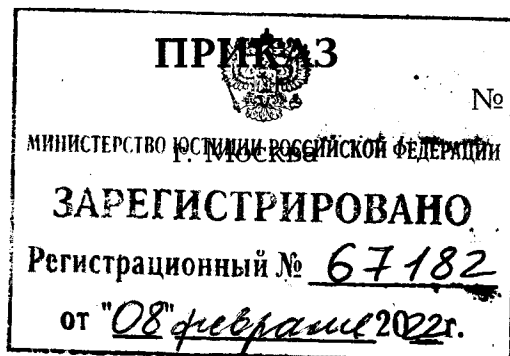




**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**(МИНСПОРТ РОССИИ)**

«24» декабря 2021 г.



№

1035

**Об утверждении федерального стандарта  
спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»**

В соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354) и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525), п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить прилагаемый федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой».

2. Признать утратившим силу приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.12.2014 № 1062 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.02.2015, регистрационный № 35884).

3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Министра спорта Российской Федерации А.А. Морозова.

Министр

О.В. Матыцин

УТВЕРЖДЕН  
приказом Минспорта России  
от «24» декабря 2021 г. № 1035

**Федеральный стандарт спортивной подготовки  
по виду спорта «рукопашный бой»**

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой» (далее – ФССП) определяет совокупность минимальных требований к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с главой IV Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354).

**I. Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки**

1. Программа спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой» (далее – Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

титульный лист;

пояснительную записку;

нормативную часть;

методическую часть;

систему спортивного отбора и контроля;

перечень материально-технического обеспечения;

перечень информационного обеспечения.

1.1. На «Титульном листе» Программы указывается:

название Программы с указанием вида спорта (спортивной дисциплины) и этапов спортивной подготовки;

наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;

год составления Программы.

1.2. В «Пояснительной записке» Программы указываются:

название федерального стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана Программа;

цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы;

срок реализации Программы;

характеристика вида спорта «рукопашный бой», входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности.

1.3. «Нормативная часть» Программы должна содержать:

структуру тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое);

продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц

для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой» (приложение № 1 к ФССП);

требования к объему тренировочного процесса (приложение № 2 к ФССП), в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки;

режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного);

виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой» (приложение № 3 к ФССП);

требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой» (приложение № 4 к ФССП);

перечень тренировочных мероприятий (приложение № 5 к ФССП);

годовой план спортивной подготовки;

планы инструкторской и судейской практики;

планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств;

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

1.4. «Методическая часть» Программы должна содержать:

рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность (приложение № 6 к ФССП);

программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки;

рекомендации по планированию спортивных результатов;

рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения.

1.5. «Система спортивного отбора и контроля» должна содержать:

мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»;

критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки;

контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения;

комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения.

1.6. «Перечень материально-технического обеспечения» Программы должен содержать перечень помещений, оборудования, спортивного инвентаря и спортивной экипировки, используемых для реализации Программы.

1.7. «Перечень информационного обеспечения» Программы должен содержать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для использования в работе лицами, проходящими спортивную подготовку, и лицами ее осуществляющими.

## **II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «рукопашный бой» (спортивных дисциплин)**

2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «рукопашный бой» и включают:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «рукопашный бой» (приложение № 7 к ФССП).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «рукопашный бой» (приложение № 8 к ФССП).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «рукопашный бой» (приложение № 9 к ФССП).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «рукопашный бой» (приложение № 10 к ФССП).

## **III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»**

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

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «рукопашный бой»;

соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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

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

4. Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

5. Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

#### **IV. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки**

6. Результатом реализации Программы является:

6.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «рукопашный бой»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

6.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «рукопашный бой»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем – пятом годах;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «рукопашный бой»;
- знание антидопинговых правил;

укрепление здоровья.

6.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

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

повышение функциональных возможностей организма;

формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

выполнение плана индивидуальной подготовки;

стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;

приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «рукопашный бой»;

знание антидопинговых правил;

сохранение здоровья.

6.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

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

повышение функциональных возможностей организма;

закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

выполнение плана индивидуальной подготовки;

достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;

сохранение здоровья.

7. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «рукопашный бой»**

8. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «рукопашный бой» определяются в Программе и учитываются, в том числе при составлении плана физкультурных мероприятий

и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

9. Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «рукопашный бой» и его спортивных дисциплин, определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

10. Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

на этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивного разряда «кандидат в мастера спорта России»;

на этапе высшего спортивного мастерства – спортивного звания «мастер спорта России».

## **VI. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям**

11. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям, установленным ФССП.

12. Требования к кадровому составу организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

12.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)<sup>1</sup>, или Единым квалификационным справочником 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).

12.2. Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «рукопашный бой», а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

12.3. Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах

<sup>1</sup> с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230).

спортивной подготовки, если:

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый года спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При объединении лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

13. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям 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 тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 12 к ФССП);

обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;

обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

14. К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость

Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования тренировочных групп.

14.1. Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

тренировочные мероприятия;

самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

спортивные соревнования;

контрольные мероприятия;

инструкторская и судейская практики;

медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

14.2. В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой» и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

14.3. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

14.4. На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

14.5. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Приложение № 1  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«рукопашный бой», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «24» декабря 2021 г. № 1035

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»**

| Этапы спортивной подготовки                        | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления и перевода в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|----------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------|
| Этап начальной подготовки                          | 3                                  | 10                                               | 12                            |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5                                  | 12                                               | 10                            |
| Этап совершенствования спортивного мастерства      | не устанавливается                 | 16                                               | 4                             |
| Этап высшего спортивного мастерства                | не устанавливается                 | 17                                               | 2                             |

Приложение № 2  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«рукопашный бой», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «24» сентября 2021 г. № 1035

**Требования к объему тренировочного процесса**

| Этапный<br>норматив                | Этапы и годы спортивной подготовки |               |                                                             |                   |                                                        |                                              |
|------------------------------------|------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
|                                    | Этап начальной<br>подготовки       |               | Тренировочный<br>этап (этап<br>спортивной<br>специализации) |                   | Этап<br>совершенствования<br>спортивного<br>мастерства | Этап<br>высшего<br>спортивного<br>мастерства |
|                                    | До года                            | Свыше<br>года | До двух<br>лет                                              | Свыше<br>двух лет |                                                        |                                              |
| Количество<br>часов в неделю       | 4                                  | 5             | 9                                                           | 12                | 16                                                     | 24                                           |
| Общее<br>количество<br>часов в год | 208                                | 260           | 468                                                         | 624               | 832                                                    | 1248                                         |

Приложение № 3  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«рукопашный бой», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «24» декабря 2021 г. № 1035

**Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»**

| Виды подготовки                       | Этап начальной подготовки |            | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|---------------------------------------|---------------------------|------------|----------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                                       | Один год                  | Свыше года | До двух лет                                        | Свыше двух лет |                                               |                                     |
| Общая физическая подготовка (%)       | 52-62                     | 44-56      | 35-48                                              | 23-34          | 26-40                                         | 30-39                               |
| Специальная физическая подготовка (%) | 13-23                     | 18-23      | 20-23                                              | 25-28          | 25-28                                         | 21-23                               |
| Техническая подготовка (%)            | 20-23                     | 20-28      | 25-30                                              | 34-37          | 28-34                                         | 32-36                               |
| Теоретическая подготовка (%)          | 2-3                       | 2-3        | 3-5                                                | 2-4            | 1-3                                           | 1-2                                 |
| Тактическая подготовка (%)            | 1-2                       | 2-3        | 2-4                                                | 3-5            | 4-6                                           | 4-6                                 |
| Психологическая подготовка (%)        | 0,5-1                     | 1-2        | 2-3                                                | 2-3            | 2-3                                           | 2-3                                 |

Приложение № 4  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«рукопашный бой», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «24» сентября 2021 г. № 1035

**Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной  
подготовки по виду спорта «рукопашный бой»**

| Виды<br>спортивных<br>соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |            |            |                                                             |            |            |               |           |   | Этап<br>совершен-<br>ствования<br>спортивного<br>мастерства | Этап<br>высшего<br>спортив-<br>ного<br>мастер-<br>ства |
|------------------------------------|------------------------------------|------------|------------|-------------------------------------------------------------|------------|------------|---------------|-----------|---|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
|                                    | Этап начальной<br>подготовки       |            |            | Тренировочный<br>этап (этап<br>спортивной<br>специализации) |            |            |               |           |   |                                                             |                                                        |
|                                    | Первый год                         | Второй год | Третий год | Первый год                                                  | Второй год | Третий год | Четвертый год | Пятый год |   |                                                             |                                                        |
| Контрольные                        | 1                                  | 1          | 1          | 2                                                           | 2          | 2          | 2             | 3         | 4 | 5                                                           |                                                        |
| Отборочные                         | -                                  | -          | 1          | 1                                                           | 2          | 2          | 2             | 2         | 3 | 3                                                           |                                                        |
| Основные                           | -                                  | -          | 1          | 1                                                           | 1          | 1          | 2             | 2         | 2 | 2                                                           |                                                        |

Приложение № 5  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«рукопашный бой», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «24» декабря 2021 г. № 1035

**Перечень тренировочных мероприятий**

| №<br>п/п                                                              | Виды тренировочных мероприятий                                                                               | Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней) |                                                    |                                               |                                     | Число участников тренировочного мероприятия                     |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
|                                                                       |                                                                                                              | Этап начальной подготовки                                                                                | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |                                                                 |
| 1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |                                                                                                              |                                                                                                          |                                                    |                                               |                                     |                                                                 |
| 1.1.                                                                  | Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                             | -                                                                                                        | 18                                                 | 21                                            | 21                                  | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2.                                                                  | Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России              | -                                                                                                        | 14                                                 | 18                                            | 21                                  |                                                                 |
| 1.3.                                                                  | Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | -                                                                                                        | 14                                                 | 18                                            | 18                                  |                                                                 |
| 1.4.                                                                  | Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -                                                                                                        | 14                                                 | 14                                            | 14                                  |                                                                 |

| 2. Специальные тренировочные мероприятия |                                                                                                                                                                                                             |                                                                  |                                    |    |    |                                                                                            |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.1.                                     | Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                                                                                                                | -                                                                | 14                                 | 18 | 18 | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2.                                     | Восстановительные тренировочные мероприятия                                                                                                                                                                 | -                                                                | До 14 дней                         |    |    | В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях           |
| 2.3.                                     | Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования                                                                                                                                        | -                                                                | До 5 дней, но не более 2 раз в год |    |    | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования                             |
| 2.4.                                     | Тренировочные мероприятия в каникулярный период                                                                                                                                                             | До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год |                                    | -  | -  | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5.                                     | Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | -                                                                | До 60 дней                         |    | -  | В соответствии с правилами приема                                                          |

Приложение № 6  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«рукопашный бой», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «24» декабря 2021 г. № 1035

**Влияние физических качеств на результативность**

| Физические качества | Уровень влияния |
|---------------------|-----------------|
| Сила                | 3               |
| Выносливость        | 3               |
| Координация         | 3               |
| Гибкость            | 2               |
| Скорость            | 3               |

Условные обозначения:

2 – среднее влияние;

3 – значительное влияние.

Приложение № 7  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«рукопашный бой», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «24» декабря 2021 г. № 1035

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки  
по виду спорта «рукопашный бой»**

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                                                        | Единица<br>измерения | Норматив           |                     |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------|---------------------|
|                                                |                                                                                   |                      | мальчики/<br>юноши | девочки/<br>девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                                   |                      |                    |                     |
| 1.1.                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре<br>лежа на полу                                 | количество раз       | не менее           |                     |
|                                                |                                                                                   |                      | 10                 | 5                   |
| 1.2.                                           | Прыжок в длину с места толчком<br>двумя ногами                                    | см                   | не менее           |                     |
|                                                |                                                                                   |                      | 130                | 125                 |
| 1.3.                                           | Наклон вперед из положения стоя<br>на гимнастической скамье (от<br>уровня скамьи) | см                   | не менее           |                     |
|                                                |                                                                                   |                      | +2                 | +3                  |
| 1.4.                                           | Бег на 30 м                                                                       | с                    | не более           |                     |
|                                                |                                                                                   |                      | 6,2                | 6,4                 |
| 1.5.                                           | Челночный бег 3x10 м                                                              | с                    | не более           |                     |
|                                                |                                                                                   |                      | 9,6                | 9,9                 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                   |                      |                    |                     |
| 2.1.                                           | Стоя ровно, на одной ноге, руки на<br>поясе. Фиксация положения                   | с                    | не менее           |                     |
|                                                |                                                                                   |                      | 12,0               | 10,0                |
| 2.2.                                           | Непрерывный бег в свободном<br>темпе                                              | мин                  | не менее           |                     |
|                                                |                                                                                   |                      | 10                 | 8                   |

Приложение № 8  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«рукопашный бой», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «24» декабря 2021 г. № 1035

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе  
спортивной специализации) по виду спорта «рукопашный бой»**

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                                                                                                                                                                                                                   | Единица<br>измерения               | Норматив |         |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------|---------|
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                              |                                    | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                                                                                                                                                                                              |                                    |          |         |
| 1.1.                                           | Бег на 30 м                                                                                                                                                                                                                                  | с                                  | не более |         |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                              |                                    | 5,5      | 5,8     |
| 1.2.                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                                                                                                                                                                               | количество раз                     | не менее |         |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                              |                                    | 18       | 9       |
| 1.3.                                           | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                                                                                                                                                                                  | количество раз                     | не менее |         |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                              |                                    | 4        | -       |
| 1.4.                                           | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)                                                                                                                                                                  | см                                 | не менее |         |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                              |                                    | +5       | +6      |
| 1.5.                                           | Челночный бег 3x10 м                                                                                                                                                                                                                         | с                                  | не более |         |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                              |                                    | 8,7      | 9,1     |
| 1.6.                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                                                                                                                                                                  | см                                 | не менее |         |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                              |                                    | 160      | 145     |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                                                                                                                                                                              |                                    |          |         |
| 2.1.                                           | Непрерывный бег в свободном темпе                                                                                                                                                                                                            | мин                                | не менее |         |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                              |                                    | 12       | 10      |
| 2.2.                                           | Руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Подъем туловища за 30 с до касания локтями бедер (коленей) и возвратом до касания лопатками пола | количество раз                     | не менее |         |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                              |                                    | 15       | 13      |
| 2.3.                                           | Техническое мастерство                                                                                                                                                                                                                       | Обязательная техническая программа |          |         |

Приложение № 9  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«рукопашный бой», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «24» декабря 2021 г. № 1035

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного  
мастерства по виду спорта «рукопашный бой»**

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                                                                                                                                                                                                                   | Единица<br>измерения               | Норматив |         |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------|---------|
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                              |                                    | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                                                                                                                                                                                              |                                    |          |         |
| 1.1.                                           | Бег на 30 м                                                                                                                                                                                                                                  | с                                  | не более |         |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                              |                                    | 5,2      | 5,6     |
| 1.2.                                           | Бег 100 м с высокого старта                                                                                                                                                                                                                  | с                                  | не более |         |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                              |                                    | 14,5     | 15,5    |
| 1.3.                                           | Бег 1000 м с высокого старта                                                                                                                                                                                                                 | мин, с                             | не более |         |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                              |                                    | 4.00     | -       |
| 1.4.                                           | Бег на 800 м с высокого старта                                                                                                                                                                                                               | мин, с                             | не более |         |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                              |                                    | -        | 4.00    |
| 1.5.                                           | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                                                                                                                                                                                  | количество<br>раз                  | не менее |         |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                              |                                    | 12       | 8       |
| 1.6.                                           | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)                                                                                                                                                                  | см                                 | не менее |         |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                              |                                    | +13      | +16     |
| 1.7.                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                                                                                                                                                                               | количество<br>раз                  | не менее |         |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                              |                                    | 42       | 16      |
| 1.8.                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                                                                                                                                                                  | см                                 | не менее |         |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                              |                                    | 210      | 170     |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                                                                                                                                                                              |                                    |          |         |
| 2.1.                                           | Руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Подъем туловища за 30 с до касания локтями бедер (коленей) и возвратом до касания лопатками пола | количество<br>раз                  | не менее |         |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                              |                                    | 20       | 15      |
| 2.2.                                           | Техническое мастерство                                                                                                                                                                                                                       | Обязательная техническая программа |          |         |

Приложение № 10  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«рукопашный бой», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «14» *декабря* 2021 г. № *1035*

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства  
по виду спорта «рукопашный бой»**

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                                                                                                                                                                                                                   | Единица<br>измерения               | Норматив         |                     |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------|---------------------|
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                              |                                    | юноши/<br>юниоры | девушки/<br>юниорки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                                                                                                                                                                                              |                                    |                  |                     |
| 1.1.                                           | Бег на 30 м                                                                                                                                                                                                                                  | с                                  | не более         |                     |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                              |                                    | 4,4              | 5,2                 |
| 1.2.                                           | Бег 100 м с высокого старта                                                                                                                                                                                                                  | с                                  | не более         |                     |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                              |                                    | 13,4             | 16,00               |
| 1.3.                                           | Бег 1000 м с высокого старта                                                                                                                                                                                                                 | мин, с                             | не более         |                     |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                              |                                    | 3.45             | 5.00                |
| 1.4.                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                                                                                                                                                                               | количество раз                     | не менее         |                     |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                              |                                    | 42               | 16                  |
| 1.5.                                           | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                                                                                                                                                                                  | количество раз                     | не менее         |                     |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                              |                                    | 14               | 10                  |
| 1.6.                                           | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)                                                                                                                                                                  | см                                 | не менее         |                     |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                              |                                    | +13              | +16                 |
| 1.7.                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                                                                                                                                                                  | см                                 | не менее         |                     |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                              |                                    | 230              | 185                 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                                                                                                                                                                              |                                    |                  |                     |
| 2.1.                                           | Руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Подъем туловища за 30 с до касания локтями бедер (коленей) и возвратом до касания лопатками пола | количество раз                     | не менее         |                     |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                              |                                    | 22               | 18                  |
| 2.2.                                           | Техническое мастерство                                                                                                                                                                                                                       | Обязательная техническая программа |                  |                     |

Приложение № 11  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«рукопашный бой», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «24» *декабря* 2021 г. № *1035*

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

| №<br>п/п | Наименование оборудования и<br>спортивного инвентаря  | Единица<br>измерения | Количество<br>изделий |
|----------|-------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------|
| 1.       | Брусья навесные                                       | штук                 | 2                     |
| 2.       | Весы медицинские (до 150 кг)                          | штук                 | 2                     |
| 3.       | Гантели переменной массы (до 30 кг)                   | комплект             | 2                     |
| 4.       | Гири спортивные (4, 8, 16, 24, 32 кг)                 | комплект             | 1                     |
| 5.       | Гриф штанги олимпийский (20 кг)                       | штук                 | 2                     |
| 6.       | Гриф штанги олимпийский для<br>женщин (15 кг)         | штук                 | 2                     |
| 7.       | Гриф штанги тренировочной (10 кг)                     | штук                 | 1                     |
| 8.       | Груша боксерская                                      | штук                 | 2                     |
| 9.       | Диски для штанги (1,25, 2,5, 5, 10, 15,<br>20, 25 кг) | комплект             | 2                     |
| 10.      | Замок для штанги (грифа)                              | комплект             | 4                     |
| 11.      | Канат для лазания                                     | штук                 | 2                     |
| 12.      | Канат для функционального тренинга<br>(боевой)        | штук                 | 2                     |
| 13.      | Ковер для рукопашного боя (татами)                    | комплект             | 1                     |
| 14.      | Лапы боксерские                                       | штук                 | 8                     |
| 15.      | Лестница координационная                              | штук                 | 2                     |
| 16.      | Макет (нож, пистолет, палка)                          | комплект             | 2                     |
| 17.      | Манекен тренировочный для<br>отработки борьбы         | штук                 | 6                     |
| 18.      | Мат гимнастический                                    | штук                 | 6                     |
| 19.      | Мешок боксерский                                      | штук                 | 4                     |
| 20.      | Мяч баскетбольный                                     | штук                 | 2                     |
| 21.      | Мяч волейбольный                                      | штук                 | 2                     |
| 22.      | Мяч для регби                                         | штук                 | 1                     |
| 23.      | Мяч теннисный                                         | штук                 | 12                    |
| 24.      | Мяч футбольный                                        | штук                 | 2                     |
| 25.      | Мяч набивной (медицинбол)                             | штук                 | 4                     |
| 26.      | Мяч набивной (слэмбол)                                | штук                 | 1                     |
| 27.      | Насос универсальный (для<br>накачивания мячей)        | штук                 | 1                     |

|     |                                                   |      |    |
|-----|---------------------------------------------------|------|----|
| 28. | Пады (щиты, макивары ручные для отработки ударов) | штук | 6  |
| 29. | Подушка боксерская настенная                      | штук | 2  |
| 30. | Секундомер (таймер)                               | штук | 4  |
| 31. | Скакалка гимнастическая                           | штук | 12 |
| 32. | Скамья гимнастическая                             | штук | 4  |
| 33. | Скамья универсальная                              | штук | 2  |
| 34. | Стенд информационный                              | штук | 1  |
| 35. | Стенка гимнастическая (секция)                    | штук | 4  |
| 36. | Стойки для штанги универсальные                   | штук | 2  |
| 37. | Табло электронное                                 | штук | 2  |
| 38. | Турник навесной на гимнастическую стенку          | штук | 3  |
| 39. | Тренажер для жима штанги лежа                     | штук | 1  |
| 40. | Тренажер комбинированный универсальный            | штук | 1  |
| 41. | Тумбы для запрыгивания                            | штук | 2  |
| 42. | Эспандер резиновый                                | штук | 12 |

Приложение № 12  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«рукопашный бой», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «24» сентября 2021 г. № 1035

### Обеспечение спортивной экипировкой

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |                                            |                      |                   |                                 |                                                             |                               |                                                        |                               |                                           |   |
|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------|-------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|---|
| №<br>п/п                                                         | Наименование                               | Единица<br>измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки     |                                                             |                               |                                                        |                               |                                           |   |
|                                                                  |                                            |                      |                   | Этап<br>начальной<br>подготовки | Тренировочный<br>этап (этап<br>спортивной<br>специализации) |                               | Этап<br>совершенствования<br>спортивного<br>мастерства |                               | Этап высшего<br>спортивного<br>мастерства |   |
|                                                                  |                                            |                      |                   |                                 | количество                                                  | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество                                             | срок<br>эксплуатации<br>(лет) |                                           |   |
|                                                                  |                                            |                      |                   |                                 |                                                             |                               |                                                        |                               |                                           |   |
| 1.                                                               | Костюм (кимоно) для<br>рукопашного боя     | штук                 | на занимающегося  | -                               | -                                                           | 1                             | 1                                                      | 2                             | 1                                         | 1 |
| 2.                                                               | Костюм спортивный<br>тренировочный         | штук                 | на занимающегося  | -                               | -                                                           | 1                             | 1                                                      | 1                             | 1                                         | 1 |
| 3.                                                               | Куртка легкая для<br>тренировок (ветровка) | штук                 | на занимающегося  | -                               | -                                                           | 1                             | 2                                                      | 1                             | 2                                         | 2 |

|     |                                                    |      |                  |   |   |   |   |   |     |   |     |     |
|-----|----------------------------------------------------|------|------------------|---|---|---|---|---|-----|---|-----|-----|
| 4.  | Мягкая обувь для рукопашного боя (борцовки, чешки) | пар  | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1   | 1 | 1   | 1   |
| 5.  | Обувь для тренировок (кроссовки)                   | пар  | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1   | 1 | 1   | 1   |
| 6.  | Перчатки для рукопашного боя (красные)             | пар  | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 7.  | Перчатки для рукопашного боя (синие)               | пар  | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 8.  | Пояс для кимоно (красный)                          | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1   | 1 | 1   | 1   |
| 9.  | Пояс для кимоно (синий)                            | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1   | 1 | 1   | 1   |
| 10. | Протектор зубной (капа)                            | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 2   | 1 | 2   | 1   |
| 11. | Протектор нагрудный (женский)                      | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2   | 1 | 1   | 2   |
| 12. | Протектор паховый (женский)                        | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2   | 1 | 1   | 2   |
| 13. | Протектор паховый (мужской)                        | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2   | 1 | 1   | 2   |
| 14. | Футболка для тренировок                            | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1   | 2 | 1   | 1   |
| 15. | Шлем боксерский (красный)                          | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1   | 1 | 1   | 1   |
| 16. | Шлем боксерский (синий)                            | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1   | 1 | 1   | 1   |
| 17. | Шорты для тренировок                               | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1   | 1 | 1   | 1   |
| 18. | Щитки на голень и подъем стопы                     | пар  | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1   | 1 | 1   | 1   |