



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

ПРИКАЗ

«12» января 2022 г.

№ 24

г. Луганск

Зарегистрировано в Министерстве юстиции
Луганской Народной Республики
27.01.2022 за № 27/4261

**Об утверждении Республиканского стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)»**

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 условий и требований к спортивной подготовке по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)» 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 «смешанное боевое единоборство (ММА)».

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 культуры, спорта и молодежи Луганской Народной Республики – Корниенко А. Н.

Министр

Д. С. Сидоров

УТВЕРЖДЕН
приказом Министерства
культуры, спорта и молодежи
Луганской Народной Республики
от 12.01.2022 № 24

Зарегистрировано в Министерстве юстиции
Луганской Народной Республики
27.01.2022 за № 27/4261

**Республиканский стандарт спортивной подготовки
по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)»**

I. Общие положения

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

1.2. РССП является обязательным при реализации программ спортивной подготовки по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)» 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 «смешанное боевое единоборство (ММА)» в отношении членов спортивных сборных команд Луганской Народной Республики по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)».

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 «смешанное боевое единоборство (ММА)» (далее – Программа) имеет 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.

2.2. На «Титульном листе» Программы указывается:

наименование вида спорта;
наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;
название Программы;
название РССП, на основе которого разработана Программа, с указанием реквизитов и названия нормативного правового акта Луганской Народной Республики, которым утвержден РССП;
срок реализации Программы;
год составления Программы.

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

2.4. «Нормативная часть» Программы содержит:

1) продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)» (приложение № 1);

2) соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)» (приложение № 2);

3) планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)» (приложение № 3);

- 4) режимы тренировочной работы;
- 5) медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;
- 6) предельные тренировочные нагрузки;
- 7) минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;
- 8) требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;
- 9) требования к количественному и качественному составу групп подготовки;
- 10) объем индивидуальной спортивной подготовки;
- 11) структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

2.5. «Методическая часть» Программы содержит:

- 1) рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- 2) рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;
- 3) рекомендации по планированию спортивных результатов;
- 4) требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;
- 5) программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки;
- 6) рекомендации по организации психологической подготовки;
- 7) планы применения восстановительных средств;
- 8) планы антидопинговых мероприятий;
- 9) планы инструкторской и судейской практики.

2.6. «Система контроля и зачетные требования» Программы включает:

1) конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)» согласно приложению № 4 к РССП;

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

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

4) комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

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. «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, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта смешанное боевое единоборство (ММА) (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 по видам спортивной подготовки и их соотношение

на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)», включают в себя:

1) нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)» (приложение № 5);

2) нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)» (приложение № 6);

3) нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)» (приложение № 7);

4) нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)» (приложение № 8);

5) нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)» (приложение № 9).

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

1) соответствие возраста и пола положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)»;

2) соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой республиканской спортивной классификации и правилам вида спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)»;

3) выполнение плана спортивной подготовки;

4) прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

6) 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. Лица, проходящие спортивную подготовку, и лица ее осуществляющие, направляются организацией, реализующей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о 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;
- освоение основ техники по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)».

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

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

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

- повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных республиканских спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья.

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

достижение результатов уровня спортивных сборных команд Луганской Народной Республики;

повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных республиканских спортивных соревнованиях и/или международных спортивных соревнованиях.

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

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)»

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)» определяются в Программе и учитываются при:

составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа;

составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

5.2. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

5.3. Основными формами осуществления спортивной 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.

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

5.5. Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)» допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

5.6. Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)» (приложение № 10).

5.7. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)» определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

5.8. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

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

5.10. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

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 РССП.

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

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

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие среднего профессионального образования или высшего 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 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 раздевалок, душевых;

4) наличие медицинского пункта объекта спорта;

5) обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)» в соответствии с приложением № 11 к РССП;

6) обеспечение спортивной экипировкой по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)» в соответствии с приложением № 12 к РССП;

7) обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

8) обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

9) осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организация 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 «смешанное боевое
единоборство (ММА)»

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	18	3
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	19	2

Приложение № 2
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «смешанное боевое
единоборство (ММА)»

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной
подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта
«смешанное боевое единоборство (ММА)»**

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Общая физическая подготовка (%)	35-47	28-29	15-20	12-14
Специальная физическая подготовка (%)	22-24	22-25	26-28	26-28
Техническая, тактическая подготовка (%)	25-35	27-39	35-46	39-48
Психологическая подготовка	3-4	4-5	5-6	5-6
Теоретическая, подготовка (%)	3-4	3-4	3-4	3-4
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	-	3-4	5-6	6-7

Приложение № 3
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «смешанное боевое
единоборство (ММА)»

**Планируемые показатели соревновательной деятельности
по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)»**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	-	1	2	2	3	4
Отборочные	-	1	2	2	2	2
Основные	-	-	1	1	2	2

Приложение № 4
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «смешанное боевое
единоборство (ММА)»

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность
по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)»**

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

*Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Приложение № 5
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «смешанное боевое
единоборство (ММА)»

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки
по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)»**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)
Скоростные качества	бег 60 м (не более 12 с)
Выносливость	бег на 1 км (не более 6 мин 30 с)
Координация	челночный бег 3х10 м (не более 10 с)
Сила	подтягивание в висе на перекладине (не менее 3 раз)
Силовая выносливость	подъем туловища лежа на спине (не менее 15 раз)
	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые качества	прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 9 раз)
Гибкость	наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук)

Приложение № 6
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «смешанное боевое
единоборство (ММА)»

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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)
Скоростные качества	бег 60 м (не более 10,8 с)
Выносливость	бег на 2000 м (не более 10 мин)
Координация	челночный бег 3х10 м (не более 9 с)
Сила	подтягивание в висе на перекладине (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	подъем туловища лежа на спине (не менее 20 раз)
	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)
Скоростно-силовые качества	прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 14 раз)
Гибкость	наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу касание пола пальцами рук (не менее 2 раз)
Техническое мастерство	обязательная техническая программа

Приложение № 7
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «смешанное боевое
единоборство (ММА)»

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления
и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства
по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)»**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)
Скоростные качества	бег 100 м (не более 13,5 с)
Выносливость	бег на 3000 м (не более 12 мин 30 с)
Координация	челночный бег 3х10 м (не более 7,2 с)
Сила	подтягивание в висе на перекладине (не менее 13 раз)
	подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 20 раз)
	лазание по канату без помощи ног – 4 м (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	прыжок в длину с места (не менее 240 см)
	подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 15 раз)
	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 14 раз)
Гибкость	наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье кисти рук тянуться вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 13 см)
Техническое мастерство	обязательная техническая программа
Спортивный разряд	«кандидат в мастера спорта Луганской Народной Республики»

Приложение № 8
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «смешанное боевое
единоборство (ММА)»

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления
и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду
спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)»**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)
Скоростные качества	бег 100 м (не более 13,2 с)
Выносливость	бег на 3000 м (не более 12 мин 10 с)
Координация	челночный бег 3х10 м (не более 6,8 с)
Сила	подтягивание в висе на перекладине (не менее 16 раз)
	подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 9 раз)
Силовая выносливость	сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
	лазание по канату без помощи ног – 4 м (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	прыжок в длину с места (не менее 240 см)
	подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 20 раз)
	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 20 раз)
Гибкость	наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье кисти рук тянуться вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 13 см)
Техническое мастерство	обязательная техническая программа
Спортивное звание	«мастер спорта Луганской Народной Республики»

Приложение № 9
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «смешанное боевое
единоборство (ММА)»

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки
по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)»**

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	12	18	28	28
Количество тренировок в неделю	3	4	6	8	14	14
Общее количество часов в год	312	416	624	936	1456	1456
Общее количество тренировок в год	156	208	312	416	728	728

Приложение № 10
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «смешанное боевое
единоборство (ММА)»

**Перечень тренировочных сборов
по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)»**

№ п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочных сборов
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1	2	3	4	5	6	7
1. Тренировочные сборы						
1.1.	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	По подготовке к чемпионатам, Кубкам, первенствам Луганской Народной Республики	-	14	18	21	
1.3.	По подготовке к другим республиканским соревнованиям Луганской Народной Республики, а также по подготовке к официальным спортивным соревнованиям административно-территориальных единиц Луганской Народной Республики	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	По общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18	18	не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные	-	до 14 дней			определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку

Продолжение приложения № 10

1	2	3	4	5	6	7
2.3.	Для комплексного медицинского обследования	-	до 5 дней, но не более 2 раз в год			в соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	В каникулярный период	до 21 дня подряд и не более 2 раз в год		-	-	не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.5.	Просмотровые (для кандидатов 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, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта

Приложение № 11
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «смешанное боевое
единоборство (ММА)»

**Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимые для прохождения спортивной подготовки по виду спорта
«смешанное боевое единоборство (ММА)»**

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штука	2
2	Весы (до 150 кг)	штука	1
3	Гонг боксерский	штука	1
4	Груша боксерская	штука	4
5	Доска информационная	штука	1
6	Зеркало (2х3 м)	штука	2
7	Канат для лазания	штука	3
8	Ковер борцовский	штука	1
9	Лапы боксерские	пара	4
10	Манекен тренировочный для борьбы (разного веса)	штука	15
11	Мат гимнастический	штука	8
12	Маты настенные	комплект	1
13	Мешок боксерский	штука	6
14	Мяч баскетбольный	штука	2
15	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
16	Мяч футбольный	штука	1
17	Насос для накачивания мячей	штука	1
18	Подушка боксерская настенная	штука	1
19	Подушка для отработки ударов ногами (длина 58 см, ширина 43 см, глубина 11 см)	штука	2
20	Подушка настенная для апперкотов (длина 60 см, ширина 40 см, глубина сверху 37 см, глубина снизу 21 см)	штука	2
21	Протектор для защиты корпуса усиленный	штука	1
22	Ринг боксерский (6х6 м) на помосте (8х8 м)	комплект	1
23	Секундомер электронный	штука	1
24	Скамейка гимнастическая	штука	3
25	Стенка гимнастическая	штука	6
26	Тренажер кистевой фрикционный	штука	4
27	Турник навесной для гимнастической стенки	штука	4
28	Утяжелитель для ног (от 0,5 до 5 кг)	пара	20
29	Утяжелитель для рук (от 0,2 до 5 кг)	пара	20
30	Эспандер резиновый ленточный	штука	10

Приложение № 12
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«смешанное боевое единоборство (ММА)»

Обеспечение спортивной экипировкой по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)»

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Бинт боксерский	штука	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
2	Защитные накладки на ноги (соревновательные)	пара	на занимающегося	-	-	2	2	2	2	2	1
3	Защитные накладки на ноги (тренировочные)	пара	на занимающегося	-	-	2	2	2	2	2	1
4	Капа (зубной протектор)	штука	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
5	Костюм спортивный тренировочный	штука	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6	Кроссовки легкоатлетические	пара	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7	Перчатки (накладки защитные) с открытыми пальцами	пара	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

Продолжение приложения № 12

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
8	Перчатки боксерские	пара	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9	Протектор-бандаж для паха	штука	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10	Футболка с белым рукавом («рашгард»)	штука	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11	Шлем боксерский	штука	на занимающегося			1	1	1	1	1	1
12	Шорты (трусы) спортивные	штука	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	1