

### ТРЕБОВАНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Дзюдо Пр. № 1074 от 24.11.2022 Минспорта РФ (Зарегистрировано в Минюсте РФ № 71655 от 19.12.2022 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 (приложение N21 ФССП по дзюдо)

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки (НП)	3-4	7	10-20
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ (СС)	3-5	11	6-12
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	не ограничивается	14	1-2

### 

	Этапы и годы спортивной подготовки						
Этапный норматив	Этап начальной подготовки		(этап спо	ровочный этап ортивной пизации)	Этап совершенствования		
	До года Свыше года Д		До трех лет	Свыше трех лет	спортивного мастерства		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24		
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	4-6	6	7		
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248		
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	208-312	312	364		

## Объем соревновательной деятельности

(приложение №4 ФССП по дзюдо)

Виды спортивных		Этапы	гивной подгото	вки	
соревнований,	Этап на	чальной	Учебно-тре	енировочный	Этап
состязаний	подго	отовки	этап (этап	спортивной	совершенствования
	специализации)		спортивного		
			мастерства		
	До года	Свыше	До трех	Свыше трех	
		года	лет	лет	
Контрольные	1	4	2	2	3
Отборочные	-	-	2	2	2
Основные	-	-	1	1	1
Состязания	-	-	10	15	18

	Т	ребования к уровню подготовки	
Название	Продолжительно сть	Результаты выполнения этапных нормативов	Уровень спортивной квалификации (спортивные
			(спортивные разряды)
Этап начальной	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления и перевода на этап спортивной подготовки	-
подготовки (НП)	2-й — 3-й — 4-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления и перевода на следующий год этапа спортивной подготовки	-
Учебно- тренировочн ый этап (УТ	1-й год 2-й год 3-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и достижение уровня спортивной квалификации для зачисления и перевода на следующий год этапа спортивной подготовки	Юношеские спортивные разряды («третий», «второй», «первый» юношеский спортивный разряд)
(CC))	4-й год 5-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и достижение уровня спортивной квалификации для зачисления и перевода на следующий год этапа спортивной подготовки	Взрослые спортивные разряды («третий», «второй», «первый» спортивный разряд)
Этап совершенство вания спортивного мастерства (ССМ)	1-й год свыше 1-го года	выполнение нормативов по ОФП и СФП и достижения уровня спортивной квалификации для зачисления и перевода на следующий год этапа спортивной подготовки	«Первый» спортивный разряд КМС (кандидат в мастера спорта)

#### Легкая атлетика Пр. №996 от 16.11.2022г. Минспорта РФ (Зарегистрировано в Минюсте РФ №71593 от 16.12.2022г.)

# 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 (приложение $N \ge 1$ к $\Phi CC\Pi$ по виду спорта «лёгкая атлетика»)

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки (НП)	3	9	10-20
Учебно— тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ (СС)	2-5	12	8-16
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	не ограничивается	14	2-4

# Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (приложение № $2 \kappa \Phi CC\Pi$ по виду спорта «лёгкая атлетика»)

		Этапы и годы спортивной подготовки					
Этапный норматив	Этап начальной подготовки		(3	ировочный этап этап специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	-		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-14	12-18	18-24		
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	3-5	4-6	6		
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-728	624-936	936-1248		
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	156-260	208-312	312		

#### Объем соревновательной деятельности

(приложение № 4к ФССП по виду спорта «лёгкая атлетика»)

Этапы и годы спортивной подготовки

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех свыше лет трех лет		-
Контрольные	1	2	4	4	6
Отборочные	-	1	1	2	2
Основные	-	1	1	2	2

	Т	ребования к уровню подготовки	
Название	Продолжительно сть	Результаты выполнения этапных нормативов	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
Этап начальной подготовки (НП)	1-й год 2-й — 3-й год	выполнение нормативов по ОФП для зачисления на этап спортивной подготовки выполнение нормативов по ОФП для зачисленияи перевода на следующий год этапа спортивной подготовки	-
Учебно- тренировочн ый этап (УТ	1-й год 2-й год 3-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и достижение уровня спортивной квалификации для зачисления и перевода на следующий год этапа спортивной подготовки	Юношеские спортивные разряды («третий», «второй», «первый» юношеский спортивный разряд)
(CC))	4-й год 5-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и достижение уровня спортивной квалификации для зачисления и перевода на следующий год этапа спортивной подготовки	Взрослые спортивные разряды («третий», «второй», «первый» спортивный разряд)
Этап совершенство вания спортивного мастерства (ССМ)	не ограничивается	выполнение нормативов по ОФП и СФП и достижения уровня спортивной квалификации для зачисления и перевода на следующий год этапа спортивной подготовки	КМС (кандидат в мастера спорта)

### Спортивная борьба Пр. №1091 от 30.11.2022г. Минспорта РФ (Зарегистрировано в Минюсте РФ № 71478 от 13.12.2022 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

(приложение № 1 ФССП по виду спорта «спортивная борьба»)

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки (НП)	4	7	10-20
Учебно- тренировочный этап (УТ(СС)	3-4	11	8-16
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	не ограничивается	14	4-8

# Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (приложение $N \ge 2 \ \Phi CC\Pi$ по виду спорта «спортивная борьба»)

Этапный	Этапы и годы спортивной подго				
норматив	Этап начальной подготовки		(этап сп	ировочный этап юртивной лизации)	Этап совершенствования спортивного
	До года	Свыше года	До трех лет Свыше трех лет		мастерства
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-20	20-28
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	4-6	4-6	6
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-1040	1040-1456
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	208-312	208-312	312

#### Объем соревновательной деятельности

(приложение № 4 ФССП по виду спорта «спортивная борьба»)

	Этапы и годы спортивной под				готовки
Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше	До трех лет	Свыше трех	

		года		лет	
Контрольные	-	2	3	4	5
Отборочные	-	-	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1

	Требования к уровню подготовки					
Название	Продолжительно	Результаты выполнения этапных	Уровень спортивной			
	сть	нормативов	квалификации			
			(спортивные			
			разряды)			
	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП	-			
Этап		для зачисления и перевода на этап				
начальной		спортивной подготовки				
подготовки	2-й – 3-й – 4-й	выполнение нормативов по ОФП и СФП	-			
(НП)	год	для зачисления и перевода на следующий				
(1111)		год этапа спортивной подготовки				
	1-й год					
		выполнение нормативов по ОФП и СФП	Юношеские			
	2-й год	и достижение уровня спортивной	спортивные разряды			
		квалификации для зачисления и перевода	(«третий», «второй»,			
Учебно-		на следующий год этапа спортивной	«первый»			
тренировочн	3-й год	подготовки	юношеский			
ый этап (УТ		подготовки	спортивный разряд)			
(CC))		выполнение нормативов по ОФП и СФП	Взрослые			
\ //	4-й год	и достижение уровня спортивной	спортивные разряды			
	4-и год	квалификации для <i>зачисления</i> и <i>перевода</i>	спортивные разряды («третий», «второй»,			
		на следующий год этапа спортивной	«первый»			
		подготовки	спортивный разряд)			
Этап	не	выполнение нормативов по ОФП и СФП	опортивный разряд)			
совершенство	ограничивается	и достижения уровня спортивной	КМС (кандидат в			
вания	P	квалификации для зачисления и перевода	мастера спорта)			
спортивного		на следующий год этапа спортивной	мастера спорта)			
мастерства		подготовки				
(CCM)						

#### Кикбоксинг

# Пр. №885 от 31.10.2022 Минспорта РФ (Зарегистрировано в Минюсте РФ № 71307 от 01.12.2022 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 (приложение N 1 $\Phi$ CC $\Pi$ по виду спорта «кикбоксинг»)

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки (НП)	1-3	10	12-24
Учебно- тренировочный этап (УТ (СС)	4-5	11	10-20
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	не ограничивается	15	4-8

# Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (приложение N 2 $\Phi CC\Pi$ по виду спорта «кикбоксинг»)

Этапный норматив		3	тивной подготовки		
	Этап начальной подготовки		Учебно-трениро спортивной с	Этап совершенствования спортивного	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	мастерства
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	3-5	4-6	7
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	156-260	208-312	312

#### Объем соревновательной деятельности

(приложение № 3 ФССП по виду спорта «кикбоксинг»)

Виды спортивных соревнований	Этаг	ты и годы спортивной подготовки	И
соревнования	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного

	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	мастерства		
Для спортивных дисциплин кик-форма, свободная форма							
Контрольные	1	2	5	5	2		
Отборочные	1	1	2	3	2		
Основные	1	1	1	2	2		
	Для спортивных дисциплин лайт-контакт, поинтфайтинг						
Контрольные	1	2	5	5	2		
Отборочные	1	1	2	3	2		
Основные	1	1	1	2	2		
	Для спортивных дисциплин К1, фулл-контакт, лоу-кик						
Контрольные	1	1	3	2	2		
Отборочные	-	-	1	2	2		
Основные	-	-	1	2	2		

	Т	ребования к уровню подготовки	
Название	Продолжительно сть  1-й год	Результаты выполнения этапных нормативов выполнение нормативов по ОФП для	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
Этап начальной подготовки (НП)	2-й – 3-й год	зачисления и перевода на этап спортивной подготовки выполнение нормативов по ОФП для зачисления и перевода на следующий год этапа спортивной подготовки	-
Учебно- тренировочн ый этап (УТ	1-й год 2-й год 3-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и достижение уровня спортивной квалификации для зачисления и перевода на следующий год этапа спортивной подготовки	Юношеские спортивные разряды («третий», «второй», «первый» юношеский спортивный разряд)
(CC))	4-й год 5-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и достижение уровня спортивной квалификации для зачисления и перевода на следующий год этапа спортивной подготовки	Взрослые спортивные разряды («третий», «второй», «первый» спортивный разряд)
Этап совершенство вания спортивного мастерства (ССМ)	не ограничивается	выполнение нормативов по ОФП и СФП и достижения уровня спортивной квалификации для зачисления и перевода на следующий год этапа спортивной подготовки	КМС (кандидат в мастера спорта)

### Смешанное боевое единоборство (ММА) Пр. №1029 Минспорта РФ от 21.11.2022г. (Зарегистрировано в Минюсте РФ № 71649 от 19.12.2022г.)

# 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 (приложение $N = 1 \Phi CC\Pi$ по виду спорта «СБЕ (MMA)»)

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки (НП)	2-3	10	12-24
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ(СС)	4	12	10-20
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	Не ограничивается	16	3-6

# Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (приложение $N = 2 \Phi CC\Pi$ по виду спорта «СБЕ (MMA)»)

Этапный	Этапы и годы спортивной подготовки					
норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (СС)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	3-5	4-6	6	
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	156-260	208-312	312	

#### Объем соревновательной деятельности

(Приложение № 4 ФССП по виду спорта «СБЕ (ММА)»)

Виды	Этапы и годы спортивной подго				
спортивных соревнований	Этап начальной подготовки		Учебно-трениро спортивной с	Этап совершенствования	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	спортивного мастерства

Контрольные	-	1	2	2	3
Отборочные	ı	ı	2	2	2
Основные	-	-	1	1	2

	Т	Гребования к уровню подготовки	
Название	Продолжительно сть	Результаты выполнения этапных нормативов	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
Этап начальной	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления и перевода на этап спортивной подготовки	-
начальнои подготовки (НП)	2-й – 3-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления и перевода на следующий год этапа спортивной подготовки	-
Учебно- тренировочн ый этап (УТ	1-й год 2-й год 3-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и достижение уровня спортивной квалификации для зачисления и перевода на следующий год этапа спортивной подготовки	Юношеские спортивные разряды («третий», «второй», «первый» юношеский спортивный разряд)
(CC))	4-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и достижение уровня спортивной квалификации для зачисления и перевода на следующий год этапа спортивной подготовки	Взрослые спортивные разряды («третий», «второй», «первый» спортивный разряд)
Этап совершенство вания спортивного мастерства (ССМ)	не ограничивается	выполнение нормативов по ОФП и СФП и достижения уровня спортивной квалификации для зачисления и перевода на следующий год этапа спортивной подготовки	КМС (кандидат в мастера спорта)