

Приложение №6  
к распоряжению Комитета по  
физической культуре и спорту

**БАЗОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ  
ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА  
«БОКС»**

**I. Требования к структуре и содержанию программ предспортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу предспортивной подготовки**

1. Программа предспортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее - Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

1.1. На «Титульном листе» Программы указываются:

- наименование вида спорта;
- наименование организации, осуществляющей предспортивную подготовку;
- название Программы;
- название базовых требований предспортивной подготовки, на основе которых разработана Программа;
- срок реализации Программы;
- год составления Программы.

1.2. В «Пояснительной записке» Программы дается характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).

1.3. «Нормативная часть» Программы должна содержать:

- продолжительность этапов предспортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы предспортивной подготовки и количество лиц, проходящих предспортивную подготовку в группах на этапах предспортивной подготовки по виду спорта «бокс» (Приложение №1);

- соотношение объемов тренировочного процесса по видам предспортивной подготовки на этапах предспортивной подготовки по виду спорта «бокс» (Приложение № 2);

- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «бокс» (Приложение № 3);

- режимы тренировочной работы;
- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим предспортивную подготовку;

- предельные тренировочные нагрузки;
- объем соревновательной деятельности;
- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;
- требования к количественному и качественному составу групп на этапах предспортивной подготовки;

- объем индивидуальной подготовки;
- структуру годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

1.4. «Методическая часть» Программы должна содержать:

- рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;

- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;

- рекомендации по планированию спортивных результатов;

- требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;

- программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки;

- рекомендации по организации психологической подготовки;
- планы применения восстановительных средств;
- планы антидопинговых мероприятий;
- планы инструкторской и судейской практики.

1.5. «Система контроля и зачетные требования» Программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих предспортивную подготовку на каждом этапе предспортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «бокс» (Приложение № 4);

- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе предспортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего предспортивную подготовку, на следующий этап предспортивной подготовки;

- виды контроля общей и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих предспортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методами организации медико-биологического обследования.

1.6. «Перечень информационного обеспечения» Программы должен включать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими предспортивную подготовку, и при прохождении предспортивной подготовки лицами, проходящими предспортивную подготовку.

1.7. «План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий» Программы формируется организацией, осуществляющей предспортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

## **II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих предспортивную подготовку, особенностей вида спорта бокс (спортивных дисциплин)**

2. Нормативы по видам предспортивной подготовки и их соотношение на этапах предспортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта «бокс», с учетом спортивных дисциплин, включают в себя:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (Приложение № 5).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (Приложение № 6).

## **III. Требования к участию лиц, проходящих предспортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой предспортивной подготовки**

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих предспортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «бокс»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «бокс»;
- выполнение плана предспортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

4. Лица, проходящие предспортивную подготовку, и лица, ее осуществляющие, направляется организацией, осуществляющей предспортивную подготовку, на спортивные соревнования и в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

#### **IV. Требования к результатам реализации программ предспортивной подготовки на каждом из этапов предспортивной подготовки**

5. Результатом реализации Программы является:

5.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «бокс»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «бокс».

5.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «бокс»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

#### **V. Особенности осуществления предспортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта «бокс»**

6. Особенности осуществления предспортивной подготовки в зависимости от весовых категорий определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов предспортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

7. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей предспортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (Приложение № 7).

8. Основными формами осуществления предспортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

9. Для обеспечения круглогодичности предспортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих предспортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Приложение № 8).

10. Порядок формирования групп предспортивной подготовки по виду спорта «бокс» определяется организациями, осуществляющими предспортивную подготовку, самостоятельно.

**11. Лицам, проходящим предспортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить предспортивную подготовку на том же этапе предспортивной подготовки.**

12. С учетом специфики вида спорта бокс определяются следующие особенности предспортивной подготовки:

- комплектование групп предспортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта «бокс» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих предспортивную подготовку.

## **VI. Требования к условиям реализации программ предспортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих предспортивную подготовку, и иным условиям**

13. Организации, осуществляющие предспортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленными настоящими базовыми требованиями.

14. Требования к кадрам организаций, осуществляющих предспортивную подготовку:

14.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих предспортивную подготовку, должен соответствовать требованиям Профессиональных стандартов утверждённых приказами Министерства труда России или Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916-н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД).

14.2. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих предспортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

15. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих предспортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии

с приказом Минздрава России от 01.03.2016 №134н «О Порядке 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» (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016, регистрационный № 42578);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения предспортивной подготовки (Приложение №9);

- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение №10);

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;<sup>1</sup>

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;<sup>2</sup>

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих предспортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

---

1 Определяется организацией (по мере необходимости)

2 Определяется организацией (по мере необходимости)

Приложение № 1  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта «бокс»

**Продолжительность этапов предспортивной подготовки,  
возраст лиц для зачисления на этапы предспортивной подготовки  
и количество лиц, проходящих предспортивную подготовку в группах  
на этапах предспортивной подготовки по виду спорта «бокс»**

Этапы предспортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	12-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3	12	10-12

Приложение № 2  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта «бокс»

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах  
предспортивной подготовки по виду спорта «бокс»**

Виды предспортивной подготовки	Этапы и периоды предспортивной подготовки			
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	50-64	46-60	36-46	24-30
Специальная физическая подготовка (%)	18-23	18-23	20-26	24-30
Технико-тактическая подготовка(%)	18-23	22-28	24-30	32-42
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	3-4	2-3	4-5	3-4
Восстановительные мероприятия (%)	-	-	1-2	1-2
Инструкторская и судейская практика(%)	-	-	1-2	1-2
Участие в соревнованиях (%)	-	-	3-4	4-5



Приложение № 3  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта «бокс»

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «бокс»<sup>3</sup>**

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды предспортивной подготовки			
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Контрольные	-	-	1-4	1-5
Отборочные	-	-	1	1-2
Основные	-	-	-	1
Главные	-	-	-	-

<sup>3</sup>Определяется организацией (по мере необходимости)

Приложение №4  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта «бокс»

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность  
по виду спорта «бокс»**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Приложение №5  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта «бокс»

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы  
на этапе начальной подготовки**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скорость	Бег на 30 м (не более 6,0 сек.)	Бег на 30 м (не более 6,5 сек.)
	Бег 100 м (не более 18,0 сек.)	Бег 100 м (не более 19,0 сек.)
Выносливость	Бег 3000 м (без учета времени)	Бег 3000 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 8 раз)
	Подъем ног к перекладине (не менее 2 раз)	Подъем ног к перекладине (не менее 1 раз)
	Жим штанги или снаряда лежа (весом не менее 10% от веса собственного тела) кг	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)
Силовая выносливость	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
Скоростно-силовые качества	Толчок набивного мяча (медицинбола) 3 кг (сильнейшей рукой не менее 1,5 м, слабой рукой не менее 1 м)	-

Приложение № 6  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта «бокс»

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы  
на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скорость	Бег на 30 м (не более 5,5 сек.)	Бег на 30 м (не более 5,6 сек.)
	Бег 100 м (не более 16,5 сек.)	Бег 100 м (не более 17,5 сек.)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 17 мин. 30 сек.)	Бег 2000 м (не более 12 мин. 00 сек.)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 14 раз)
	Подъем ног к перекладине (не менее 4 раза)	Подъем ног к перекладине (не менее 2 раза)
	Жим штанги или снаряда лежа (весом не менее 30% от веса собственного тела) кг	-
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Толчок набивного мяча (медицинбола) 3 кг (сильнейшей рукой не менее 2 м, слабейшей рукой не менее 1,5 м)	-

Приложение №7  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта «бокс»

**Нормативы  
максимального объема тренировочной нагрузки**

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды предспортивной подготовки			
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	12	18
Количество тренировок в неделю	4	5	7	10
Общее количество часов в год	312	468	624	936
Общее количество тренировок в год	208	260	364	520

Приложение №8  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
повиду спорта «бокс»

**Перечень тренировочных сборов<sup>4</sup>**

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам предспортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников тренировочных сборов
		этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
<b>1. Тренировочные сборы</b>				
1.1.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>				
2.1.	По общей физической или специальной физической подготовке	-	14	-
2.2.	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раза в год		-

<sup>4</sup>Определяется организацией (по мере необходимости)

Приложение №9  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта «бокс»

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения  
предспортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование, спортивный инвентарь</b>			
1.	Весы до 150 кг	штук	1
2.	Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг)	комплект	4
3.	Гири 16 кг, 24 кг, 32 кг	комплект	2
4.	Гонг боксерский	штук	1
5.	Груша боксерская набивная	штук	3
6.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
7.	Зеркало (0,6х2 м)	комплект	6
8.	Лапа боксерская	пара	3
9.	Мат гимнастический	штук	4
10.	Мешок боксерский	штук	5
11.	Мяч баскетбольный	штук	2
12.	Мяч теннисный	штук	2
13.	Мяч футбольный	штук	2
14.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
15.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
16.	Платформа для подвески боксерских груш	штук	3
17.	Ринг боксерский (6 х 6 м) на помосте (8 х 8 м)	комплект	1
18.	Секундомер	штук	2
19.	Скакалка гимнастическая	штук	15
20.	Скамейка гимнастическая	штук	5
21.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
22.	Стенд информационный	штук	1
23.	Стенка гимнастическая	штук	6
24.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
25.	Урна-плевательница	штук	2
26.	Часы стрелочные информационные	штук	1
27.	Штанга тренировочная	комплект	2

Приложение №10  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта «бокс»

**Обеспечение спортивной экипировкой<sup>5</sup>**

Таблица 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Спортивная экипировка</b>			
1.	Перчатки боксерские	пара	24
2.	Перчатки боксерские снарядные	пара	15
3.	Шлем боксерский	штук	15

Таблица 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы предспортивной подготовки			
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Боксерская майка	штук	на занимающегося	-	-	1	1
2.	Боксерские трусы	штук	на занимающегося	-	-	1	1
3.	Капа (зубной протектор)	штук	на занимающегося	-	-	1	1
4.	Перчатки боксерские	пара	на занимающегося	-	-	1	1
5.	Шлем боксерский	штук	на занимающегося	-	-	1	1
6.	Протектор-бандаж для паха	штук	на занимающегося	-	-	1	1

<sup>5</sup>Определяется организацией (по мере необходимости)