

Приложение № _____
 к распоряжению Комитета
 по физической культуре и спорту
 от _____ № _____

**Базовые требования
 к дополнительной общеразвивающей программе
 в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап)
 по виду спорта «бокс»**

1. Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта «бокс»:

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) *	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)
Стартовый уровень	до 3	7	11	15 - 25
Базовый уровень	1 - 3	9	14	10 - 20
Продвинутый уровень	1 - 8	12	23	8 - 16

* возраст зачисления должен быть исполнен в текущем календарном году.

2. Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки по виду спорта «бокс»:

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки				
	Стартовый уровень	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю (оптимально)	3 - 4,5	4,5 - 6	6 - 8	10 - 14	16 - 18
Количество тренировок в неделю	2 - 3	3 - 4	до 4	до 6	до 6
Общее количество часов в год	до 234	до 312	до 416	до 728	до 936

3. Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «бокс»:

Виды подготовки	Уровни и периоды подготовки		
	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень

		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Общая физическая подготовка (%)	38 - 45	38 - 45	36 - 42	20 - 22	15 - 17
Специальная физическая подготовка (%)	10 - 14	10 - 14	15 - 18	16 - 21	17 - 22
Техническая подготовка (%)	22 - 30	22 - 30	32 - 35	35 - 40	33 - 40
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	6 - 15	6 - 15	6 - 19	12 - 29	20 - 31
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*	*	*	не менее 1	не менее 2

* возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий.

4. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих реализацию дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки) по виду спорта «бокс»:

- наличие спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

5. Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта «бокс»:

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	3
2.	Лапы боксерские	пар	3
3.	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
4.	Мешок боксерский (140 см)	штук	3

5.	Мешок боксерский (160 см)	штук	3
6.	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
7.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
8.	Подушка боксерская настенная	штук	2
9.	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2
10.	Ринг боксерский (при наличии собственной спортивной базы)	комплект	1

* закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

6. Требования к обеспечению спортивной экипировкой на отделении для прохождения продвинутого уровня подготовки по виду спорта «бокс» (если иное не прописано в таблице):

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количес- тво изделий
Для спортивной дисциплины "бокс"			
1.	Перчатки боксерские снарядные	пар	30
2.	Перчатки боксерские соревновательные (10 унций)	пар	12
3.	Перчатки боксерские соревновательные (12 унций)	пар	12
4.	Перчатки боксерские тренировочные (14 унций)	пар	15
5.	Перчатки боксерские тренировочные (16 унций)	пар	15
6.	Шлем боксерский	штук	30

* закупка новой экипировки осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

7. Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на базовый уровень 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 3 x 10 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 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 3 x 10 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 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 3 x 10 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	

8. Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на продвинутый уровень подготовки по виду спорта «бокс»:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины "бокс"				

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 3 х 10 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 13 - 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 3 х 10 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 лет и старше				
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	м	не менее	

	весом 500 г		-	17
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			30	-
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Бег челночный 10 x 10 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