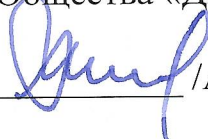


Общественно-государственное объединение
«Всероссийское физкультурно-спортивное общество «Динамо»
(Общество «Динамо»)

«СОГЛАСОВАНО»
Председатель
Общества «Динамо»



/А.Н.Гулевский/



Методические рекомендации

**Минимальные требования к спортивной подготовке
по служебно-прикладному виду спорта
«служебное единоборство»**

Москва, 2023

Методические рекомендации. Минимальные требования к спортивной подготовке по служебно-прикладному виду спорта «служебное единоборство» / Гусаров С.А., Ерегина С.В., Мирошников А.С. – М.: Общество «Динамо», 2023. – 26 с.

Авторы-составители

Гусаров Сергей Аркадьевич – заместитель Председателя Общества «Динамо», полковник ФСО России

Ерегина Светлана Владимировна – советник Председателя Общества «Динамо», мастер спорта по самбо и дзюдо, 6 дан по дзюдо, доктор педагогических наук, почетный работник физкультуры, спорта и туризма г. Москвы

Мирошников Анатолий Сергеевич – референт 2 отдела Управления профессиональной подготовки ФСО России, полковник, инструктор по служебному единоборству

Рецензенты

Сараева Л.А. – директор Департамента государственного регулирования в сфере спорта Министерства спорта РФ, кандидат педагогических наук

Лебедев В.А. – мастер спорта РФ, заслуженный тренер РФ по рукопашному бою, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта Академии ФСО России

Гиття М.А. – мастер спорта РФ по рукопашному бою, кандидат педагогических наук, доцент кафедры адаптологии Института естествознания и спортивных технологий МГПУ

Консультант

Григорьева И.И. – руководитель отдела разработки и внедрения методик спортивной подготовки АО «Мой спорт»

Минимальные требования к спортивной подготовке по служебно-прикладному виду спорта «служебное единоборство» предназначены для ФОИВ, физкультурно-спортивных организаций и образовательных организаций, развивающих данный вид спорта и реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «служебное единоборство».

Минимальные требования включают требования к спортивной подготовке по служебно-прикладному виду спорта «служебное единоборство» по следующим разделам: структура и содержание примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки; нормативы физической подготовки и уровень спортивной квалификации; требования к участию в спортивных соревнованиях; требования к результатам прохождения спортивной подготовки; требования к кадровым и материально-техническим условиям.

Содержание

Пояснительная записка	4
I. Требования к структуре и содержанию примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе к их теоретическим и практическим разделам применительно к каждому этапу спортивной подготовки, включая сроки реализации таких этапов и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам	6
II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей служебно-прикладного вида спорта «служебное единоборство» (спортивных дисциплин), уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания)	7
III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по служебно-прикладному виду спорта «служебное единоборство»	8
IV. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки	8
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам служебно-прикладного вида спорта «служебное единоборство»	9
VI. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям	10
Приложение 1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	13
Приложение 2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	14
Приложение 3. Учебно-тренировочные мероприятия	15
Приложение 4. Объем соревновательной деятельности	17
Приложение 5. Соотношение видов спортивной подготовки в структуру учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	18
Приложение 6. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по служебно-прикладному виду спорта «служебное единоборство»	19
Приложение 7. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по служебно-прикладному виду спорта «служебное единоборство»	20
Приложение 8. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по служебно-прикладному виду спорта «служебное единоборство»	21
Приложение 9. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по служебно-прикладному виду спорта «служебное единоборство»	22
Приложение 10. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки	23
Приложение 11. Обеспечение спортивной экипировкой	25

Пояснительная записка

Всероссийское физкультурно-спортивное Общество «Динамо» (далее – Общество «Динамо») в период с 1929 по 1940 годы начало вовлечение населения в занятия и «прикладными» видами спорта. Спортсмены-динамовцы приняли активное участие на защите Родины во время Великой Отечественной войны 1941-1945 гг. Из числа динамовцев проводилось формирование особой группы войск НКВД (ОМСБОН), было организовано движение «тысячников» – подготовка динамовскими специалистами резервов для фронта – обучение военному делу (метание гранат, рукопашный/штыковой бой, подготовка снайперов/стрелков, лыжная и маршевая подготовка и другие «прикладные» виды деятельности).

В 80-е годы Общество «Динамо» активно развивает служебно-прикладной спорт и проводит турниры с участием сотрудников силовых структур. В 1997-1999 гг. Общество «Динамо» усиливает работу по совершенствованию физической подготовленности личного состава силовых министерств и ведомств. В 2000 гг. сильнейшие спортсмены коллективов физической культуры органов безопасности и правопорядка составляют основу спортивных сборных команд «Динамо». Современная геополитическая обстановка требует системного развития служебно-прикладных видов спорта и становится одним из актуальных направлений деятельности Общества «Динамо» в настоящее время.

Служебно-прикладные виды спорта – виды спорта, основой которых являются специальные действия (в том числе приемы), связанные с выполнением сотрудниками некоторых федеральных органов исполнительной власти своих служебных обязанностей, подготовкой граждан допризывного и призывного возрастов к защите Родины, и которые развиваются в рамках деятельности федеральных органов исполнительной власти. Одной из целей деятельности Общества «Динамо» согласно уставу, является направленность на создание условий для обеспечения и повышения качества физической и профессиональной подготовки сотрудников, военнослужащих, государственных гражданских служащих и работников федеральных органов исполнительной власти.

Служебное единоборство – служебно-прикладной вид спорта, основой которого являются специальные действия (в том числе приемы единоборства и навыки владения боевым ручным стрелковым оружием), связанные с выполнением военнослужащими, сотрудниками и государственными гражданскими служащими федеральных органов исполнительной власти Российской Федерации своих служебных обязанностей.

Служебное единоборство – служебно-прикладной вид спорта, развитие которого началось в Федеральной службе охраны Российской Федерации (ФСО России) в соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 20 августа 2009 г. № 695 «Об утверждении перечня военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта и федеральных органов исполнительной власти, осуществляющих руководство развитием этих видов спорта», а также способствует развитию физической подготовки сотрудников органов государственной охраны.

Основой служебного единоборства являются специальные действия (в том числе приемы единоборства и навыки владения боевым ручным стрелковым оружием), связанные с выполнением сотрудниками федеральных органов исполнительной власти Российской Федерации своих служебных обязанностей.

В 2015 году служебное единоборство прошло официальную регистрацию в Министерстве спорта Российской Федерации. В настоящее время спортивные соревнования по данному виду спорта проводятся в соответствии с «Правилами служебно-прикладного вида спорта служебное единоборство», утвержденными приказом Минспорта России от 30 июня 2017 г. № 608.

Соревнования по служебному единоборству являются комплексными и состоят из двух туров.

Первый тур – демонстрационный. Спортсмены демонстрируют технику приемов служебного единоборства, навыки владения боевым ручным стрелковым оружием для выполнения норматива, дающего право участвовать во втором туре.

Второй тур – рукопашный поединок. Ко второму туру допускаются спортсмены, набравшие необходимое количество баллов в первом туре.

Минимальные требования к спортивной подготовке по служебно-прикладному виду спорта «служебное единоборство» могут использоваться в ФОИВ, развивающих данный вид спорта, применяться для спортивных клубов, физкультурно-спортивных организаций, центров спортивной подготовки, студенческих и школьных спортивных лиг, а также для образовательных организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

Минимальные требования к спортивной подготовке по служебно-прикладному виду спорта «служебное единоборство»

I. Требования к структуре и содержанию примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе к их теоретическим и практическим разделам применительно к каждому этапу спортивной подготовки, включая сроки реализации таких этапов и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

1. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки должна иметь следующую структуру и содержание:

1.1. Общие положения, включающие:

1.1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины);

1.1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

1.2. Характеристику дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающую:

1.2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (приложение № 1 к минимальным требованиям спортивной подготовки по служебно-прикладному виду спорта «служебное единоборство» (далее – МТСП).

1.2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (приложение № 2 к МТСП).

1.2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие: учебно-тренировочные занятия;

учебно-тренировочные мероприятия (приложение № 3 к МТСП);

спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (приложение № 4 к МТСП);

иные виды (формы) обучения.

1.2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение № 5 к МТСП).

1.2.5. Календарный план воспитательной работы.

1.2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

1.2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

1.2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

1.3. Систему контроля, содержащую:

1.3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

1.3.2. Оценку результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

1.3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

1.4. Рабочую программу по виду спорта (спортивной дисциплине), состоящую из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.

1.5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей служебно-прикладного вида спорта «служебное единоборство» (спортивных дисциплин), уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания)

2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности служебно-прикладного вида спорта «служебное единоборство» и включают:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по служебно-прикладному виду спорта «служебное единоборство» (приложение № 6 к МТСП).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по служебно-прикладному виду спорта «служебное единоборство» (приложение № 7 к МТСП).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по служебно-прикладному виду спорта «служебное единоборство» (приложение № 8 к МТСП).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления

и перевода на этап высшего спортивного мастерства по служебно-прикладному виду спорта «служебное единоборство» (приложение № 9 к МТСП).

III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по служебно-прикладному виду спорта «служебное единоборство»

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам служебно-прикладного вида спорта «служебное единоборство»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

4. Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

IV. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки

5. Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, указанным в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

6. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

6.1. На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе, о виде спорта «служебное единоборство»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе основ техники «служебного единоборства»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

формирование навыков безопасного поведения, избегание конфликтных ситуаций межличностного характера;

укрепление здоровья.

6.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

формирование устойчивого интереса к занятиям служебно-прикладным видом спорта «служебное единоборство»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей служебно-прикладному виду спорта «служебное единоборство»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

формирование навыков самообороны, изучение основ безопасной жизнедеятельности в социальной среде;

укрепление здоровья.

6.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

совершенствование навыков самообороны, отработка технико-тактических действий в усложненных условиях;

сохранение здоровья.

6.4. На этапе высшего спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей служебно-прикладному виду спорта «служебное единоборство»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

совершенствование навыков самообороны, отработка технико-тактических действий в вариативных ситуациях;

сохранение здоровья.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам служебно-прикладного вида спорта «служебное единоборство»

7. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам служебно-прикладного вида спорта «служебное единоборство» определяются в Программе и учитываются в том числе при составлении планов подготовки, планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а

также при планировании спортивных результатов.

8. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

9. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду ФОИВ субъекта Российской Федерации по служебно-прикладному виду спорта «служебное единоборство» и участия в официальных спортивных соревнованиях по служебно-прикладному виду спорта «служебное единоборство» не ниже всероссийского уровня.

10. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам служебно-прикладного вида спорта «служебное единоборство».

VI. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

12. Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным МТСП.

13. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

13.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Едиными квалификационными справочниками должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) или «Квалификационные характеристики должностей работников в образовании», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н (зарегистрирован Минюстом России 06.10.2010, регистрационный № 18638); пройти

обучение по программе повышения квалификации в подразделении, уполномоченном ФОИВ, и получить сертификат, дающий право участвовать в реализации образовательных программ по виду спорта «служебное единоборство».

14. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие спортивного зала;

наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;

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 мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к МТСП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к МТСП).

15. К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

15.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, и осуществляется на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

15.2. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – 1,5 часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 2 часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – 3 часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более шести часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

15.3. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки.

Приложение № 1
к методическим рекомендациям
«Минимальные требования к
спортивной подготовке по служебно-
прикладному виду спорта
«служебное единоборство»

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку* (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1-2	15	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-3	16	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	18	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	18	1

* минимальный возраст

Приложение № 2
к методическим рекомендациям
«Минимальные требования к спортивной
подготовке по служебно-прикладному
виду спорта
«служебное единоборство»

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	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		
Количество часов в неделю	6	9	12	18	24	32
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1248	1664

Приложение № 3
к методическим рекомендациям
«Минимальные требования к
спортивной подготовке по служебно-
прикладному виду спорта
«служебное единоборство»

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта	-	14	14	14

	Российской Федерации				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	До 10 суток
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	До 10 суток

Приложение № 4
к методическим рекомендациям
«Минимальные требования к
спортивной подготовке по служебно-
прикладному виду спорта
«служебное единоборство»

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	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 трехлет	Свыше трех лет		
Контрольные	2	4	4	4	4	4
Отборочные	-	-	2	2	2	2
Основные	-	-	2	2	2	2
Всего состязаний	2	4	8	8	8	8

* Состязания по общей физической подготовке и демонстрации техники служебного единоборства

Приложение № 5
к методическим рекомендациям
«Минимальные требования к
спортивной подготовке по служебно-
прикладному виду спорта
«служебное единоборство»

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

№ п/п	Виды подготовки % от общего объема	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	35-40	30-35	20-25	17-19	14-18	14-18
2.	Специальная физическая подготовка	14-20	20-25	16-20	18-22	20-22	20-25
3.	Спортивные соревнования	2-4	4-6	6-8	8-9	8-10	8-10
4.	Техническая подготовка	30-38	36-40	36-41	38-43	41-44	41-46
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	4-6	4-6	8-9	8-9	7-8	9-14
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	1-3	2-4	4-6	2-4
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительн ые мероприятия, тестирование и контроль	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2

Приложение № 6
к методическим рекомендациям
«Минимальные требования к
спортивной подготовке по служебно-
прикладному виду спорта
«служебное единоборство»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления и перевода на этап начальной подготовки по служебно-
прикладному виду спорта «служебное единоборство»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 15 лет				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	8
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		5	-
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	10
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4.	Бег на 2000 м	мин, с	10,0	12,0
2. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 15 лет и старше				
2.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			8,2	9,1
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			18	15
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			165	150

Приложение № 7
к методическим рекомендациям
«Минимальные требования к
спортивной подготовке по служебно-
прикладному виду спорта
«служебное единоборство»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по служебно-прикладному виду спорта «служебное единоборство»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 лет				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	12
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		8	-
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
1.4.	Бег на 2000 м	мин, с	9,0	11,0
2. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 16 лет				
2.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			8,0	8,4
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			22	18
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации		
до трех лет		спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
свыше трех лет		спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

Приложение № 8
к методическим рекомендациям
«Минимальные требования к
спортивной подготовке по служебно-
прикладному виду спорта
«служебное единоборство»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства
по служебно-прикладному виду спорта «служебное единоборство»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	15
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		10	-
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			40	25
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+10	+11
1.4.	Бег на 2000 м	мин, с	8,30	10,30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			7,6	8,0
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			26	22
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	175
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапах спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации		
до одного года		спортивный разряд «первый спортивный разряд»		
свыше одного года		спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Приложение № 9
к методическим рекомендациям
«Минимальные требования к
спортивной подготовке по служебно-
прикладному виду спорта
«служебное единоборство»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления
и перевода на этап высшего спортивного мастерства по служебно-прикладному
виду спорта «служебное единоборство»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		-	18
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	30
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+12
1.4.	Бег на 2000 м	мин, с	8,0	10,0
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			7,4	7,8
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			28	24
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	180
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные звания)				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

Приложение № 10
к методическим рекомендациям
«Минимальные требования к
спортивной подготовке по служебно-
прикладному виду спорта
«служебное единоборство»

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	3
2.	Весы электронные медицинские (до 150 кг)	штук	1
3.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
4.	Мешок боксерский	штук	5
5.	Канат для лазания	штук	1
6.	Лестница координационная	штук	2
7.	Листы «татами»	штук	72
8.	Макивара	штук	10
9.	Лапы	пар	10
10.	Скамья для прессы	штук	1
11.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	3
12.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	2
13.	Набивные мячи (1, 3, 5 кг)	штук	6
14.	Макет ножа	штук	10
15.	Макет пистолета	штук	10
16.	Макет автомата	штук	10
17.	Палка тренировочная	штук	10
Для этапов высшего спортивного мастерства и совершенствования спортивного мастерства			
18.	Гири спортивные 8, 16, 24 и 32 кг	комплект	8
19.	Стойка со скамьей для жима лежа горизонтальная	штук	1

20.	Скамья силовая с регулируемым наклоном спинки	штук	2
21.	Стойка для приседаний со штангой	штук	2
22.	Стойка силовая универсальная	штук	2
23.	Штанга тренировочная (разборная) с комплектом дисков (250 кг)	штук	1
24.	Канат для функционального тренинга	штук	2

Приложение № 11

к методическим рекомендациям
«Минимальные требования к спортивной
подготовке по служебно-прикладному виду
спорта «служебное единоборство»»

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Спортивная экипировка, необходимая для занятий							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Футболка с символикой ФОИВ	комплект	на обучающегося	2	1	4	1	4	1	2	1
2.	Камуфлированный костюм (куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Шеврон для аттестации	комплект	на обучающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
4.	Ударно-захватные перчатки	комплект	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
5.	Боксерские перчатки	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
6.	Защита голени и стопы	комплект	на обучающегося	1	3	1	3	1	3	1	3
7.	Щитки на предплечье	комплект	на обучающегося	1	3	1	3	1	3	1	3
8.	Бандаж защитный для паха	комплект	на обучающегося	1	3	1	3	1	3	1	3

