

Приказ Министерства спорта РФ от 22 ноября 2022 г. N 1055 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "бокс"

В соответствии с **частью 4 статьи 34** Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2011, N 50, ст. 7354; 2021, N 18, ст. 3071) и **подпунктом 4.2.27 пункта 4** Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного **постановлением** Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст. 3525), приказываю:

1. Утвердить прилагаемый **федеральный стандарт** спортивной подготовки по виду спорта "бокс".

2. Признать утратившим силу **приказ** Министерства спорта Российской Федерации от 9 февраля 2021 г. N 62 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "бокс" (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16 марта 2021 г., регистрационный N 62766).

3. Настоящий приказ вступает в силу с 1 января 2023 года.

4. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Министра спорта Российской Федерации А.А. Морозова.

Министр

О.В. Матыцин

Зарегистрировано в Минюсте РФ 20 декабря 2022 г.
Регистрационный N 71712

УТВЕРЖДЕН
приказом Минспорта России
от 22 ноября 2022 г. N 1055

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "бокс"

ГАРАНТ: См. [справку](#) о федеральных стандартах спортивной подготовки

I. Требования к структуре и содержанию примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе к их теоретическим и практическим разделам применительно к каждому этапу спортивной подготовки, включая сроки реализации таких этапов и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

1. **Примерная дополнительная образовательная программа** спортивной подготовки должна иметь следующую структуру и содержание:

1.1. Общие положения, включающие:

1.1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины).

1.1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

1.2. Характеристику дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающую:

1.2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (**приложение N 1** к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "бокс") (далее - ФССП).

1.2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (**приложение N 2** к ФССП).

1.2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие:

учебно-тренировочные занятия;

учебно-тренировочные мероприятия (**приложение N 3** к ФССП);

спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (**приложение N 4** к ФССП);

иные виды (формы) обучения.

1.2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки ([приложение N 5 к ФССП](#)).

1.2.5. Календарный план воспитательной работы.

1.2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

1.2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

1.2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

1.3. Систему контроля, содержащую:

1.3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

1.3.2. Оценку результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

1.3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

1.4. Рабочую программу по виду спорта (спортивной дисциплине), состоящую из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.

1.5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта "бокс" (спортивных дисциплин), уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания)

2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта "бокс" и включают:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "бокс" ([приложение N 6 к ФССП](#)).

2.2. 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" ([приложение N 7 к ФССП](#)).

2.3. 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" ([приложение N 8 к ФССП](#)).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта "бокс" ([приложение N 9 к ФССП](#)).

III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта "бокс"

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:
соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно [Единой всероссийской спортивной классификации](#) и [правилам](#) вида спорта "бокс";

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
соблюдение [общероссийских антидопинговых правил](#) и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

4. Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные

соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с **Единым календарным планом** межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

IV. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки

5. Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

6. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и направлены:

6.1. На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "бокс";

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "бокс";

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

укрепление здоровья.

6.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "бокс";

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "бокс";

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

6.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

6.4. На этапе высшего спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "бокс";

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "бокс"

7. Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта "бокс" по спортивным дисциплинам "весовая категория 36 кг", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 38,5 кг", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 44 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 47,627 кг", "весовая категория 48 кг", "весовая категория 48,988 кг", "весовая категория 49 кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 50,802 кг", "весовая категория 51 кг", "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52,163 кг", "весовая категория 53,525 кг", "весовая категория 54 кг", "весовая категория 55,225 кг", "весовая категория 56 кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57,153 кг", "весовая категория 58,967 кг", "весовая категория 59 кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 61,235 кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63,5 кг", "весовая категория 63,503 кг", "весовая категория 64 кг", "весовая категория 65 кг", "весовая категория

66 кг", "весовая категория 66,678 кг", "весовая категория 67 кг", "весовая категория 68 кг", "весовая категория 69 кг", "весовая категория 69,850 кг", "весовая категория 70 кг", "весовая категория 71 кг", "весовая категория 72 кг", "весовая категория 72,574 кг", "весовая категория 75 кг", "весовая категория 76 кг", "весовая категория 76,203 кг", "весовая категория 76+ кг", "весовая категория 79,378 кг", "весовая категория 80 кг", "весовая категория 80+ кг", "весовая категория 81 кг", "весовая категория 81+ кг", "весовая категория 86 кг", "весовая категория 90 кг", "весовая категория 90+ кг", "весовая категория 90,718 кг", "весовая категория 90,718+ кг", "весовая категория 92 кг", "весовая категория 92+ кг", "командные соревнования" (далее - "бокс"), а также спортивным дисциплинам вида спорта "бокс", содержащим в своем наименовании слова "кулачный бой" (далее - "кулачный бой"), основаны на особенностях вида спорта "бокс" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "бокс", по которым осуществляется спортивная подготовка.

8. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "бокс" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими десятилетнего возраста, проходящими спортивную подготовку по спортивным дисциплинам "бокс" на этапе начальной подготовки, не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участие вышеуказанных лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях.

9. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

10. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "бокс" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "бокс" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

11. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "бокс".

VI. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

12. Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

13. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

13.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным **профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель"**, утвержденным **приказом** Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), **профессиональным стандартом "Тренер"**, утвержденным **приказом** Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), **профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта"**, утвержденным **приказом** Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или **Единым квалификационным справочником** должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным **приказом** Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

13.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного

тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "бокс", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

14. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с [гражданским законодательством](#) Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с [приказом](#) Минздрава России от 23.10.2020 N 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238)¹;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки ([приложение N 10](#) к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой ([приложение N 11](#) к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

15. К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

15.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

15.2. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

15.3. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

¹ с [изменениями](#), внесенными [приказом](#) Минздрава России от 22.02.2022 N 106н

Приложение N 1
к [федеральному стандарту](#) спортивной
подготовки по виду спорта
"бокс", утвержденному [приказом](#)
Минспорта России
от 22 ноября 2022 г. N 1055

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|--|--|-------------------------|
| Для спортивной дисциплины "бокс" | | | |
| Этап начальной подготовки | 2-3 | 9 | 10 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 2-5 | 12 | 8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | 4 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 16 | 1 |
| Для спортивной дисциплины "кулачный бой" | | | |
| Этап начальной подготовки | 1 | 18 | 6 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 2-3 | 19 | 4 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 21 | 2 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 21 | 1 |

Приложение N 2
к [федеральному стандарту](#) спортивной
подготовки по виду спорта
"бокс", утвержденному [приказом](#)
Минспорта России
от 22 ноября 2022 г. N 1055

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

| | |
|------------------|------------------------------------|
| Этапный норматив | 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 | | |
| Для спортивной дисциплины "бокс" | | | | | | |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 10-14 | 16-18 | 20-24 | 24-32 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 520-728 | 832-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |
| Для спортивной дисциплины "кулачный бой" | | | | | | |
| Количество часов в неделю | 12-14 | | 16-18 | | 20-24 | 24-32 |
| Общее количество часов в год | 624-728 | | 832-936 | | 1040-1248 | 1248-1664 |

Приложение N 3
к **федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "бокс"**, утвержденному **приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. N 1055**

Учебно-тренировочные мероприятия

| N п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | |
|---|--|---|---|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим | - | 14 | 18 | 18 |

| | | | | | |
|--|---|---|-------------|-------------------------------------|----|
| | всероссийским спортивным соревнованиям | | | | |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток | |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | | |

Приложение N 4
к [федеральному стандарту](#) спортивной подготовки по виду спорта "бокс", утвержденному [приказом](#) Минспорта России от 22 ноября 2022 г. N 1055

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 | От года до двух лет | Свыше двух лет | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| Для спортивной дисциплины "бокс" | | | | | | | |
| Контрольные | - | - | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | - | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Основные | - | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 |

| Для спортивной дисциплины "кулачный бой" | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| Контрольные | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | - | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Основные | - | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 |

Приложение N 5
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
"бокс", утвержденному приказом
Минспорта России
от 22 ноября 2022 г. N 1055

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

| N п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|----------|--|------------------------------------|---------------|--|-------------------|---|--|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировоч- ный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершен- ствования спортивно- го мастерства | Этап высшего 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 | 9-10 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 10-14 | 15-18 | 16-21 | 17-22 | 17-22 | 18-22 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | - | 2-4 | 3-5 | 3-5 | 3-5 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 22-30 | 32-35 | 35-41 | 33-40 | 31-39 | 30-38 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 5-12 | 4-18 | 10-25 | 18-27 | 22-30 | 26-34 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 2-4 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 4-6 | 8-10 |

Приложение N 6
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
"бокс", утвержденному приказом
Минспорта России

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

Таблица N 1

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|---|---|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| Для спортивной дисциплины "бокс" | | | | | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| | | | 6,2 | 6,4 | - | - |
| 1.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | не более | |
| | | | 6.10 | 6.30 | 5.50 | 6.20 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 10 | 5 | 13 | 7 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +2 | +3 | +3 | +4 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | не более | |
| | | | 9,6 | 9,9 | 9,0 | 10,4 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 130 | 120 | 150 | 135 |
| 1.7. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | | не менее | |
| | | | 19 | 13 | 24 | 16 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет | | | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более | | не более | |
| | | | 10,9 | 11,3 | 10,4 | 10,9 |
| 2.2. | Бег на 1500 м | с, мин | не более | | не более | |
| | | | 8.20 | 8.55 | 8.05 | 8.29 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 13 | 7 | 18 | 9 |
| 2.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 3 | - | 4 | - |
| 2.5. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | - | 9 | - | 11 |
| 2.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +3 | +4 | +5 | +6 |
| 2.7. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | не более | |

| | | | | | | |
|---|---|----|----------|------|----------|-----|
| | | | 9,0 | 10,4 | 8,7 | 9,1 |
| 2.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 150 | 135 | 160 | 145 |
| 2.9. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | | не менее | |
| | | | 24 | 16 | 26 | 18 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 3.1. | Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками | м | не менее | | не менее | |
| | | | - | - | 7 | 6 |

Таблица N 2

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|----------|--|
| | | | мужчины | |
| Для спортивной дисциплины "кулачный бой" | | | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| | | | 13,4 | |
| 1.2. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | 12.40 | |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 45 | |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 12 | |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +13 | |
| 1.6. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 6,9 | |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 230 | |
| 1.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 50 | |
| 1.9. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | 23.30 | |
| 1.10. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | не менее | |
| | | | 35 | |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 10x10 м с высокого старта | с | не более | |

| | | | |
|------|---|----------------|----------|
| | | | 25,0 |
| 2.2. | Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение | количество раз | не менее |
| | | | 10 |
| 2.3. | Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение | количество раз | не менее |
| | | | 10 |
| 2.4. | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с) | количество раз | не менее |
| | | | 26 |
| 2.5. | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин) | количество раз | не менее |
| | | | 303 |

Приложение N 7
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
"бокс", утвержденному приказом
Минспорта России
от 22 ноября 2022 г. N 1055

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"

Таблица N 1

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|---|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| Для спортивной дисциплины "бокс" | | | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 10,4 | 10,9 |
| 1.2. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | |
| | | | 8.05 | 8.29 |
| 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 | |
| | | | 4 | - |
| 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 | |
| | | | 9,0 | 10,4 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 150 | 135 |

| | | | | |
|---|---|----------------|----------|-------|
| 1.8. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | |
| | | | 24 | 16 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 9,2 | 10,4 |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | 9.40 | 11.40 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 24 | 10 |
| 2.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 8 | 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 | |
| | | | 7,8 | 8,8 |
| 2.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 190 | 160 |
| 2.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 39 | 34 |
| 2.9. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | |
| | | | 34 | 21 |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет | | | | |
| 3.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| | | | 14,3 | 17,2 |
| 3.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | - | 11.20 |
| 3.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | 14.30 | - |
| 3.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 31 | 11 |
| 3.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 11 | 2 |
| 3.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +8 | +9 |
| 3.7. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 7,6 | 8,7 |
| 3.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 210 | 170 |
| 3.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | | |

| | | | | |
|---|---|---|----------|-------|
| | | | 40 | 36 |
| 3.10. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | - | 18.00 |
| 3.11. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | 25.30 | - |
| 3.12. | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | не менее | |
| | | | - | 16 |
| 3.13. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | не менее | |
| | | | 29 | - |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 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 |
| 5. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 5.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд" | | |
| 5.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд" | | |

Таблица N 2

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|--|-------------------|----------|--|
| | | | мужчины | |
| Для спортивной дисциплины "кулачный бой" | | | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| | | | 13,1 | |
| 1.2. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | 12.00 | |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 45 | |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 15 | |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на | см | не менее | |

| | | | |
|---|---|----------------|-------------------|
| | гимнастической скамье (от уровня скамьи) | | +13 |
| 1.6. | Челночный бег 3x10 м | с | не более 7,1 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее 240 |
| 1.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее 37 |
| 1.9. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более 22.00 |
| 1.10. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | не менее 37 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | |
| 2.1. | Бег челночный 10x10 м с высокого старта | с | не более 25,0 |
| 2.2. | Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение | количество раз | не менее 10 |
| 2.3. | Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение | количество раз | не менее 10 |
| 2.4. | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с | количество раз | не менее 26 |
| 2.5. | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин | количество раз | не менее 303 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | |
| 3.1. | Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд" | | |

Приложение N 8
к [федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "бокс"](#), утвержденному [приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. N 1055](#)

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"

Таблица N 1

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|------------|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| Для спортивной дисциплины "бокс" | | | | |

| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет | | | |
|---|---|----------------|-----------------|
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более |
| | | | 8,2 9,6 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более |
| | | | 8.10 10.00 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| | | | 45 35 |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| | | | 12 8 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| | | | +11 +15 |
| 1.6. | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| | | | 7,2 8,0 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| | | | 215 180 |
| 1.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| | | | 49 43 |
| 1.9. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее |
| | | | 40 27 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет | | | |
| 2.1. | Бег на 100 м | с | не более |
| | | | 13,4 16,0 |
| 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 35 |
| 2.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| | | | 12 8 |
| 2.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| | | | +13 +16 |
| 2.7. | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| | | | 6,9 7,9 |
| 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 | - |
| 2.12. | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | не менее | |
| | | | - | 20 |
| 2.13. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | не менее | |
| | | | 35 | - |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше | | | | |
| 3.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| | | | 13,1 | 16,4 |
| 3.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | - | 10.50 |
| 3.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | 12.00 | - |
| 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. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 7,1 | 8,2 |
| 3.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 240 | 195 |
| 3.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 37 | 35 |
| 3.10. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | - | 17.30 |
| 3.11. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | 22.00 | - |
| 3.12. | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | не менее | |
| | | | - | 21 |
| 3.13. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | не менее | |
| | | | 37 | - |
| 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. 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 |
| 5. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 5.1. | Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" | | | |

Таблица N 2

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|----------|--|
| | | | мужчины | |
| Для спортивной дисциплины "кулачный бой" | | | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| | | | 13,4 | |
| 1.2. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | 12.40 | |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 50 | |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 14 | |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +13 | |
| 1.6. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 6,9 | |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 230 | |
| 1.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 50 | |
| 1.9. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | 23.30 | |
| 1.10. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | не менее | |
| | | | 35 | |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 10x10 м с высокого старта | с | не более | |
| | | | 24,0 | |

| | | | |
|---|---|----------------|----------|
| 2.2. | Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение | количество раз | не менее |
| | | | 10 |
| 2.3. | Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение | количество раз | не менее |
| | | | 10 |
| 2.4. | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с) | количество раз | не менее |
| | | | 32 |
| 2.5. | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин) | количество раз | не менее |
| | | | 321 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" | | |

Приложение N 9
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
"бокс", утвержденному приказом
Минспорта России
от 22 ноября 2022 г. N 1055

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода обучающихся на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта "бокс"

Таблица N 1

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| Для спортивной дисциплины "бокс" | | | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет | | | | |
| 1.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| | | | 13,4 | 15,4 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | - | 9.50 |
| 1.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | 12.40 | - |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 50 | 40 |
| 1.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 14 | 10 |
| 1.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +13 | +16 |

| | | | | |
|---|---|----------------|----------|-------|
| 1.7. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 6,9 | 7,9 |
| 1.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 230 | 200 |
| 1.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 50 | 44 |
| 1.10. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | - | 16.30 |
| 1.11. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | 23.30 | - |
| 1.12. | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | не менее | |
| | | | - | 20 |
| 1.13. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | не менее | |
| | | | 35 | - |
| 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 | |
| | | | - | 10.50 |
| 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 | |
| | | | 15 | 10 |
| 2.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +13 | +16 |
| 2.7. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 7,1 | 8,2 |
| 2.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 240 | 200 |
| 2.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 37 | 35 |
| 2.10. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | - | 17.30 |
| 2.11. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | 22.00 | - |
| 2.12. | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | не менее | |
| | | | - | 21 |
| 2.13. | Метание спортивного снаряда | м | не менее | |

| | | | | |
|---|---|----------------|----------|------|
| | весом 700 г | | 37 | - |
| 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. Выпрыгивание вверх. 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 |

Таблица N 2

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|----------|--|
| | | | мужчины | |
| Для спортивной дисциплины "кулачный бой" | | | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| | | | 13,1 | |
| 1.2. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | 12.00 | |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 50 | |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 15 | |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +13 | |
| 1.6. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 7,1 | |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 240 | |
| 1.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 37 | |
| 1.9. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |

| | | | |
|---|---|----------------|----------|
| | | | 22.00 |
| 1.10. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | не менее |
| | | | 37 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп | | | |
| 2.1. | Челночный бег 10x10 м с высокого старта | с | не более |
| | | | 24,0 |
| 2.2. | Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение | количество раз | не менее |
| | | | 10 |
| 2.3. | Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение | количество раз | не менее |
| | | | 10 |
| 2.4. | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с) | количество раз | не менее |
| | | | 32 |
| 2.5. | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин) | количество раз | не менее |
| | | | 321 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | |
| 3.1. | Спортивное звание "мастер спорта России" | | |

Приложение N 10
к **федеральному стандарту спортивной**
подготовки по виду спорта
"бокс", утвержденному приказом
Минспорта России
от 22 ноября 2022 г. N 1055

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|---|-------------------|--------------------|
| 1. | Барьер легкоатлетический | штук | 5 |
| 2. | Брусья навесные на гимнастическую стенку | штук | 2 |
| 3. | Весы электронные (до 150 кг) | штук | 1 |
| 4. | Гантели переменной массы (до 20 кг) | комплект | 4 |
| 5. | Гири спортивные (16, 24, 32 кг) | комплект | 2 |
| 6. | Гонг боксерский электронный | штук | 1 |
| 7. | Гриф для штанги изогнутый | штук | 1 |
| 8. | Груша боксерская на резиновых растяжках | штук | 1 |
| 9. | Груша боксерская насыпная/набивная | штук | 3 |
| 10. | Груша боксерская пневматическая | штук | 3 |
| 11. | Зеркало настенное (1x2 м) | штук | 6 |
| 12. | Канат спортивный | штук | 2 |

| | | | |
|---|--|----------|----|
| 13. | Лапы боксерские | пар | 3 |
| 14. | Лестница координационная (0,5х6 м) | штук | 2 |
| 15. | Мат гимнастический | штук | 4 |
| 16. | Мат-протектор настенный (2х1 м) | штук | 24 |
| 17. | Мешок боксерский (120 см) | штук | 3 |
| 18. | Мешок боксерский (140 см) | штук | 3 |
| 19. | Мешок боксерский (160 см) | штук | 3 |
| 20. | Мешок боксерский электронный | штук | 3 |
| 21. | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 22. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг) | комплект | 3 |
| 23. | Мяч теннисный | штук | 15 |
| 24. | Насос универсальный с иглой | штук | 1 |
| 25. | Палка железная прорезиненная "бодибар" (от 1 кг до 6 кг) | штук | 10 |
| 26. | Переключатель навесная универсальная | штук | 2 |
| 27. | Платформа для груши пневматической | штук | 3 |
| 28. | Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной | комплект | 1 |
| 29. | Подвесная система для мешков боксерских | комплект | 1 |
| 30. | Подушка боксерская настенная | штук | 2 |
| 31. | Подушка боксерская настенная для апперкотов | штук | 2 |
| 32. | Полусфера гимнастическая | штук | 3 |
| 33. | Ринг боксерский | комплект | 1 |
| 34. | Секундомер механический | штук | 2 |
| 35. | Секундомер электронный | штук | 1 |
| 36. | Скакалка гимнастическая | штук | 15 |
| 37. | Скамейка гимнастическая | штук | 5 |
| 38. | Снаряд тренировочный "пунктбол" | штук | 3 |
| 39. | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 1 |
| 40. | Стенка гимнастическая | штук | 6 |
| 41. | Стойка для штанги со скамейкой | комплект | 1 |
| 42. | штук | 20 | |
| 43. | Тумба для запрыгивания разновысокая | комплект | 1 |
| 44. | Урна-плевательница | штук | 2 |
| 45. | Часы информационные | штук | 1 |
| 46. | Штанга тренировочная наборная (100 кг) | комплект | 1 |
| Для спортивной дисциплины "кулачный бой" | | | |
| 47. | Ринг круглый диаметром 5 м с защитными барьерами высотой 80 см, толщиной 40 см | комплект | 1 |

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица N 1

| № п/п | Наименование спортивной экипировки | Единица измерения | Количество 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 |
| Для спортивной дисциплины "кулачный бой" | | | |
| 7. | Перчатки боксерские снарядные | пар | 12 |
| 8. | Шлем боксерский | штук | 12 |
| 9. | Усеченные перчатки | пар | 12 |

Таблица N 2

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
|--|---------------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Бинт эластичный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 0,5 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 2. | Обувь для бокса (боксерки) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0,5 |
| 3. | Костюм спортивный тренировочный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Костюм спортивный ветрозащитный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Костюм спортивный парадный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Майка боксерская | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 7. | Носки утепленные | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------------------|------|-----------------|---|---|---|---|---|-----|---|-----|
| 8. | Обувь спортивная | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0,5 |
| 9. | Перчатки боксерские снарядные | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 10. | Перчатки боксерские соревновательные | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| 11. | Перчатки боксерские тренировочные | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| 12. | Протектор зубной (капа) | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 13. | Протектор нагрудный (женский) | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 14. | Протектор паховый | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 15. | Трусы боксерские | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| 16. | Футболка утепленная (толстовка) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 17. | Халат | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 18. | Шлем боксерский | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 19. | Юбка боксерская | штук | на | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |

| | | | | | | | | | | | |
|--|--|-------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | обучающего- | | | | | | | | | |
|--|--|-------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|