



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
Р А С П О Р Я Ж Е Н И Е

окуд 0285151

30.12.2020

№ 752-р

**Об утверждении базовых
требований к программам
спортивной подготовки (2 ступени)
по видам спорта**

Во исполнение пункта 2 приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.02.2020 № 112 «О признании организаций федеральными экспериментальными (инновационными) площадками»:

1. Утвердить базовые требования по программам спортивной подготовки (2 ступени) по видам спорта согласно приложениям № 1-84 к настоящему распоряжению.
2. Контроль за выполнением распоряжения возложить на заместителя председателя Комитета Павлову Е.В.

Председатель Комитета

А.И.Шантырь

Приложение № 21
к распоряжению Комитета
по физической культуре и спорту
от 30.12.2020 № 752

**БАЗОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (2 СТУПЕНЬ)
ПО ВИДУ СПОРТА
«КИКБОКСИНГ»**

I. Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки (2 ступень), в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки (2 ступень).

1. Программа спортивной подготовки (2 ступень) 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 спортивную подготовку (2 ступень);

- название Программы;

- название базовых требований спортивной подготовки (2 ступень), 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 спортивной подготовки (2 ступень), минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки (2 ступень) и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень) в группах на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «кикбоксинг» (приложение № 1);

- соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки (2 ступень) на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «кикбоксинг» (приложение № 2);

- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «кикбоксинг» (приложение № 3);

- режимы тренировочной работы;

- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку (2 ступень);

- 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 спортивной подготовки (2 ступень);

- 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 спортивную подготовку (2 ступень) на каждом этапе спортивной подготовки (2 ступень), с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «кикбоксинг» (приложение № 4);

- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки (2 ступень), выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку (2 ступень), на следующий этап спортивной подготовки (2 ступень);

- 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 спортивную подготовку (2 ступень), 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 спортивную подготовку (2 ступень) и при прохождении спортивной подготовки (2 ступень) лицами, проходящими спортивную подготовку (2 ступень).

1.7. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку (2 ступень), 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 спортивную подготовку (2 ступень), особенностей вида спорта «кикбоксинг» (спортивных дисциплин)

2. Нормативы по видам спортивной подготовки (2 ступень) и их соотношение на этапах спортивной подготовки (2 ступень) 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 № 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 спортивную подготовку (2 ступень), и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки (2 ступень)

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень):

- 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 спортивной подготовки (2 ступень);
 - 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 спортивную подготовку (2 ступень), направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку (2 ступень), 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 спортивной подготовки (2 ступень) на каждом из этапов спортивной подготовки (2 ступень)

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 спортивной подготовки (2 ступень) организации, осуществляющие спортивную подготовку (2 ступень), 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 спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «кикбоксинг»;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки (2 ступень) по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта «кикбоксинг»

7. Особенности осуществления спортивной подготовки (2 ступень) в зависимости от весовых категорий определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки (2 ступень), начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

8. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку (2 ступень), ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (Приложение № 7).

9. Основными формами осуществления спортивной подготовки (2 ступень) 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 спортивной подготовки (2 ступень), подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (приложение № 8).

11. Порядок формирования групп спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «кикбоксинг» определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку (2 ступень), самостоятельно.

12. Лицам, проходящим спортивную подготовку (2 ступень), не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку (2 ступень) на том же этапе спортивной подготовки (2 ступень).

13. С учетом специфики вида спорта «кикбоксинг» определяются следующие особенности спортивной подготовки (2 ступень):

- комплектование групп спортивной подготовки (2 ступень), 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 спортивную подготовку (2 ступень).

VI. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки (2 ступень), в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку (2 ступень), и иным условиям

14. Организации, осуществляющие спортивную подготовку (2 ступень), 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 спортивную подготовку (2 ступень):

15.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку (2 ступень), должен соответствовать требованиям Профессиональных стандартов утверждённых приказами Минтруда 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 Министром России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

15.2. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку (2 ступень), и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

16. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку (2 ступень), и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (2 ступень) (приложение №9);

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение №10);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;¹
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;²

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), в том числе организацию систематического медицинского контроля.

¹ Определяется организацией (по мере необходимости)

² Определяется организацией (по мере необходимости)

Приложение № 1
к базовым требованиям
спортивной подготовки
(2 ступень)
по виду спорта «кикбоксинг»

**Продолжительность этапов спортивной подготовки (2 ступень),
минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки
(2 ступень) и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку
(2 ступень) в группах на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта
«кикбоксинг»**

Этапы спортивной подготовки (2 ступень)	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 № 2
к базовым требованиям
спортивной подготовки
(2 ступень)
по виду спорта «кикбоксинг»

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «кикбоксинг»

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки (2 ступень)			
	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
спортивной подготовки
(2 ступень)
по виду спорта «кикбоксинг»

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта
«кикбоксинг»³**

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки (2 ступень)			
	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	-	-	-	-

³ Определяется организацией (по мере необходимости)

Приложение № 4
к базовым требованиям
спортивной подготовки
(2 ступень)
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 № 5
к базовым требованиям
спортивной подготовки
(2 ступень)
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 х 10 м (не более 20 с)	Челночный бег 3 х 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 4 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 № 6
к базовым требованиям
спортивной подготовки
(2 ступень)
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 х 10 м (не более 18 с)	Челночный бег 3 х 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 раза)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 10 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 № 7
к базовым требованиям
спортивной подготовки
(2 ступень)
по виду спорта «кикбоксинг»

**Нормативы
максимального объема тренировочной нагрузки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки (2 ступень)			
	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 № 8
к базовым требованиям
спортивной подготовки
(2 ступень)
по виду спорта «кикбоксинг»

Перечень тренировочных сборов⁴

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (2 ступень) (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям				
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	-
2. Специальные тренировочные сборы				
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	-	14	-
2.2.	Тренировочные сборы в каникулярный период	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год		-

⁴ Определяется организацией (по мере необходимости)

Приложение № 8
к базовым требованиям
спортивной подготовки
(2 ступень)
по виду спорта «кикбоксинг»

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки (2 ступень)

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.	Скалка 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 x 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 № 10
к базовым требованиям
спортивной подготовки
(2 ступень)
по виду спорта «кикбоксинг»

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Шлем кикбоксерский	штук	16
2.	Эластичные бинты для рук	штук	16
3.	Перчатки боксерские снарядные	пар	16
4.	Перчатки боксерские	пар	12

Таблица 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование⁵

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки (2 ступень)	
				этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)
				количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Шлем кикбоксерский	штук	на занимающегося	-	-
2.	Штаны кикбоксерские	пар	на занимающегося	-	-
3.	Шорты кикбоксерские	пар	на занимающегося	-	-
4.	Майка кикбоксерская	штук	на занимающегося	-	-
5.	Перчатки боксерские	пар	на занимающегося	-	-
6.	Щитки для голени кикбоксерские			-	-
7.	Футы кикбоксерские	пар	на занимающегося	-	-
8.	Перчатки боксерские снарядные	пар	на занимающегося	-	-
9.	Эластичные бинты для рук	штук	на занимающегося	-	-
10.	Капа (зубной протектор)	штук	на занимающегося	-	-
11.	Протектор-бандаж для паха	штук	на занимающегося	-	-
12.	Протектор-бандаж для груди	штук	на занимающегося	-	-

⁵ Определяется организацией (по мере необходимости)