
Дополнительную образовательную
программу спортивной подготовки
по виду спорта «бокс», утвержденным
приказом МБУ ДО СШ №4 г. Туапсе
МО Туапсинский район
от 25.09.2024 года № 01/03-30

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовки и для
зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации) по виду спорта «бокс»

№п/п	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	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			27	19
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
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	-
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	17
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			30	-
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1.	Бег челночный 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

Директор



С.А. Забураев

Приложение № 5
к изменениям, вносимым в
Дополнительную образовательную
программу спортивной подготовки
по виду спорта «бокс», утвержденным
приказом МБУ ДО СШ №4 г. Туапсе
МО Туапсинский район
от 25 июня 2024 года № 01/03-30

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по
виду спорта «бокс»

№ п/п	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	09.55
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
			7,2	8,0
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
			40	27
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	
			45	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
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
2.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
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
3.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16,0
3.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.00	-
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1.	Бег челночный 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. Выпрыгивание вверх. 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
4.5.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			303	297

Директор



С.А. Забураев

Приложение № 6
к изменениям, вносимым в
Дополнительную образовательную
программу спортивной подготовки
по виду спорта «бокс», утвержденным
приказом МБУ ДО СШ №4 г. Туапсе
МО Туапсинский район
от 25 июня 2024 года № 04/03-30

Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Период обучения на этапе спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации
Период обучения на этапе спортивной подготовки (учебно-тренировочный этап - первый год)	Не устанавливается
Период обучения на этапе спортивной подготовки (учебно-тренировочный этап - второй, третий годы)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»,
Период обучения на этапе спортивной подготовки (учебно-тренировочный этап - свыше трех лет)	Спортивные разряды - «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
Этап совершенствования спортивного мастерства	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

Директор



(Handwritten signature)

С.А. Забураев

Приложение № 7
к изменению, вносимым в
Дополнительную образовательную
программу спортивной подготовки
по виду спорта «бокс», утвержденным
приказом МБУ ДО СШ №4 г. Туапсе
МО Туапсинский район
от 25 июня 2024 года № 01/03-30

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для
прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
2.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
3.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
4.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
5.	Гонг боксерский электронный	штук	1
6.	Гриф для штанги изогнутый	штук	1
7.	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
8.	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	3
9.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
10.	Зеркало настенное (1 x 2 м)	штук	6
11.	Канат спортивный	штук	2
12.	Лапы боксерские	пар	3
13.	Лестница координационная (0,5 x 6 м)	штук	2
14.	Мат гимнастический	штук	4
15.	Мат-протектор настенный (2 x 1 м)	штук	24
16.	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
17.	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
18.	Мешок боксерский (160 см)	штук	3
19.	Мешок боксерский электронный	штук	3
20.	Мяч баскетбольный	штук	2
21.	Мяч волейбольный	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
23.	Мяч теннисный	штук	15
24.	Мяч футбольный	штук	2
25.	Насос универсальный с иглой	штук	1
26.	Палка гимнастическая	штук	10
27.	Палка железная прорезиненная "бодибар" (от 1 кг до 6 кг)	штук	10
28.	Перекладина навесная универсальная	штук	2
29.	Платформа для груши пневматической	штук	3

30.	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
31.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
32.	Подушка боксерская настенная	штук	2
33.	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2
34.	Полусфера гимнастическая	штук	3
35.	Ринг боксерский	комплект	1
36.	Секундомер механический	штук	2
37.	Секундомер электронный	штук	1
38.	Скакалка гимнастическая	штук	15
39.	Скамейка гимнастическая	штук	5
40.	Снаряд тренировочный "пунктбол"	штук	3
41.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
42.	Стенка гимнастическая	штук	6
43.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
44.	Татами из пенополиэтилена "доянг" (25 мм x 1 м x 1 м)	штук	20
45.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
46.	Урна-плевательница	штук	2
47.	Часы информационные	штук	1
48.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1
49.	Эспандер ленточный	штук	10
50.	Эспандер ручной	штук	10

Директор



С.А. Забураев

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430584

Владелец Забураев Сергей Александрович

Действителен с 22.04.2024 по 22.04.2025