

Приложение 2
к приказу МБУ ДО СШ единоборств
МО Лабинский район
от 29 марта 2024 г № 146

1. Пункт 2 раздела 1 дополнить следующими абзацами:

- Приказ министерства спорта Российской Федерации «О внесении изменений в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 № 1055» от 13 февраля 2024 г. № 134.

- Приказ министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс» от 13 марта 2024 г. № 268.

2. Подраздел 2.3. раздела 2 таблицу 4 изложить в следующей редакции:

«Минимальные требования к объему соревновательной деятельности изложены в таблице 4.

таблица 4

Виды спортивных соревнований	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	
Контрольные	1	1	3	2	2
Отборочные	-	-	1	2	2
Основные	-	-	1	2	2

.»

3. Пункт 2.4 раздела 2 таблицы 5-7 изложить в следующей редакции:
«Примерный годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс» изложен в таблице 5.

Таблица 5

N п/п Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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	
Недельная нагрузка в часах					
	4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					

		2	2	3	3	4
		Минимальная ¹ /максимальная ² наполняемость групп в соответствии с приказом Минспорта России от 3 августа 2022 г № 634 (человек)				
		12-24	12-24	8-16	8-16	не ограничивается
Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (%)						
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 практика	-	-	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%
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248

1) Минимальная наполняемость группы определена в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Бокс», утвержденным приказом Минспорта РФ от 22.11.2022 г. № 1055 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Бокс»

2) Максимальная наполняемость групп определена в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

Минимально-допустимое количество часов в год

Таблица 6

№ п п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершен- ствования спортивного мастерства	
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет		часов	%
		часов	%	часов	%	часов	%	часов	%		
1.	Общая физическая подготовка	89-105	38-45	113-131	36-42	125-137	20-22	125-141	15-17	125-145	12-14
2.	Специальная физическая подготовка	24-32	10-14	47-56	15-18	100-131	16-21	142-183	17-22	177-228	17-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	13-24	2-4	25-42	3-5	32-52	3-5
4.	Техническая подготовка	52-70	22-30	100-109	32-35	219-249	35-40	275-332	33-40	312-364	30-35
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12-28	5-12	16-49	5-16	63-156	10-25	150-224	18-27	229-312	22-30
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	7-18	1-3	17-33	2-4	21-41	2-4
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-8	1-3	4-9	1-3	13-24	2-4	17-33	2-4	42-62	4-6

Общее количество часов в год (астрономических)	234	100%	312	100%	624	100%	832	100%	1040	100%
---	------------	-------------	------------	-------------	------------	-------------	------------	-------------	-------------	-------------

Максимально-допустимое количество часов в год

Таблица 7

№ п п	Виды подготовки и иные мероприятия	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		часов	%
		часов	%	часов	%	часов	%	часов	%		
1.	Общая физическая подготовка	119-140	38-45	150-174	36-42	146-160	20-22	141-159	15-17	150-174	12-14
2.	Специальная физическая подготовка	32-43	10-14	63-74	15-18	117-152	16-21	160-206	17-22	213-274	17-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	15-29	2-4	29-46	3-5	38-62	3-5
4.	Техническая подготовка	69-93	22-30	134-145	32-35	255-291	35-40	309-374	33-40	375-436	30-35
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16-37	5-12	21-66	5-16	73-182	10-25	169-252	18-27	275-374	22-30
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	8-21	1-3	19-37	2-4	25-49	2-4

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4-9	1-3	5-12	1-3	15-29	2-4	19-37	2-4	50-74	4-6
Общее количество часов в год (астрономических)		312	100%	416	100%	728	100%	936	100%	1248	100%

.»

4. Пункт 3.1. раздела 3 изложить в следующей редакции:

«3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Бокс».

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее — обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «бокс»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бокс» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;
- изучить антидопинговые правила; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.»

4. Подраздел 3.3. раздела 3 изложить в следующей редакции:

«3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки:

3.3.1. Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 1 года подготовки по виду спорта «Бокс» первого года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	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 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 и старше			
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	см	не менее

	(от уровня скамьи)		+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

3.3.2. Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Бокс» второго года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,0	7,1
1.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			7,20	7,40
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			9	5
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	
			10,2	10,6
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10-11 лет				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,15	6,35

2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	6
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	8
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	
			9,6	10,0
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			145	135
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			20	14
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет и старше				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,8	11,0
3.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,25	9,05
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			14	8
3.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
3.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
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	9,3
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135

3.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
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	
			8	7

3.3.3. Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Бокс» третьего года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,8	7,0
1.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			7,10	7,30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	6
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,2
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			127	123
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10-11 лет				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,1	6,3
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,10	6,30
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	7
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-

2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,8
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	140
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			22	16
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет и старше				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,7	10,9
3.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,20	9,00
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			16	8
3.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
3.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
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	
			8,8	9,2
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			155	140
3.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			25	17
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Исходное положение -	м	не менее	

	стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками		9	8
--	--	--	---	---

3.3.4. 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» первого года обучения

№ 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 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 весом 500 г	м	не менее	
			–	17
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			30	–
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			27	28
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 специализации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год обучения)	Разрядные требования не устанавливаются		

3.3.5. 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» второго года обучения

№ 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	
			10,0	10,5
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7,50	8,10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	10
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			6	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+7
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	

			8,3	8,7
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			165	150
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			29	20
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,0	10,1
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,20	11,20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			27	12
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	3
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	
			7,5	8,5
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	165
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			42	37
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			37	24
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,0	16,5
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	11,00
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14,00	–
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			35	14
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	4

3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+10
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	
			42	38
3.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	17,25
3.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			24,45	–
3.11.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	18
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			32	–
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			27	28
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	
			250	245
5. Уровень спортивной специализации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы обучения)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд"		

3.3.6. 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» третьего года обучения

№ 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	
			9,9	10,2
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7,40	8,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			23	12
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+8
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,2	8,5
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			167	155
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			30	22
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,9	10,0
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,10	11,10
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			29	14
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	4
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+9

2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,4	8,4
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			197	170
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			44	39
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			38	25
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,9	16,4
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	10,55
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13,50	–
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	5
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+10	+11
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	175
3.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			44	39
3.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	17,15
3.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			24,30	–
3.11.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	19

3.12.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			34	–
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			27	28
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	
			255	250
5. Уровень спортивной специализации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы обучения)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд"		

3.3.7. 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» четвертого года обучения

№ 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	
			9,2	10,0
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7,25	7,55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	13
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			9	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	

			8,1	8,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			32	24
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,7	9,8
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,00	11,00
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	15
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	5
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+10
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,2
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	175
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	40
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			40	27
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,7	16,1
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	10,30
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13,20	–
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			38	20
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	6

3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+13
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			220	177
3.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	40
3.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	17,00
3.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			24,15	–
3.11.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	20
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	–
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			27	28
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	
			255	250
5. Уровень спортивной специализации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет обучения)	Спортивные разряды - "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

3.3.8. 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» четвертого года обучения

№ 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	
			9,0	9,8
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7,20	7,50
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	15
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+10
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,0	8,2
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	26
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,5	9,7
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,50	10,50
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			33	18
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	6
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+11

2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,0	8,0
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	180
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			47	42
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			42	30
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,6	16,0
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	10,15
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13,10	–
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			40	23
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	7
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+12	+14
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			225	180
3.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	42
3.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	16,50
3.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			24,00	–
3.11.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	22

3.12.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			37	–
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			26	27
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	
			265	255
5. Уровень спортивной специализации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет обучения)	Спортивные разряды - "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

3.3.9. 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»

№ 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	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
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
2.7.	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	количество	не менее	

	рук в упоре лежа на полу	раз	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	
			–	16,10
3.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23,00	–
4. Нормативы специальной физической подготовки				
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
5. Уровень спортивной специализации				
5.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

.»

5. Пункт 6.1. раздела 6 таблицу «Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки» изложить в следующей редакции:

«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 (1х2 м)	штук	6
И.	Канат спортивный	штук	2
12.	Лапы боксерские	пар	3
13.	Лестница координационная (0,5х6 м)	штук	2
14.	Мат гимнастический	штук	4
15.	Мат-протектор настенный (2х1 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.	Переключатель навесная универсальная	штук	2
29.	Платформа для груши пневматической	штук	3
30.	Подвесная система для боксерской груши	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.	Татамииз пенополиэтилена «доянг» (25 мм х 1 м х 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

.»

Заместитель директора по методической работе  И.И. Стешенко