

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа» им.Л.К.Немчанинова
(МБУДО СШ им.Л.К.Немчанинова)**

Принята:
на заседании педагогического совета
МБУДО СШ им.Л.К.Немчанинова
Протокол № 1 от «01» сентября 2026 г.

Утверждаю:
Директор МБУДО СШ
им.Л.К.Немчанинова
_____ М.Н.Коржова

Приказ № 109-ОД от 01.09.2026г.

Коржова
Марина
Николаевна

Подписано цифровой подписью: Коржова Марина Николаевна
DN: c=RU, st=Кемеровская область, l=Ленинск-Кузнецкий, o=МБУДО СШ им.Л.К.Немчанинова, email=shaggy_d3@mail.ru, givenName=Марина Николаевна, cn=Коржова, sn=Коржова Марина Николаевна

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «МУАЙТАЙ»**

Срок реализации программы – бессрочно

**Разработана в соответствии с
Приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 14.11.2025 № 957 «Об утверждении федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта «муайтай»
(Зарегистрировано в Министерстве Юстиции Российской Федерации от 16.12.2025г. № 84604)**

**г. Ленинск-Кузнецкий
2026 г.**

СОДЕРЖАНИЕ:

Пояснительная записка	3
Характеристика вида спорта, специфика организации учебно-тренировочного процесса, структура системы многолетней подготовки.....	4
1. Нормативная часть	7
1.1. 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 муайтай....	7
1.2. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта муайтай	8
1.3. Режимы учебно-тренировочной работы	9
1.4. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	9
1.5. Предельные учебно-тренировочные нагрузки.....	10
1.6. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию..	12
1.7. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки.....	12
1.8. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)	13
2. Методическая часть	17
2.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований	17
2.2. Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок	23
2.3. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического контроля, психологического и биохимического контроля	24
2.4. Психологический контроль	29
2.5. Восстановительные средства и мероприятия	29
2.6. Антидопинговые мероприятия	31
2.7. Инструкторская и судейская практика	36
2.8. Воспитательная работа.....	37
3. Система контроля и зачетные требования	42
3.1. Конкретизация 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 муайтай.....	42
3.2. Виды контроля общей и специальной физической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки	42
3.3. Перечень учебно-тренировочных сборов	45
4. Информационное обеспечение	50

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «муайтай» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «муайтай» (утв. Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.11.2025 г. № 957).

Программа служит основным документом для организации спортивной подготовки по виду спорта «муайтай» в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа» им. Л.К. Немчанинова.

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
- совершенствования спортивного мастерства.

Целями Программы являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «муайтай», утвержденным приказом Минспорта России от 14.11.2025 г. № 957 (далее – ФССП);

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

Программа включает следующие разделы: нормативная часть, методическую часть, систему контроля и зачетные требования, перечень информационного обеспечения.

Учебный материал Программы содержит обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки обучающихся по виду спорта «муайтай».