



**МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖИ  
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
(МКСМ ЛНР)**

**ПРИКАЗ**

«07» декабря 2021г.

№ 681

г. Луганск

Зарегистрировано в Министерстве юстиции  
Луганской Народной Республики  
23.12.2021 за № 558/4219

**Об утверждении Республиканского стандарта спортивной  
подготовки по виду спорта «бокс»**

В соответствии со статьями 42, 43 Закона Луганской Народной Республики от 21.02.2019 № 24-III «О физической культуре и спорте» (с изменениями), на основании подпунктов 7, 34 пункта 3.1 Положения о Министерстве культуры, спорта и молодежи Луганской Народной Республики, утвержденного постановлением Правительства Луганской Народной Республики от 17.09.2019 № 593/19 «Об утверждении Положения о Министерстве культуры, спорта и молодежи Луганской Народной Республики» (с изменениями), с целью определения требований к спортивной подготовке по виду спорта «бокс» в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить прилагаемый Республиканский стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

2. Направить настоящий приказ в Министерство юстиции Луганской Народной Республики для проведения государственной регистрации в установленном законодательством порядке.

3. Настоящий приказ вступает в силу с момента его государственной регистрации в Министерстве юстиции Луганской Народной Республики.

4. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на первого заместителя Министра – Корниенко А. Н.

Министр

Д. С. Сидоров

УТВЕРЖДЕН  
приказом Министерства  
культуры, спорта и молодежи  
Луганской Народной Республики  
от 07.12.2021 № 681

Зарегистрировано в Министерстве юстиции  
Луганской Народной Республики  
23.12.2021 за № 558/4219

## **Республиканский стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бокс»**

### **I. Общие положения**

1.1. Республиканский стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее – РССП) определяет требования к спортивной подготовке лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «бокс» в организациях, указанных в части 1 статьи 44 Закона Луганской Народной Республики от 21.02.2019 года № 24-III «О физической культуре и спорте» (с изменениями), которые осуществляют спортивную подготовку спортсменов по виду спорта «бокс» (далее – организации, осуществляющие спортивную подготовку).

1.2. РССП является обязательным при реализации программ спортивной подготовки по виду спорта «бокс» организациями, осуществляющими спортивную подготовку, вне зависимости от их подведомственности и формы собственности.

РССП не применяется работодателями в отношении спортсменов, с которыми заключены трудовые договоры, а также республиканской спортивной федерацией по виду спорта «бокс» в отношении членов спортивных сборных команд Луганской Народной Республики по виду спорта «бокс».

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

2.1. Программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее – Программа) имеет следующую структуру и содержание:

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

2.2. На «Титульном листе» Программы указывается:  
название Программы с указанием вида спорта (спортивной дисциплины) и этапов спортивной подготовки;  
наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;  
год составления Программы.

2.3. В «Пояснительной записке» Программы указываются:  
название РССП, на основе которого разработана Программа, с указанием реквизитов и названия нормативного правового акта Луганской Народной Республики, которым утвержден РССП;  
цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы;  
срок реализации Программы;  
характеристика вида спорта «бокс», входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности.

2.4. «Нормативная часть» Программы содержит:

1) структуру тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое);

2) продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (приложение № 1 к РССП);

3) требования к объему тренировочного процесса по виду спорта «бокс» (приложение № 2 к РССП), в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки;

4) режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного);

5) виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоритическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (приложение № 3 к РССП);

6) требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (приложение № 4 к РССП);

7) перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «бокс» (приложение № 5 к РССП);

8) годовой план спортивной подготовки;

9) планы инструкторской и судейской практики;

10) планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств;

11) планы мероприятий, направленных на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним.

2.5. «Методическая часть» Программы содержит:

1) рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность по виду спорта «бокс» (приложение № 6 к РССП);

2) планы-конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки;

3) рекомендации по планированию спортивных результатов;

4) рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения.

2.6. «Система спортивного отбора и контроля» Программы содержит:

1) мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «бокс»;

2) критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки;

3) контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения;

4) комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения.

2.7. «Перечень информационного обеспечения» Программы включает: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для использования в работе лицами, проходящими спортивную подготовку, и лицами ее осуществляющими.

2.8. «Перечень материально-технического обеспечения» Программы содержит перечень помещений, оборудования, спортивного инвентаря и спортивной экипировки, используемых для реализации Программы.

2.9. «План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий» Программы формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана республиканских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Луганской Народной Республики, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий административно-территориальных единиц Луганской Народной Республики.

### **III. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы, с учетом возраста и пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «бокс» (спортивных дисциплин) требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки**

3.1. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «бокс» и включают в себя:

1) нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «бокс» (приложение № 7 к РССП);

2) нормативы общей физической, и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «бокс» (приложение № 8 к РССП);

3) нормативы общей физической, и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «бокс» (приложение № 9 к РССП);

4) нормативы общей физической, и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «бокс» (приложение № 10 к РССП).

3.2. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

1) соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой республиканской спортивной классификации и правилам вида спорта «бокс»;

2) соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

3) наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

4) соблюдение лицами, проходящими спортивную подготовку антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями, и республиканских антидопинговых правил, утвержденных в соответствии с действующим законодательством Луганской Народной Республики).

3.3. Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы на основании Единого календарного плана республиканских и международных физкультурных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

3.4. Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих

положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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

4.1. Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «бокс»;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года подготовки;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

4.2. Результатом реализации Программы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) является:

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «бокс»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах спортивной подготовки;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем – пятом годах спортивной подготовки;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «бокс»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

4.3. Результатом реализации Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства является:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;



повышение функциональных возможностей организма;  
 формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;  
 выполнение плана индивидуальной подготовки;  
 стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;  
 приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «бокс»;  
 знание антидопинговых правил;  
 сохранение здоровья.

4.4. Результатом реализации Программы на этапе высшего спортивного мастерства является:

сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;  
 повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;  
 повышение функциональных возможностей организма;  
 закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха, ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;  
 выполнение плана индивидуальной подготовки;  
 достижение результатов уровня спортивных сборных команд Луганской Народной Республики;  
 сохранение здоровья.

4.5. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

4.6. Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта, для наиболее перспективных выпускников (до 10% от количества лиц, проходящих спортивную подготовку), могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до 4 (четырёх) лет.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «бокс»**

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным

спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» определяются в Программе и учитываются, в том числе, при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

5.2. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса).

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

5.3. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

самостоятельная работа по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);

спортивные соревнования;

инструкторская и судейская практика;

медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;

контрольные мероприятия.

5.4. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

5.5. Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера (тренера-преподавателя), допускается привлечение дополнительно тренера/тренеров (тренера-преподавателя) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «бокс», а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

5.6. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «бокс» определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

5.7. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность

продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

5.8. Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

на этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивного разряда «кандидат в мастера спорта Луганской Народной Республики»;

на этапе высшего спортивного мастерства – спортивного звания «мастер спорта Луганской Народной Республики».

5.9. Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

5.10. Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

5.11. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на 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 тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

5.12. В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом вида спорта «бокс».

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

6.1. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим РССП.

6.2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям:

1) на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования в области физического воспитания, физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы по специальности;

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования в области физического воспитания, физической культуры и спорта, и стажа работы по соответствующей специальности не менее одного года;

3) на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – наличие высшего профессионального образования в области физического воспитания, физической культуры и спорта и стажа работы по соответствующей специальности не менее трех лет.

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

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

1) наличие тренировочного спортивного зала;

- 2) наличие тренажерного зала;
- 3) наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с требованиями действующего законодательства Луганской Народной Республики;
- 4) обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «бокс», в соответствии с приложением № 11 к РССП;
- 5) обеспечение спортивной экипировкой в соответствии с приложением № 12 к РССП;
- 6) обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- 7) обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- 8) осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.5. Финансовое и материально-техническое обеспечение спортсменов и обучающихся, осваивающих дополнительные предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта, в том числе обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно, проживания в период проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий может осуществляться при наличии собственных финансовых возможностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, либо других источников, не запрещенных законодательством Луганской Народной Республики.

Начальник управления спорта и молодежи  
Министерства культуры, спорта и молодежи  
Луганской Народной Республики

О. В. Шеренешев

Приложение № 1  
к Республиканскому стандарту  
спортивной подготовки  
по виду спорта «бокс»

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	16	не устанавливается

Приложение № 2  
к Республиканскому стандарту  
спортивной подготовки  
по виду спорта «бокс»

**Требования к объему тренировочного процесса по виду спорта «бокс»**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Первый год	Второй год	Третий год	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	Пятый год		
Количество часов в неделю	6	6	8	10	12	14	16	16	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	312	312	416	520	624	728	832	832	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки

Приложение № 3  
к Республиканскому стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта «бокс»

**Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного  
процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс»**

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенств ования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	32-35	22-25	20-22	15-17	12-14	9-10
Специальная физическая подготовка (%)	10-14	15-18	16-21	17-22	17-22	18-22
Техническая и подготовка (%)	36-42	38-43	35-41	33-40	31-39	30-38
Теоретическая, подготовка (%)	3-4	1-5	3-5	3-5	3-5	5-7
Тактическая подготовка (%)	1-4	2-7	5-15	13-17	17-20	19-22
Психологическая подготовка (%)	1-4	2-7	5-15	13-17	17-20	19-22



Приложение № 4  
к Республиканскому стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта «бокс»

**Требования к объему соревновательной деятельности  
на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс»**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	от года до двух лет	свыше двух лет	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	-	-	2	3	2	2	2
Отборочные	-	-	1	1	2	2	2
Основные	-	-	-	1	2	2	2

Приложение № 5  
к Республиканскому стандарту  
спортивной подготовки  
по виду спорта «бокс»

**Перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «бокс»**

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>						
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам Луганской Народной Республики	-	14	18	21	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим официальным соревнованиям Луганской Народной Республики, а также по подготовке к официальным соревнованиям административно-территориальных единиц Луганской Народной Республики	-	14	18	18	
<b>2. Специальные тренировочные мероприятия</b>						
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	18	18	не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	до 14 дней			в соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях

## Продолжение приложения № 5

## Продолжение таблицы

1	2	3	4	5	6	7	
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	до 5 дней, но не более 2 раз в год			в соответствии с планом комплексного медицинского обследования	
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	-	не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе	
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия (для зачисления в образовательные организации среднего профессионального образования или образовательные организации высшего образования в области физической культуры и спорта)	-	до 60 дней			-	в соответствии с правилами приема в образовательную организацию среднего профессионального образования или образовательные организации высшего образования в области физической культуры и спорта

Приложение № 6  
к Республиканскому стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта «бокс»

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

Физические качества	*Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	3
Выносливость	3
Координация	2
Гибкость	1

\*Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Приложение № 7  
к Республиканскому стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта «бокс»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1	2	3	4	5
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,10	6,30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			19	13
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет</b>				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,9	11,3
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,20	8,55
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
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	
			-	9

## Продолжение таблицы

1	2	3	4	5
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	10,4
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
3.1.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнутые в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	

Приложение № 8  
к Республиканскому стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта «бокс»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе  
(этапе спортивной специализации) по виду спорта «бокс»**

№ п/п	Упражнения	Единицы измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1	2	3	4	5
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 2000 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
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет</b>				
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
.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

## Продолжение таблицы

1	2	3	4	5
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 левыми ногами	см	не менее	
			190	160
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	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 минуту)	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	-



## Продолжение таблицы

1	2	3	4	5
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	16
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			29	-
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп</b>				
4.1.	Челночный бег 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
4.4.	Техническое мастерство	обязательная техническая программа		

Приложение № 9  
к Республиканскому стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта «бокс»

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и  
перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства  
по виду спорта «бокс»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1	2	3	4	5
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет</b>				
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 минуту)	количество раз	не менее	
			49	27
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			40	27
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</b>				
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

## Продолжение таблицы

1	2	3	4	5
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	-
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше</b>				
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

## Продолжение таблицы

1	2	3	4	5
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 минуту)	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 для всех возрастных групп				
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 минуты	количество раз	не менее	
			303	297
4.6.	Техническое мастерство	обязательная техническая программа		

Приложение № 10  
к Республиканскому стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта «бокс»

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и  
перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства  
по виду спорта «бокс»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1	2	3	4	5
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</b>				
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 минуту)	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

## Продолжение таблицы

1	2	3	4	5
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 минуту)	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 весом 700 г	м	не менее	
			37	-
3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
3.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			24,0	25,0

## Продолжение таблицы

1	2	3	4	5
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
3.6.	Техническое мастерство	обязательная техническая программа		

Приложение № 11  
к Республиканскому стандарту  
спортивной подготовки  
по виду спорта «бокс»

**Оборудование и спортивный инвентарь,  
необходимые для осуществления спортивной подготовки  
по виду спорта «бокс»**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	2	3	4
1	Барьер легкоатлетический	штука	5
2	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штука	2
3	Весы электронные (до 150 кг)	штука	1
4	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
6	Гонг боксерский электронный	штука	1
7	Гриф для штанги «EZ-образный»	штука	1
8	Груша боксерская на резиновых растяжках	пара	1
9	Груша боксерская насыпная/набивная	штука	3
10	Груша боксерская пневматическая	штука	3
11	Зеркало настенное (1x2 м)	штука	6
12	Канат спортивный	штука	2
13	Лапы боксерские	Пара	3
14	Лестница координационная (0,5x6 м)	штука	2
15	Мат гимнастический	штука	4
16	Мат-протектор настенный (2x1 м)	штука	24
17	Мешок боксерский (120 см)	комплект	3
18	Мешок боксерский (140 см)	штука	3
19	Мешок боксерский (160 см)	штука	3
20	Мешок боксерский электронный	штука	3
21	Мяч баскетбольный	штука	2
22	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
23	Мяч теннисный	штука	2
24	Насос универсальный с иглой	штука	1
25	Палка железная прорезиненная – бодибар» (от 1 кг до 6 кг)	штука	10
26	Перекладина навесная универсальная	штука	2
27	Платформа для груши пневматической	комплект	3
28	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
29	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
30	Подушка боксерская настенная	штука	2



## Продолжение приложения № 11

## Продолжение таблицы

1	2	3	4
31	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штука	2
32	Полусфера гимнастическая	штука	3
33	Ринг боксерский	комплект	1
34	Секундомер механический	штука	2
35	Секундомер электронный	штука	1
36	Скакалка гимнастическая	штука	15
37	Скамейка гимнастическая	штука	5
38	Снаряд тренировочный «пунктбол»	штука	3
39	Стеллаж для хранения гантелей	штука	1
40	Стенка гимнастическая	штука	6
41	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
42	Татами из пенополиэтилена «досянг» (25 мм х 1 м х 1 м)	штука	20
43	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
44	Урна-плевательница	штука	2
45	Часы информационные	штука	1
46	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1

Приложение № 12  
к Республиканскому стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

**Обеспечение спортивной экипировкой по виду спорта «бокс»**

Таблица № 1

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1	Перчатки боксерские снарядные	пара	30
2	Перчатки боксерские соревновательные (10 унций)	пара	12
3	Перчатки боксерские соревновательные (12 унций)	пара	12
4	Перчатки боксерские соревновательные (14 унций)	пара	12
5	Перчатки боксерские соревновательные (16 унций)	пара	12
6	Шлем боксерский	штука	30

Таблица № 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Бинт эластичный	штука	на занимающегося	-	-	1	0,5	2	0,5	2	0,5
2	Обувь для бокса (боксерки)	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	0,5
3	Костюм спортивный тренировочный	штука	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Костюм спортивный ветрозащитный	штука	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5	Костюм спортивный парадный	штука	на занимающегося			1	1	1	1	1	1
6	Майка боксерская	штука	на занимающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
7	Носки утепленные	пара	на занимающегося	-	-	1	-	1	1	2	0,5
8	Обувь спортивная	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	0,5

Продолжение приложения № 12

Продолжение таблицы № 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
9	Перчатки боксерские снарядные	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	2	0,5
10	Перчатки боксерские соревновательные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
11	Перчатки боксерские тренировочные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
12	Протектор зубной (капа)	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
13	Протектор нагрудный (женский)	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
14	Протектор паховый	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
15	Трусы боксерские	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
16	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17	Халат	штук	на занимающегося	-	-	1	-	1	2	1	2
18	Шлем боксерский	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
19	Юбка боксерская	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5