

Приложение № 6
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«смешанное боевое единоборство
(ММА)», утвержденному приказом
Минспорта России
от 21 кабры 2022 г. № 1029

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | Норматив свыше года обучения |
|---|--|----------------------|------------------------------|---------------------------------|
| | | | мальчики | мальчики |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более 11,9 | не более 11,5 |
| 1.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более 6.10 | не более 5.50 |
| 1.3. | Челночный бег 3x10 м | с | не более 9,6 | не более 9,3 |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее 3 | не менее 5 |
| 1.5. | Подъем туловища, лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее 27 | не менее 32 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее 13 | не менее 22 |
| 2.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 130 | 140 |
| 2.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | +2 | +4 |

Приложение № 5
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«смешанное боевое единоборство
(ММА)», утвержденному приказом
Минспорта России
от «21» июля 2022 г. № 1029

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре
учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|----------|--|------------------------------------|---------------|--|-------------------|--|---|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 52-66 | 41-58 | 22-28 | 16-21 | 13-17 | 11-14 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 1-4 | 5-8 | 18-20 | 20-26 | 22-27 | 22-28 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | - | 5-10 | 7-12 | 7-14 | 8-16 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 24-30 | 26-34 | 40-42 | 44-46 | 46-50 | 46-52 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 9-14 | 11-17 | 14-18 | 15-22 | 15-18 | 15-18 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1-3 | 1-4 | 2-4 | 2-4 |
| 7. | Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 4-6 | 5-10 |