

Приложение №  
к распоряжению Комитета  
по физической культуре и спорт

---

**БАЗОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ  
ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА  
КИКБОКСИНГ**

# **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 кикбоксинг (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, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы предспортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих предспортивную подготовку в группах на этапах предспортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг (**приложение N 1**);

- соотношение объемов тренировочного процесса по видам предспортивной подготовки на этапах предспортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг (**приложение N 2**);

- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта кикбоксинг (**приложение N 3**);

- режимы тренировочной работы;

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

- предельные тренировочные нагрузки;

- минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;

- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;

- требования к количественному и качественному составу групп подготовки;

- объем индивидуальной предспортивной подготовки;

- структуру годичного 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 кикбоксинг (**приложение N 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, спортивно-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, методам и организации медико-биологического обследования.

1.6. “Перечень информационного обеспечения” Программы должен включать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень интернет-ресурсов, необходимые 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 формируется организацией, осуществляющей предспортивную подготовку, на основе календарных планов 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 кикбоксинг (спортивных дисциплин)**

2. Нормативы по видам предспортивной подготовки и их соотношение на этапах предспортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта кикбоксинг, включают в себя:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (**приложение N 5**).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (**приложение N 6**).

2.3. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (**приложение N 7**).

## **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 кикбоксинг;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно **Единой всероссийской спортивной классификации** и правилам вида спорта кикбоксинг;

- 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. Лицо, проходящее предспортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей предспортивную подготовку, на спортивные соревнования 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 кикбоксинг;
  - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
  - укрепление здоровья спортсменов;
  - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта кикбоксинг.
- 5.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
  - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта кикбоксинг;
  - формирование спортивной мотивации;
  - укрепление здоровья спортсменов.
6. Для обеспечения этапов предспортивной подготовки организации, осуществляющие предспортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.
- Система спортивного отбора включает:
- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
  - б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп предспортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг;
  - в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

#### **V. Особенности осуществления предспортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта кикбоксинг**

7. 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.
8. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей предспортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.
9. 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.

10. Для обеспечения круглогодичности предспортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих предспортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (**приложение № 8**).

11. Порядок формирования групп предспортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг определяется организациями, осуществляющими предспортивную подготовку, самостоятельно.

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

13. С учетом специфики вида спорта кикбоксинг 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 кикбоксинг 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**

14. 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.

15. Требования к кадрам организаций, осуществляющих предспортивную подготовку:

15.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих предспортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным **Единым квалификационным справочником** должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным **приказом** Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

15.2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" **ЕКСД**, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме

возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы <1>.

-----  
<1> Пункт 6 ЕКСД.

15.3. 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.

16. 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 кабинета оборудованного в соответствии с **приказом** Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения предспортивной подготовки (**приложение №9**);

- обеспечение спортивной экипировкой (**приложение №10**) (\*определяется организацией (по необходимости));

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- \*обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий (\* определяется организацией (по необходимости));

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих предспортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля. (\* определяется организацией (по необходимости));

**Приложение N 1**  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта кикбоксинг

**Продолжительность этапов предспортивной подготовки,  
минимальный возраст лиц для зачисления на этапы предспортивной подготовки  
и минимальное количество лиц, проходящих предспортивную подготовку в  
группах на этапах предспортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг**

Этапы предспортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	12 - 16
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10 - 12

**Приложение N 2**  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта кикбоксинг

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах  
предспортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг**

Разделы подготовки	Этапы и годы 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 N 3**  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта кикбоксинг

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта  
кикбоксинг**

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

**Приложение N 4**  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта кикбоксинг

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта  
кикбоксинг**

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

Условные обозначения:  
3 - значительное влияние;  
2 - среднее влияние;  
1 - незначительное влияние.

**Приложение N 5**  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта кикбоксинг

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 7,0 с)	Бег 30 м (не более 7,5 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 20 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 22 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 9 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 7 мин.
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 1 раза)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)
	Подъем туловища в положении лежа (не менее 10 раз)	Подъем туловища в положении лежа (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)

**Приложение N 6**  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта кикбоксинг

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,0 с)	Бег 30 м (не более 6,5 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 18 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 20 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин.
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 4 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
	Подъем туловища в положении лежа (не менее 12 раз)	Подъем туловища в положении лежа (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Техническое мастерство	Техническая программа	Техническая программа

**Приложение N 7**  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта кикбоксинг

**Нормативы**  
**максимального объема тренировочной нагрузки**

Этапный норматив	Этапы и годы 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	3 - 4	4 - 5	6 - 7	9 - 10
Общее количество часов в год	312	468	624	936
Общее количество тренировок в год	156-208	208-260	312-364	468-520

**Приложение N 8**  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта кикбоксинг

**Перечень тренировочных сборов**

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам предспортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап начальной подготовки	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>				
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	-	*определяется организацией (по необходимости)
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>				
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	14	-	* определяется организацией (по необходимости)
2.2.	Тренировочные сборы в каникулярный период	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год		*определяется организацией (по необходимости)

**Приложение № 9**  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта кикбоксинг

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

**Таблица 1**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ринг боксерский	комплект	2
2.	Мешок боксерский	штук	3
3.	Мешок кикбоксерский (малый 20 кг, средний 40 кг, большой 70 - 90 кг)	комплект	3
4.	Груша на растяжках (вертикальная)	штук	6
5.	Лапы боксерские	штук	16
6.	Макивара	штук	10
7.	Лапы-ракетки	штук	16
8.	Настенная подушка кикбоксерская	штук	4
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
9.	Резинки-канаты (эспандеры)	комплект	8
10.	Скакалка гимнастическая	штук	16
11.	Скамейка гимнастическая	штук	4
12.	Стенка гимнастическая	штук	4
13.	Мат гимнастический	штук	5
14.	Утяжелители для рук 2, 5 кг	комплект	16
15.	Утяжелители для ног 1, 2, 3, 5 кг	комплект	16
16.	Зеркало (0,6 х 2 м)	штук	4
17.	Мяч волейбольный	штук	5
18.	Мяч баскетбольный	штук	5
19.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	5

**Приложение N 10**  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта кикбоксинг

**Обеспечение спортивной экипировкой**

**Таблица 1**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий*
<b>Спортивная экипировка</b>			
1.	Шлем кикбоксерский	штук	16*
2.	Перчатки боксерские снаряжные	пар	16*
3.	Перчатки боксерские	пар	12*

\*определяется организацией (по необходимости)

**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.	Шлем кикбоксерский	штук	на занимающегося	-	-	1*	1
2.	Трусы кикбоксерские	штук	на занимающегося	-	-	1*	1
3.	Майка кикбоксерская	штук	на занимающегося	-	-	1*	1
4.	Перчатки боксерские	пар	на занимающегося	-	-	1*	1
5.	Футы кикбоксерские	пар	на занимающегося	-	-	1*	1
6.	Перчатки боксерские снаряжные	пар	на занимающегося	-	-	1*	1
7.	Эластичные бинты	штук	на занимающегося	-	-	1*	0,5
8.	Капа (зубной протектор)	штук	на занимающегося	-	-	1*	1
9.	Протектор-бандаж для паха	штук	на занимающегося	-	-	1*	1

\*определяется организацией (по необходимости)