

Стандарт спортивной подготовки по «ИСБ» (первая редакция, 2024 г.)

Стандарт спортивной подготовки по историческому средневековому бою (далее – ИСБ) определяет совокупность минимальных требований к организации спортивной подготовки в Школах ИСБ России. Стандартом установлены требования к структуре и содержанию рабочих программ спортивной подготовки по ИСБ, в т. ч. к их теоретическим и практическим разделам применительно к каждому этапу спортивной подготовки.

Стандарт разработан с учетом Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Приказа Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки», в том числе на основе утвержденных соответствующими приказами Минспорта России федеральных стандартов подготовки по видам спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)» и «фехтование».

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

1. Программа спортивной подготовки по ИСБ должна содержать следующую структуру и содержание:

название программы спортивной подготовки;

пояснительную записку;

цели программы спортивной подготовки;

сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц в группах на этапах спортивной подготовки (приложение № 1);

объем программы спортивной подготовки (приложение № 2);

виды (формы) обучения (приложение № 3) и спортивные соревнования (приложение № 4), применяющиеся при реализации программы спортивной подготовки;

годовой учебно-тренировочный план (в том числе, план физкультурно-спортивных мероприятий и календарный план соревновательной деятельности) с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение № 5);

систему контроля и зачетные требования (контрольно-переводные нормативы);

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 соревновательной деятельности по ИСБ, уровень спортивной квалификации таких лиц (категории)

2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (категории) учитывают их возраст, пол, а также особенности соревновательной деятельности по ИСБ и включают:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по ИСБ – категория «юниор» (приложение № 6).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по ИСБ – категория и «школьник» (приложение № 7).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по ИСБ – категория «смена» (приложение № 8).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по ИСБ – категория «выпускник» (приложение № 9).

III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в реализуемой программой спортивной подготовки по ИСБ

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях ОФСОО ИСБ России;

отсутствие медицинского ограничения к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общепринятых антидопинговых правил.

4. Школа ИСБ, реализующая соответствующие данному стандарту программы спортивной подготовки, направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования по ИСБ на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных и всероссийских физкультурно-спортивных мероприятий ОФСОО ИСБ России, 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, поставленным программой спортивной подготовки.

6. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в рабочей программе спортивной подготовки с учетом влияния физических качеств на результативность (приложение № 10) и направлены:

6.1. На этапе начальной подготовки (категория «юниор») на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе об ИСБ;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в ИСБ;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с первого года;

укрепление здоровья.

6.2. На учебно-тренировочном этапе (категория «школьник») на:

формирование устойчивого интереса к занятиям ИСБ;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей ИСБ;

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

укрепление здоровья.

6.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства (категория «смена») 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;

сохранение здоровья.

6.4. На этапе высшего спортивного мастерства (категория «выпускник») на:

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

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

сохранение здоровья.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам ИСБ

7. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам ИСБ основаны на особенностях соревновательной деятельности по ИСБ («одиночные» и «командные» номинации, «весовые категории» и др.) и учитываются в том числе при составлении плана физкультурных и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

8. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам ИСБ учитываются тренерами Школ ИСБ, реализующими программы спортивной подготовки, при формировании рабочих программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

10. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается.

11. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также от условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам ИСБ.

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

12. Школы ИСБ, реализующие программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным данным стандартом.

13. Требования к кадровому составу Школ ИСБ, реализующих программы спортивной подготовки в соответствии с данным стандартом:

13.1. Базовый уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку по ИСБ, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным Приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н.

13.2. Учитывая специфику соревновательной деятельности по ИСБ, в том числе особенности использования специальной спортивной экипировки (спортивного снаряжения и инвентаря) к реализации программ спортивной подготовки в Школах ИСБ допускаются только аттестованные ИСБ тренера – лица, в установленном порядке прошедшие процедуру аттестации тренеров по ИСБ. При аттестации тренеров по ИСБ учитывается их личный опыт участия в соревнованиях по ИСБ, опыт тренерской деятельности, а также участие в тренингах, конференциях и мастер-классах по спортивной подготовке, организованных ОФСО ИСБ России.

13.3. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе, этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме аттестованного ИСБ тренера, допускается привлечение тренеров по иным (смежным) видам спортивной подготовки, с учетом специфики ИСБ, а также на всех этапах спортивной подготовки по ИСБ привлечение иных спортивных специалистов (при условии их одновременной работы с аттестованным ИСБ тренером).

14. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки по ИСБ 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 раздевалок;

наличие аптечки скорой помощи;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля;

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

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 12).

15. К иным условиям реализации программы спортивной подготовки по ИСБ относятся трудоемкость рабочей 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. Программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Школе ИСБ, реализующей 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).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-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 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 этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Приложение № 1
к стандарту спортивной подготовки по ИСБ
от ____ 2024 г. № ____

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 (категория «юниор»)	1-2	16	20
Учебно-тренировочный этап (категория «школьник»)	не ограничивается	18+	10
Этап совершенствования спортивного мастерства (категория «смена»)	3	18+	8
Этап высшего спортивного мастерства (категория «выпускник»)	не ограничивается	18+	2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки (категория «юниор»)		Учебно-тренировочный этап (категория «школьник»)		Этап совершенствования спортивного мастерства (категория «смена»)	Этап высшего спортивного мастерства (категория «выпускник»)
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	3,5	3,5-4,5	3,5-6	6-7	6-8	8-12
Общее количество часов в год	187	187-234	234-312	312-364	312-416	416-624

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 (категория «юниор»)	Учебно-тренировочный этап (категория «школьник»)	Этап совершенствования спортивного мастерства (категория «смена»)	Этап высшего спортивного мастерства (категория «выпускник»)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14	14	18	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14	14	18	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14	14	18	18

2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки (категория «юниор»)		Учебно-тренировочный этап (категория «школьник»)		Этап совершенствования спортивного мастерства (категория «смена»)	Этап высшего спортивного мастерства (категория «выпускник»)
	До года	Свыше года	-	-	Три года	-
Контрольные	1	2	1	1	3	1
Отборочные	1	1	1	1	1	1
Основные	1	1	2-4	2-4	4-8	4-8

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки (категория «юниор»)		Учебно- тренировочный этап (категория «школьник»)		Этап совершенствования спортивного мастерства (категория «смена»)	Этап высшего спортивного мастерства категория («выпускник»)
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	19-22	16-17	13-14	8-10	5-6	3-4
2.	Специальная физическая подготовка (%)	12-13	9-11	8-9	5-7	3-4	3-4
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-3	4-5	6-8	2
4.	Технико-тактическая подготовка (%)	50-60	60-65	65-70	65-75	65-75	65-75
5.	Теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-10	4-5	4-5	4-5	5-8	5-7
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	-	2	7
7.	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	3-6	3-8

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап
начальной подготовки по ИСБ (категория «юниор»)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			11,9	12,7	11,0	11,9
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			9,6	10,2	9,0	9,6
1.3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6,10	7,0	5,30	6,10
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее		не менее	
			27	27	35	35
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13		16	
2.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более		не более	
			130	120	140	130
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+2	+2	+2
2.4.	Планка на прямых руках	Мин, с	Не менее		Не менее	
			2,30	3,30	2,30	3,30

Приложение № 7
к стандарту спортивной подготовки по ИСБ
от ____ 2024 г. № ____

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (категория «школьник») по ИСБ

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	15
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	2
1.5.	Поднимание туловища лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			32	27
1.6.	Челночный бег 4х14 м	с	не более	
			16,0	16,4
1.7.	Челночный бег 2х7 м	с	не более	
			5,4	7,0
1.8.	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м	количество раз	не менее	
			14	13
1.9.	Планка на прямых руках	мин, с	не менее	
			5,0	5,0
2.0.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Приложение № 8
к стандарту спортивной подготовки по ИСБ
от ____ 2024 г. № ____

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства (категория «смена») по ИСБ

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 7000 м	Без учета времени	Не более	
			-	-
1.2.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	Количество раз	не менее	
			45	40
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			35	20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее	
			8	3
2.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не более	
			5,2	6,8
2.3.	Планка на прямых руках	Мин, с	не менее	
			5,0	5,0
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Приложение № 9
к стандарту спортивной подготовки по ИСБ
от ____ 2024 г. № ____

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства (категория «выпускник») по ИСБ

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 21000 м	Без учета времени	Не более	
			-	-
1.2.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	175
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	Количество раз	не менее	
			45	40
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			40	25
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее	
			12	7
2.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не более	
			6	7,8
2.3.	Планка на прямых руках	Мин, с	не менее	
			5,0	5,0
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Влияние физических качеств на результативность

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	2
Сила	3
Координация	3
Выносливость	3
Гибкость	2

Условные обозначения:

- 3 - значительное влияние;
2 - среднее влияние.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья	штук	1
2.	Весы (до 150 кг)	штук	1
3.	Доска информационная	штук	1
4.	Зеркало настенное (2X3 м)	штук	от 2
5.	Таймер боксерский с гонгом	штук	1
6.	Клинок	штук	10
7.	Ковер борцовский	комплект	1
8.	Подушка для отработки ударов ногами (макивара)	штук	от 4
9.	Мешок боксерский	штук	от 4
10.	Мяч набивной (5-6 кг)	штук	6
11.	Булавы от 4 до 8 кг	комплект	1
12.	Кувалда	штук	от 3
13.	Оружие тренировочное	штук	20
14.	Щит тренировочный	штук	20
15.	Шлем тренировочный	штук	от 10
16.	Скакалка	штук	10
17.	Скамейка гимнастическая	штук	2
18.	Стеллаж для нагрудников и масок	штук	1
19.	Стеллаж для оружия	штук	2
20.	Секундомер электронный	штук	1
21.	Турник	штук	1
22.	Канат для отработки ударов	штук	2
23.	Манекен для отработки ударов оружием	штук	1
24.	Рем комплект для оружия	штук	1

25.	Протектор для защиты корпуса	штук	от 5
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «Алебарда»			
26.	Древковое двуручное оружие	штук	от 5
27.	Стеллаж для хранения древкового оружия	штук	1
28.	Барьер цепной	штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий	Срок эксплуатации (лет)
1.	Защита корпуса универсальная (детская)	штук	10	2
2.	Бандаж – протектор для паха	штук	10	2
3.	Шлем стандартный для фехтования	штук	10	3
4.	Наколенники для фехтования	штук	10	3
5.	Налокотники для фехтования	пар	10	3
6.	Перчатки для фехтования	пар	10	2
7.	Чехол-сумка для оружия	штук	10	2
8.	Капа (протектор для зубов)	штук	10	1
9.	Защитные накладки на голени (тренировочные)	штук	10	2
10.	Перчатки боксерские (от 12 унций)	штук	10	2