

**Базовые требования
к дополнительной общеразвивающей программе
в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап)
по виду спорта «муайтай»**

1. Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта «муайтай»:

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) *	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)
Стартовый уровень	до 3	8	11	15 - 25
Базовый уровень	1 - 3	10	14	12 - 24
Продвинутый уровень	1 - 8	12	21	8 - 16

* возраст зачисления должен быть исполнен в текущем календарном году.

2. Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки по виду спорта «муайтай»:

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки				
	Стартовый уровень	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю (оптимально)	3 - 4,5	4,5 - 6	6 - 8	8 - 14	12 - 18
Количество тренировок в неделю	2 - 3	3 - 4	до 4	до 6	до 6
Общее количество часов в год	до 234	до 312	до 416	до 728	до 936

3. Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «муайтай»:

Виды подготовки	Уровни и периоды подготовки				
	Стартовый уровень	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Общая физическая подготовка (%)	55 - 64	55 - 64	50 - 60	38 - 48	25 - 32
Специальная физическая подготовка (%)	16 - 23	16 - 23	16 - 23	20 - 26	24 - 30
Техническая подготовка (%)	16 - 23	16 - 23	20 - 28	25 - 30	32 - 42
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	4 - 9	4 - 9	4 - 9	5 - 11	5 - 10
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*	*	*	не менее 1	не менее 2

* возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий.

4. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих реализацию дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки) по виду спорта «муайтай»:

- наличие спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, 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 мероприятиях».

5. Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта «муайтай»:

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гонг боксерский	штук	1
2.	Груша боксерская набивная	штук	3
3.	Груша боксерская пневматическая	штук	1
4.	Груша на растяжках (вертикальная)	штук	2
5.	Консоль для подвесных снарядов для трех элементов (усиленная)	штук	1
6.	Лапы боксерские	пар	8
7.	Лапы для ног (пэды)	пар	8
8.	Лапа-хлопушка	штук	4
9.	Макивара мобильная	штук	4
10.	Макивара стационарная	штук	2
11.	Манекен водоналивной	штук	1
12.	Мешок боксерский (малый 20 кг, средний 40 кг, большой 70 - 90 кг)	комплект	3
13.	Напольное покрытие татами ("будо-мат")	комплект	2
14.	Подушка боксерская настенная	штук	4
15.	Платформа для подвески боксерских груш	штук	2
16.	Ринг боксерский (6 х 6 м) на помосте (8 х 8 м)	комплект	1
17.	Таймер для зала спортивный	штук	1
18.	Урна-плевательница	штук	2

* закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

6. Требования к обеспечению спортивной экипировкой для прохождения подготовки по виду спорта «муайтай»:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Защитные протекторы голснъ-стопа красного и синего цветов	комплект	10

2.	Защитные протекторы для локтей красного и синего цветов	комплект	10
3.	Нательный протектор (жилет) красного и синего цветов	комплект	10
4.	Перчатки боксерские красного и синего цветов	комплект	10
5.	Перчатки боксерские снарядные	пар	10
6.	Протектор для груди женский	штук	10
7.	Протектор-бандаж для паха мужской	штук	10
8.	Протектор-бандаж для паха женский	штук	10
9.	Шлем для тайского бокса красного и синего цветов	комплект	10
10.	Бинт эластичный для рук	штук	из расчета кол-ва человек в сборной команде учреждения
13.	Кинезиотейп	штук	
14.	Обод на голову ("Монгкон")	штук	
18.	Повязка на руку «Пратьят»	комплект	
19.	Протектор зубной (капа)	комплект	

* закупка новой экипировки осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

7. Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на базовый уровень подготовки по виду спорта «муайтай»:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	6.05	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее		не более	
			10	5	14	7
1.4.		см	не менее		не менее	

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+2	+3	+3	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,6
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	135	125
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Исходное положение – вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками	количество раз	не менее		не менее	
			4	3	5	4

8. Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на продвинутый уровень подготовки по виду спорта «муайтай»:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 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.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,4

1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками	количество раз	не менее	
			6	5