



**МИНИСТЕРСТВО МОЛОДЕЖИ, СПОРТА И ТУРИЗМА
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

ПРИКАЗ

26 августа 2019

Донецк

01-09/102



**Об утверждении Государственного
стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «таиландский бокс Муай Тай»**

В целях обеспечения единых требований к организации подготовки спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса в Донецкой Народной Республике, а также к структуре и содержанию учебных программ по отдельным видам спорта, руководствуясь пунктом 29 статьи 22, статьей 67 Закона Донецкой Народной Республики «О физической культуре и спорте», подпунктом 2.5.32. пункта 2.5., подпунктом 3.3.3. пункта 3.3. Положения о Министерстве молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики, утвержденного Постановлением Совета Министров Донецкой Народной Республики от 10 марта 2017 г. № 3-31,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить Государственный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «таиландский бокс Муай Тай» (прилагается).
2. Отделу спорта Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики (Пивень Г.А.) обеспечить представление настоящего Приказа в установленном порядке в Министерство юстиции Донецкой Народной Республики на государственную регистрацию.
3. Отделу физической культуры и туризма Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики (Малыш Т.С.) обеспечить опубликование настоящего Приказа на официальном сайте Министерства

молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики, а также на официальном сайте Донецкой Народной Республики «<http://dnr-online.ru>».

4. Настоящий Приказ вступает в силу со дня его официального опубликования.

5. Контроль исполнения настоящего Приказа возложить на заместителя Министра молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики Тарапату Н.В.

Министр



А.Ю. Громаков

УТВЕРЖДЕН

Приказом Министерства
молодежи, спорта и туризма
Донецкой Народной Республики
от 26 августа 2019 года № 01-09/102

**Государственный стандарт спортивной подготовки
по виду спорта «тайландский бокс Муай Тай»**

Государственный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «тайландский бокс Муай Тай» (далее – ГССП) разработан на основании статьи 67 Закона Донецкой Народной Республики «О физической культуре и спорте» (далее – Закон), и определяет условия и минимальные требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Законом.

**I. Требования к структуре и содержанию учебной Программы
по виду спорта «тайландский бокс Муай Тай», в том числе к
освоению ее теоретического и практического разделов
применительно к каждому этапу спортивной подготовки**

1.1. Учебная Программа по виду спорта «тайландский бокс Муай Тай» (далее – Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

титульный лист;
пояснительную записку;
нормативную часть;
методическую часть;
систему контроля и зачетные требования;
перечень информационного обеспечения.

1.2. На «Титульном листе» Программы указывается:
наименование вида спорта;
название Программы;
название ГССП, на основе которого разработана Программа;
год составления Программы.

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

1.4. «Нормативная часть» Программы должна содержать: продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тайландский бокс Муай Тай» (Приложение 1);

соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тайландский бокс Муай Тай» (Приложение 2);

планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «тайландский бокс Муай Тай» (Приложение 3);

режимы тренировочной работы;

медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;

предельные тренировочные нагрузки;

объем соревновательной деятельности;

требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;

требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки;

объем индивидуальной спортивной подготовки;

структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

1.5. «Методическая часть» Программы должна содержать:

рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований;

рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;

рекомендации по планированию спортивной подготовки;

требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;

требования к научно-методическому обеспечению;

программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки;

рекомендации по организации психологической подготовки;

планы применения восстановительных средств;

планы антидопинговых мероприятий;

планы инструкторской и судейской практики.

1.6. «Система контроля и зачетные требования» Программы должна включать:

критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния

физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «тайландский бокс Муай Тай» (Приложение 4);

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;

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;

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

1.7. «Перечень информационного обеспечения» Программы должен включать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «тайландский бокс Муай Тай» (спортивных дисциплин)

2.1. Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта «тайландский бокс Муай Тай», с учетом весовых категорий, включают в себя:

нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (Приложение 5).

нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе (Приложение 6).

нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе спортивного совершенствования (Приложение 7);

нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства (Приложение 8).

2.2. В начале и в конце года в каждой группе на этапах подготовки сдаются нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы предусмотренные настоящим ГССП.

III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой Программой

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

соответствие возраста и пола положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «тайландский бокс Муай Тай»;

соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой спортивной классификации Донецкой Народной Республики и правилам вида спорта «тайландский бокс Муай Тай»;

выполнение учебного плана спортивной подготовки;

прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

соблюдение республиканских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями, в соответствии с действующим законодательством.

3.2. Требования к участию в спортивных соревнованиях распространяется на всех лиц, проходящих спортивную подготовку, без исключения.

IV. Требования к результатам реализации Программы 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 «тайландский бокс Муай Тай»;

всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

4.2. Результатом реализации Программы на учебно-тренировочном этапе 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 «тайландский бокс Муай Тай»;

формирование спортивной мотивации;

укрепление здоровья.

4.3. Результатом реализации Программы на этапе спортивного совершенствования является:

повышение функциональных возможностей организма;

совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных республиканских, региональных, межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях;

поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

сохранение здоровья.

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

достижение результатов уровня сборных команд Донецкой Народной Республики;

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

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

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта «тайландский бокс Муай Тай»

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тайландский бокс Муай Тай», определяются в Программе и учитываются при:

составлении учебных планов спортивной подготовки;

составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

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

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (Приложение 9).

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 спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

5.5. Для обеспечения круглогодичности 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 (Приложение 10).

5.6. Для зачисления в группы спортивной подготовки необходимо:

на этапе начальной подготовки – выполнение контрольных нормативов;

на учебно-тренировочном этапе – группы первого года обучения – третий юношеский разряд, группы второго года обучения – второй или третий юношеский разряд, группы третьего года обучения – первый юношеский и третий спортивный разряд, группы более трех лет обучения – 50% второй спортивный разряд и 50% третий спортивный разряд;

на этапе спортивного совершенствования – группы первого года обучения – 25% второй спортивный разряд и 75% первый спортивный разряд, группы второго года обучения – 50% первый спортивный разряд и 50% спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта», группы более двух лет обучения – спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»;

на этапе высшего спортивного мастерства – 25% спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта» и 75% спортивное звание «Мастер спорта» или спортивное звание «Мастер спорта международного класса».

5.7. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более одного года.

5.8. 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.

5.9. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

VI. Требования к условиям реализации Программы, 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 Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ГССП.

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

на этапе начальной подготовки – наличие среднего или незаконченного высшего образования соответствующего профессионального направления (после окончания третьего курса – студенты, продолжающие учебу), без предъявления требований к стажу работы;

на учебно-тренировочном этапе – наличие среднего или высшего образования соответствующего профессионального направления, образовательно-квалификационного уровня «бакалавр», «специалист» или «магистр», стаж работы в учреждениях физической культуры и спорта, учреждениях и организациях физкультурно-спортивной направленности не менее одного года;

на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства – наличие высшего образования соответствующего профессионального направления, образовательно-квалификационного уровня «специалист» или «магистр», стаж работы в учреждениях

физической культуры и спорта, учреждениях и организациях физкультурно-спортивной направленности не менее трех лет;

Лица, не имеющие соответствующего профессионального образования, но имеющие опыт работы тренером (тренером-преподавателем) не менее пяти лет по согласованию с учредителем могут быть назначены на должность тренера (тренера-преподавателя) на этап начальной подготовки, при наличии спортивного звания «Заслуженный мастер спорта», «Мастер спорта международного класса», «Мастер спорта» - на учебно-тренировочный этап, почетного звания «Заслуженный тренер» - на этап спортивного совершенствования или этап высшего спортивного мастерства.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта;
- необходимое оборудование и спортивный инвентарь для прохождения спортивной подготовки (Приложение 11);
- обеспечение спортивной экипировкой спортсменов и тренеров (Приложение 12);
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Заместитель Министра
молодежи, спорта и туризма
Донецкой Народной Республики



Н.В. Тарапата

Приложение 1
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «тайландский бокс Муай Тай»
(пункт 1.4.)

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

Этапы спортивной подготовки	Год обучения	Минимальное количество лиц (человек)	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления (лет)
Этап начальной подготовки	1 год	12	2	8
	Более 1 года	10		
Учебно-тренировочный этап	1 год	10	4	9
	2 год	8		
	3 год	8		
	Более 3-х лет	6		
Этап спортивного совершенствования	1 год	6	3	14
	2 год	6		
	Более 2-х лет	4		
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	4	Без ограничений	16

Приложение 2
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «таиландский бокс Муай Тай»
(пункт 1.4.)

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной
подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта
«таиландский бокс Муай Тай»**

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап спортивного совершенство вания	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	50-64	46-60	36-48	24 - 32	20 - 23	18 - 22
Специальная физическая подготовка (%)	18-23	18-23	20 - 26	24 - 30	23 - 29	19 - 24
Теоретическая подготовка (%)	3 - 4	2 - 3	4 - 5	3 - 4	2 - 3	2 - 3
техничко- тактическая подготовка (%)	15-23	20-28	24 - 30	32 - 42	46 - 54	46 - 54
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	-	-	4-6	5 - 7	6 - 8	7 - 9

Приложение 3
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «таиландский бокс Муай Тай»
(пункт 1.4.)

**Планируемые показатели соревновательной деятельности
по виду спорта «таиландский бокс Муай Тай»**

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап спортивного совершенствования	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	-	-	4	5	6	6
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	1	2	2

Приложение 4
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «тайландский бокс Муай Тай»
(пункт 1.6.)

**Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на
каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния
физических качеств и телосложения на результативность по виду
спорта «тайландский бокс Муай Тай»**

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

Условные обозначения:

- 3 - значительное влияние;
2 - среднее влияние;
1 - незначительное влияние.

Приложение 5
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «тайландский бокс Муай Тай»
(пункт 2.1.)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,9 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 9 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 12 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 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)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 6 мин 30 с)	Бег 1000 м (не более 6 мин 50 с)
Силовая выносливость	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 4 раз)	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 3 раз)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 9,8 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,2 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	

Приложение 6
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «тайландский бокс Муай Тай»
(пункт 2.1.)

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,
иные спортивные нормативы для зачисления в группы
на учебно-тренировочном этапе**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,8 с)	Бег 60 м (не более 11,2 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 15 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 13 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (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)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 7 мин 55 с)	Бег 1500 м (не более 8 мин 35 с)
Силовая выносливость	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 6 раз)	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 5 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, коснуться пола пальцами рук (не менее 3 раз)	

Приложение 7
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «тайландский бокс Муай Тай»
(пункт 2.1.)

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,
иные спортивные нормативы для зачисления в группы
на этапе спортивного совершенствования**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 22 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 27 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 21 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 9 мин)	Бег 2000 м (не более 11 мин)
Силовая выносливость	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 9 раз)	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 8 раз)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 8,6 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев ниже уровня линии стоп (не менее 6 см)	Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев ниже уровня линии стоп (не менее 7 см)
Спортивный разряд	Второй спортивный разряд	

Приложение 8
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «тайландский бокс Муай Тай»
(пункт 2.1.)

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,
иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе
высшего спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 13,5 с)	Бег 100 м (не более 16,5 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 14 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 8 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 29 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 27 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 33 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 27 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее 100% от веса тела)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин 30 с)	Бег 2000 м (не более 10 мин 30 с)
Силовая выносливость	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 11 раз)	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 9 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8,2 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,6 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев ниже уровня линии стоп (не менее 6 см)	Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев ниже уровня линии стоп (не менее 7 см)
Спортивный разряд	«Кандидат в мастера спорта»	

Приложение 9
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «тайландский бокс Муай Тай»
(пункт 5.2.)

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап				Этап спортивного совершенствования			Этап высшего спортивного мастерства
	1-й год	Более 1 года	1-й год	2-й год	3-й год	Более 3-х лет	1-й год	2-й год	Более 2-х лет	
часов в неделю	6	8	12	14	18	20	24	26	28	32
часов в год	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664

Приложение 10
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «таиландский бокс Муай Тай»
(пункт 5.6.)

Перечень тренировочных сборов

№№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (кол-во дней)				Оптимальное число участников на сборах
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап спортивного совершенствования	Учебно-тренировочный этап	Этап начальной подготовки	
1.Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам ДНР	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим Республиканским соревнованиям	18	18	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, приходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней		-		Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год		-		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

Приложение 11
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «тайландский бокс Муай Тай»
(пункт 6.3.)

**Необходимое оборудование и спортивный инвентарь для прохождения
спортивной подготовки**

N п/ п	Наименование спортивного инвентаря	Срок эксплуатации, лет
Оборудование и инвентарь специального назначения		
1	Ринг 8*8 или 6*6	10
2	Мешки боксерские различной конфигурации	2
3	Устройство настенное для подвески боксерских мешков	10
4	Настенные снаряды различной конфигурации	5
5	Устройство настенное для подвески настенных снарядов	10
6	Зеркала (1,6 x 2 м)	5
7	Доска информационная	5
8	Ядра металлические	5
9	Кувалды различного веса	5
10	Резиновые эспандеры для рук	2
11	Резиновые эспандеры для ног	2
12	Ноутбук	5
13	Телевизор с DVD	5
14	Видеопроектор	5
15	Мячи для спортивных игр	1
16	Канат матерчатый	4
17	Гимнастическая стенка	10
18	Перекладины навесные к гимнастическим стенкам для подтягиваний и отжиманий	10
19	Скамейка гимнастическая	10
20	Мат гимнастический (2 x 1 м)	4
21	Весы электронные	2
22	Гонг или колокол	10
23	Гантели: 1, 2, 4, 5, 7, 10 кг	5
24	Гантели с разборными блинами: 24 кг общим весом	5
25	Штанги различной конфигурации	5
26	Набор блинов к штангам: 2,5кг*4шт.; 5кг*4шт.; 10кг*4 шт.; 15кг*4шт.; 20кг*4 шт.	5
27	Скакалки	1
28	Теннисные мячи	1
29	Мячи набивные 1-5 кг (медбол)	1

Приложение 12
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «тайландский бокс Муай Тай»
(пункт 6.3.)

Обеспечение спортивной экипировкой спортсменов и тренеров

N п/п	Наименование спортивной одежды и инвентаря	Срок эксплуатации, месяцев	
		для воспитанников	для тренеров
1	Бинты для рук	12	12
2	Перчатки	12	12
3	Налокотники	12	12
4	Капа (назубник)	12	12
5	Шлем защитный	12	12
6	Раковина защитная паховая (бандаж)	12	12
7	Щитки мягкие - защита голеностопа	12	12
8	Перчатки снарядные	12	12
9	Трусы спортивные	12	12
10	Жилет защитный	12	12
11	Футболка с коротким рукавом	12	12
12	Футболка с длинным рукавом	12	12
13	Костюм спортивный тренировочный	12	12
14	Костюм ветрозащитный	12	12
15	Кроссовки	12	12
16	Шапка спортивная	12	12
17	Кепка (бейсболка)	12	12
18	Шорты спортивные	12	12
19	Носки – защита голеностопа	12	12
20	Тапочки резиновые для душа	12	12
21	Сумка спортивная	12	12
22	Щитки тренировочные для голеностопа	12	12
23	Перчатки	12	12
24	Пояс защитный	12	12
25	Лапы на предплечья (пэды)	12	12
26	Лапы на кисти рук	12	12
27	Секундомер	12	12

Департамент регистрации нормативных
правовых актов

Министерства юстиции
Донецкой Народной Республики

В данном документе прошито и скреплено
печатью Звадцать три
миса (23) листов.

Исполнитель:

Ф.И.О. Герещенко А.В.

Дата « 06 » 09 20 19 г.

