

Приложение № _____
 к распоряжению Комитета
 по физической культуре и спорту
 от _____ № _____

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

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 «брейкинг»:

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	5	7	15 - 25
Базовый уровень	1 - 3	6	11	10 - 20
Продвинутый уровень	1 - 8	9	18	8 - 16

* возраст зачисления должен быть исполнен в текущем календарном году.

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

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	10 - 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 «брейкинг»:

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 (%)	30 - 41	30 - 41	22 - 33	14 - 22	11 - 19
Специальная физическая подготовка (%)	12 - 16	12 - 16	16 - 20	17 - 21	18 - 21
Техническая подготовка (%)	32 - 45	32 - 45	32 - 45	37 - 49	40 - 49
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	5 - 9	5 - 9	7 - 11	11 - 18	12 - 19
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 «брейкинг»:

- наличие площадки для фигурного катания на коньках;
- наличие хореографического зала;
- 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 мероприятий».

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

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы до 200 кг	штук	1
2.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	6
3.	Зеркало 12x2 м	штук	1
4.	Мат гимнастический	штук	1
5.	Будо-маты (татами «ласточкин хвост») (1x1x0,2 м)	штук	10
6.	Музыкальный центр или портативная беспроводная музыкальная аудиосистема	штук	1
7.	Скамейка гимнастическая	штук	4
8.	Станок хореографический 12 м	комплект	1
9.	Стенка гимнастическая	штук	7
10.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив выше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			8	5	10	6
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	

	толчком двумя ногами		110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Исходное положение – стойка, ноги вместе руки вверху в замке. Отведение рук назад	градусов	Не менее		Не менее	
			15	30	15	30
2.2	Равновесие на одной ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Удержание положения	с	не менее		не менее	
			4,0	5,0	4,0	5,0
2.3.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	не менее		не менее	
			7	5	7	5
2.4.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до горизонтального положения «угол»	количество раз	не менее		не менее	
			5		5	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5

1.4	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин	количество раз	не менее	
			70	
2.2.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	
2.3.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп. Фиксация положения	с	не менее	
			3,0	
2.4.	Исходное положение – стойка на руках на полу, лицом к стене с опорой ногами о стену. Фиксация положения	с	не менее	
			10,0	