

Новый фитнес формат

Студия ближнего боя

и

практическое атлетическое
многоборье

на основе системы ближнего боя

Золотой Треугольник

2025



Шлычков Александр Геннадьевич -
автор Системы Золотой Треугольник



Рамазанов Алиасхаб Гасаналиевич серебряный призер
Паралимпийских игр 2024 в Париже (Франция) в весе свыше
80 кг. Тренеры - Биярсланов Руслан Юсупович и Шлычков
Александр Геннадьевич



Вступительное слово автора:

Здоровое тело и безопасность

Современная международно-политическая система на глобальном и региональном уровнях стремительно изменяется. Эволюция международной системы находится в активной фазе, трансформируя классическую биполярность времен «холодной войны».

На сегодняшний день можно разглядеть основные черты возникающего нового миропорядка, но я оставляю это за рамками данного проекта, сфокусировав внимание на идее трансформации индивидуума, способного пережить глобальные потрясения, погрузив себя в новую модель физической культуры.

В свои 64+ я вынес в заголовок всего лишь две ключевые составляющие здоровой и активной жизни, которые нужно имплантировать в рутину вашего бытия.

Всемирная организация здравоохранения, изучая вопрос сохранения здоровья населения, выделила четыре основных группы факторов, изменяя которые, можно влиять на здоровье людей. При этом каждому из факторов присвоена своя процентная значимость. Так, если на генетические факторы человека, которые составляют 15–20 %, мы никак не можем повлиять, то состояние окружающей среды (20–25 %) и медицинское обеспечение (10–15 %) мы можем немного подкорректировать, при наличии соответствующей финансовой составляющей. А вот четвертый фактор, к которому относятся условия и образ жизни людей, и который составляет 50–55 %, мы можем корректировать полностью, поэтому должны понимать, что ответственность за собственное здоровье в значительной степени возлагается на самих людей.

В современном обществе занятия физической культурой и спортом, ведение здорового образа жизни становятся повсеместной тенденцией, а востребованность фитнес-клубов различной направленности неустанно растет.

Анализируя современный фитнес-рынок, можно выделить эконом-сегмент как наиболее перспективный. Его насыщенность не превышает 12 %, в сравнении с достаточно наполненным бизнес-сектором (28 %) и перенасыщенным премиум-сектором (60 %).

При этом конкуренция на рынке становится все более жесткой. Для успешного развития необходимо активно внедрять инновации, следить за изменениями на рынке и предлагать клиентам новые и интересные услуги, в том числе с учетом стремительно меняющейся геополитической ситуации.

Эти аргументы не оставляют никаких сомнений в целесообразности открытия фитнес-студий «CLOSE COMBAT» как нового формата двигательной активности — современных фитнес-центров с качественным оборудованием, предоставляющих полный спектр как базовых, так и новаторских услуг.

Шлычков Александр Геннадьевич

заслуженный тренер России, кандидат педагогических наук, мастер боевых единоборств Российского Союза Боевых Искусств, автор инновационной методики ближнего боя «Система Золотой Треугольник» и нового фитнес формата «Студия ближнего боя», Председатель Правления международной ассоциации экспертов в сфере безопасности «ГЗ», директор Центра специальной подготовки ДОСААФ России.



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(МИНСПОРТ РОССИИ)

ПРИКАЗ

30. апреля 2023.

№ 82 НР

О присвоения почетного спортивного звания
«заслуженный тренер России»

В соответствии с Положением о присвоении, лишении, восстановлении почетных спортивных званий, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 октября 2022 г. № 856 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29 ноября 2022 г., регистрационный № 71207), приказываю:

присвоить почетное спортивное звание «заслуженный тренер России»

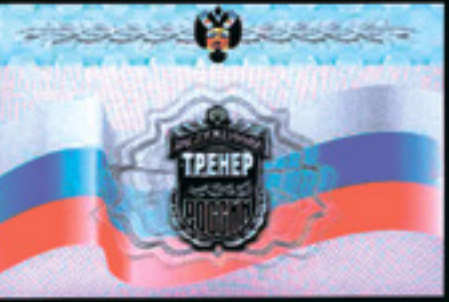
Тхэквондо
ШЛЫЧКОВ Александр Геннадьевич

Министр



М.В. Дегтярев





СОДЕРЖАНИЕ	
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	6
КОНЦЕПЦИЯ «СТУДИЙ БЛИЖНЕГО БОЯ» («CLOSE COMBAT»)	8
«СТУДИЯ БЛИЖНЕГО БОЯ» («CLOSE COMBAT»)	10
СОДЕРЖАНИЕ МНОГОБОРЬЯ ЦИКЛИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (ФИТНЕС-ФОРМАТ)	14
СТРЕЛЬБА	16
МЕТАНИЕ ПРЕДМЕТОВ	18
ПРИЕМЫ САМООБОРОНЫ	20
ТАКТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА (ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ)	22
КУРС ОБУЧЕНИЯ	24
СИСТЕМА «ЗОЛОТОЙ ТРЕУГОЛЬНИК» ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ	26
НАГРАДЫ	28
ЗОНИРОВАНИЕ ПЛОЩАДЕЙ «СТУДИЙ БЛИЖНЕГО БОЯ» («CLOSE COMBAT»)	40
ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ	44
ТРЕБОВАНИЯ К ОБОРУДОВАНИЮ ЗОНЫ ФИТНЕСА	46
ТРЕБОВАНИЯ К ОБОРУДОВАНИЮ ЗОНЫ ДЛЯ СТРЕЛЬБЫ	50
ТРЕБОВАНИЯ К ОБОРУДОВАНИЮ ЗОНЫ ЕДИНОБОРСТВ И ТАКТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ	52
ТРЕБОВАНИЯ К ОБОРУДОВАНИЮ ЗОНЫ МЕТАНИЯ	54
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	56
ЭКСПЕРТЫ АССОЦИАЦИИ «G3», КОТОРЫЕ ВНЕСЛИ ВКЛАД В РАЗРАБОТКУ СИСТЕМЫ «ЗОЛОТОЙ ТРЕУГОЛЬНИК»	58
ПРИЛОЖЕНИЯ	



4

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

В настоящее время одна из основных проблем заключается в том, что современные методы тренировок, проводимых в рамках существующих форм физической культуры, а также занятий в фитнес-клубах в их классическом понимании, не успевают за кардинальными изменениями в политической и технологической сферах жизни общества и не в полном объеме соответствуют предъявляемым новым требованиям.

Еще одной значительной проблемой является узкопрофильная направленность форм физической культуры (например, профессионально-прикладная физическая культура или занятие определенным видом спорта), которые развивают точечные физические качества, навыки и умения, применяемые в определенной среде или в рамках правил соответствующих видов спорта.

Таким образом, все формы физической культуры, так же как и занятия военно-прикладными и служебно-прикладными видами спорта, учитывая ограниченный круг лиц ими занимающихся, не решают задачу по подготовке человека к противостоянию вызовам современного общества. То есть не в полном объеме содействуют развитию ключевых составляющих здоровой и активной жизни человека по модели «здоровое тело и безопасность».

По результатам проведенного анализа существующих форм физической культуры, а также запросов современного общества был сделан вывод о необходимости внедрения универсальной физической и прикладной подготовки, как одной из массовых форм физической культуры для всех слоев и групп населения в рамках фитнес-клубов, соответствующей уровню и вариативности прямых и косвенных угроз здоровью и благополучию человека.



КОНЦЕПЦИЯ ФИТНЕС-СТУДИЙ «CLOSE COMBAT»

Платформой для идеи создания нового фитнес формата «Студия ближнего боя» («CLOSE COMBAT») явилась инновационная авторская методика ближнего боя — «Система “Золотой треугольник”» (Golden Triangle System) (далее — «СЗТ»), разработанная кандидатом педагогических наук, заслуженным тренером России, мастером боевых искусств Российского союза боевых искусств, президентом Европейской ассоциации традиционного бирманского бокса, председателем правления международной Ассоциации экспертов в сфере безопасности «G3» — Александром Геннадьевичем Шлычковым.

«СЗТ» — платформа, объединяющая различные виды соревновательной деятельности и виды спорта, имеющие военно-прикладную направленность, включая традиционные воинские искусства, спортивные единоборства и тактические приемы ближнего боя, работу со всеми видами стрелкового и холодного оружия, а также тактическую медицину (оказание первой доврачебной помощи).

Главной целью «СЗТ» является выработка у занимающихся рефлексорных навыков эффективных действий при комплексном применении различных видов стрелкового и холодного оружия, специальных средств, приемов самообороны и оказания первой медицинской помощи.

Широкий спектр направлений, объединенных в одной системе, и внушительная область ее применения позволяют повысить уровень как общей, так и специальной физической подготовок не только военнослужащих, но и сотрудников силовых структур и служб безопасности. Она также может обеспечить качественную подготовку граждан, в том числе допризывного и призывного возрастов, к службе в вооруженных силах и силовых ведомствах.

Начиная с 2021 года «СЗТ» прошла апробацию при проведении учебных занятий с гражданами допризывного и призывного возрастов, сотрудниками силовых структур, включая специальные подразделения территориальных органов МВД России, ФСИН России, Росгвардии, а также с сотрудниками силовых структур Республики Молдовы, Кыргызской Республики и Филиппин.

По итогам проведенных мероприятий «СЗТ» получила высокую оценку руководства силовых структур как в России, так и за рубежом и была признана одной из самых эффективных при подготовке сотрудников силовых структур.

Учитывая положительный опыт апробации и внедрения «СЗТ» в специальных службах и правоохранительных органах, в целях обеспечения доступности занятий по «СЗТ» для различных возрастных и социальных групп населения, по итогам совместной работы тренеров по различным видам единоборств и прикладным видам спорта, спортивных ученых и экспертов в области безопасности были выработаны предложения по созданию и внедрению нового фитнес формата — «Студия ближнего боя» («CLOSE COMBAT STUDIO»).





«СТУДИЯ БЛИЖНЕГО БОЯ» («CLOSE COMBAT»)

«Студия ближнего боя» («CLOSE COMBAT») — новый фитнес формат, который позволяет гармонично и разнонаправленно развивать физические и психологические качества человека, а также на приобретать прикладные знания, умения и навыки, оказывающие влияние на повышение способности противостоять угрозам, возникающим в современном мире. Учитывая составляющие «СЗТ», основными направлениями нового формата физической активности развиваемыми в рамках «Студии ближнего боя» («CLOSE COMBAT») являются:

- фитнес-формат — циклические упражнения с собственным весом, с отягощениями, на тренажерах и функциональные тренировки;
- стрельба с использованием безопасного лазерного оружия и сенсоров, фиксирующих попадания, стрельба из ТОКИС оружия (тактический огневой комплекс имитации стрельбы), стрельба из страйкбольного и пневматического оружия. Комплекс разработан специально для подготовки военнослужащих и сотрудников силовых ведомств с полным переносом приобретенных навыков на боевое оружие;
- метание предметов (спортивного ножа, топора, саперной лопатки, а также дартс);
- приемы самообороны, основанные на базе различных видов единоборств и боевых искусств, включая, но не ограничиваясь: филиппинские единоборства, бирманский бокс, боевое самбо и другие;
- тактическая медицина, включающая оказание первой доврачебной помощи, а также тренировку четких, отточенных действий при оказании помощи и психического контроля над собой.

Разработанный формат является доступным, универсальным и актуальным инструментом, способом саморазвития и подготовки ко внештатным ситуациям, возникающим в повседневной жизни и трудовой деятельности, в первую очередь для лиц, имеющих отношение к силовым структурам, а также для гражданских лиц, которые в том числе в перспективе планируют связать свою жизнь с работой в таких структурах.

Упражнения, включаемые в программу занятий, помимо развития основных физических качеств, также направлены на развитие чувства баланса, равновесия, концентрации, что способствует развитию проприоцептивной чувствительности и формированию навыка управления стабилизацией как корпуса, так и оружия, при выполнении упражнений по стрельбе.

Кроме того, помимо работы с огнестрельным и холодным оружием, программа подготовки предусматривает разделы оздоровительных и реабилитационных методик. Так, авторская программа «Спираль» позволяет не только снимать нагрузки с позвоночника, путем создания мышечного корсета опорно-двигательного аппарата, но и улучшать результаты в стрельбе, формируя у занимающихся базу, обеспечивающую ведение прицельной стрельбы, в том числе в движении.



Преимуществами нового формата двигательной активности являются:

- инновационность — отсутствие фитнес-центров подобного формата;
- универсальность — развитие общей, а также специальной физической и психологической подготовок;
- утилитарность — возможность практического применения полученных знаний, навыков и умений в повседневной жизнедеятельности, а также

при прохождении военной и специальной службы;

- доступность занятий для всех возрастных групп;
- безопасность — занятия проводятся с использованием безопасного лазерного и прототипов холодного оружия.

Также, учитывая интерес молодежи к новым формам физической активности, в рамках деятельности фитнес-студий «CLOSE COMBAT» предполагается организация и проведение физкультурных и спортивных мероприятий по новому виду соревновательной деятельности, основанному на базе «СЗТ», — «практическое атлетическое многоборье» (далее — многоборье).

Многоборье — выполнение на время, точность и последовательность специально составленных комплексов упражнений, состоящих из циклических упражнений, стрельбы, метания предметов, приемов самообороны и тактической медицины (оказание первой доврачебной помощи).

В целях обеспечения возможности организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий с занимающимися в «Студиях ближнего боя» («CLOSE COMBAT») разработан проект правил проведения соревнований по многоборью.

В основе разработки комплексов упражнений, включаемых в программу состязаний, лежит принцип многофункциональности, практичности (прикладного вида), что дает возможность соревновательным путем задействовать все функции организма, в том числе необходимые для повседневной жизни и разносторонней подготовки граждан допризывного и призывного возраста к военной службе и работе в силовых структурах.

СОДЕРЖАНИЕ МНОГОБОРЬЯ ЦИКЛИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (ФИТНЕС-ФОРМАТ)

Циклические упражнения занимают одно из главных мест в физическом воспитании, так как являются наиболее естественными и прикладными. В результате применения во время тренировочных мероприятий и соревнований этих упражнений для развития координационных способностей решаются две задачи.

Во-первых, упражнения содействуют овладению основами рациональной (целесообразной и экономичной) техники движений. Во-вторых, упражнения способствуют обогащению двигательного опыта занимающихся.

Циклические упражнения направлены на улучшение самочувствия занимающихся, а также на решение задач, касающихся состояния опорно-двигательного аппарата, что в конечном итоге повышает качество жизни и повседневные физические возможности.

Большинство координационных циклических упражнений, применяемых в «СЗТ» и многоборье, носит генерализованный характер, то есть воздействует одновременно на координационные и другие двигательные способности (прежде всего скоростные, скоростно-силовые, выносливость), а также влияет на качество освоения конкретного двигательного навыка. Их преимущественное воздействие на определенную способность или двигательный навык определяется методической направленностью этих упражнений.

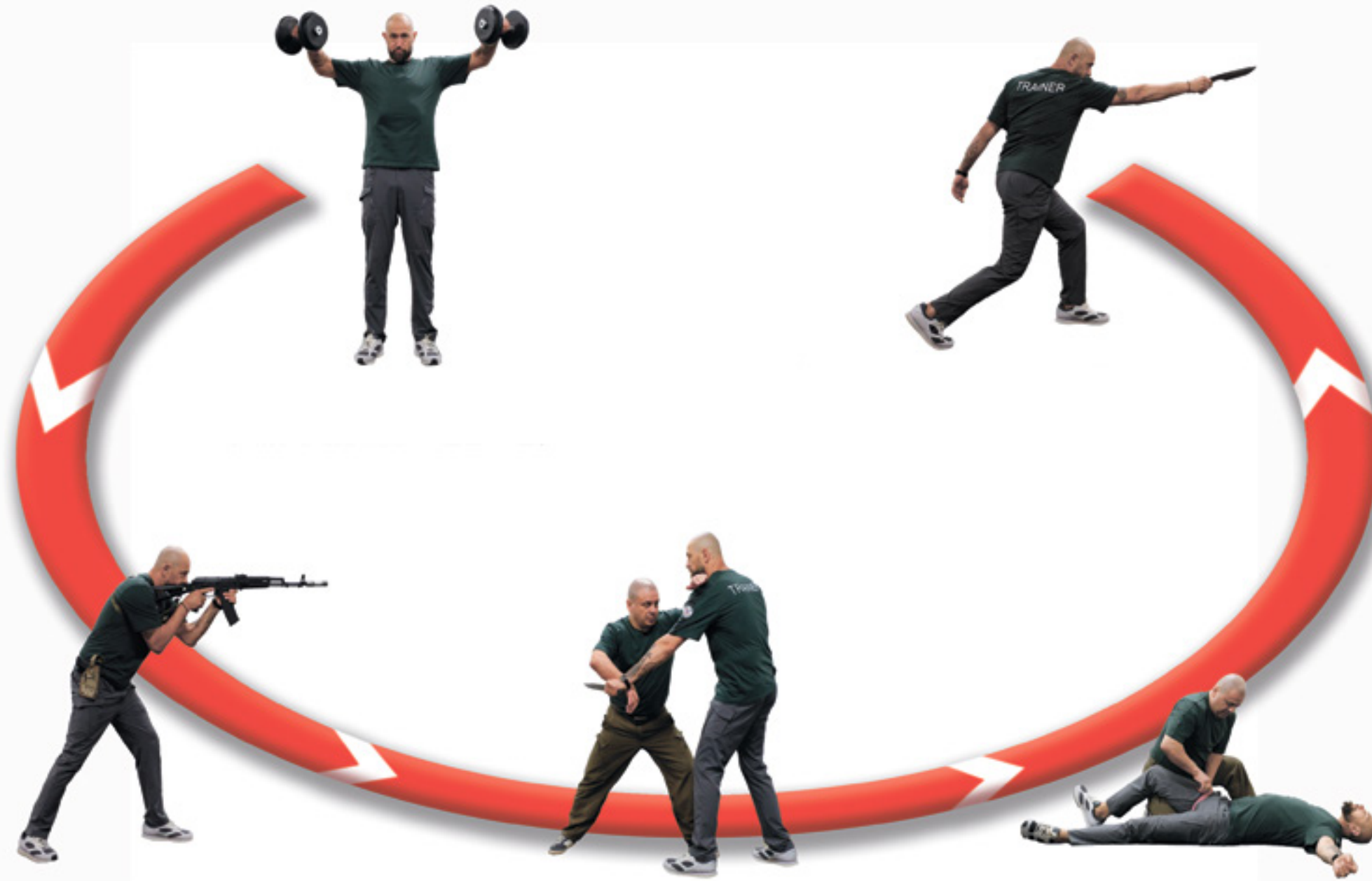
Вследствие большого объема практики применения циклических упражнений в процессе тренировочных занятий была разработана система, которая делится на два условных этапа:

- восстановление нормальных амплитуд движения во всех суставах (от пальцев ног до пальцев рук);
- достижение показателей по развитию физических качеств человека (сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость).

Данная система позволяет существенно снизить количество травм при проведении практических занятий, по сравнению с традиционным подходом к физическому развитию в условиях фитнеса и спорта.

Целевая направленность:

- улучшение самочувствия, проприоцептивной чувствительности, устойчивая ремиссия заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- содействие овладению основам рациональной (целесообразной и экономичной) техники движений;
- восстановление нормальной амплитуды движения во всех суставах (от пальцев ног до пальцев рук);
- развитие физических качеств (сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота);
- повышение качества жизни и физических возможностей человека.





СТРЕЛЬБА

При проведении тренировочных мероприятий по «СЗТ» и соревнований по многоборью применяются:

- стрельба с использованием безопасного лазерного оружия и сенсоров, фиксирующих попадания (далее — лазерное оружие);
- стрельба из страйкбольного оружия;
- стрельба из пневматического оружия;
- стрельба из ТОКИС оружия (тактический огневой комплекс имитации стрельбы), в том числе в условиях встречного боя.

Для различных видов стрельбы используются соответствующие виды мишеней:

- для стрельбы из лазерного оружия и ТОКИС оружия — грудная мишень № 4 с кругами, мишени-силуэты, подвижные мишени и т.д.;

— для стрельбы из страйкбольного оружия — мишени типа «тарелка», «попперы», «мини-попперы», мишень грудная классическая, мишень грудная классическая мини;

- для стрельбы из пневматического оружия — мишень № 8, мишени биатлонного типа.

Применение современных методов обучения с использованием различных симуляторов, оптико-электронных, лазерных, интерактивных и мультимедийных тиров позволяют значительно улучшить качество и скорость обучения меткой стрельбе из штатного стрелкового оружия.

Электронные стрелковые тренажеры, используемые на занятиях по «СЗТ» и соревнованиях по многоборью, позволяют объективно оценить устойчивость оружия и сформировать навыки правильной стрельбы.

Для работы с тренажером стрелок закрепляет на оружие датчик, который следит за перемещением ствола и передает информацию в компьютер. Таким образом, благодаря специальным упражнениям, возможно обнаружение и исправление ошибок, допущенных стрелком. Тренажеры используют имитаторы оружия или излучающие насадки, устанавливаемые на боевой образец, а также приемник импульса и компьютер для обработки результатов. Траектория перемещения оружия на фоне мишеней, момент выстрела и пробойна фиксируются на экране компьютера.

Имитаторы оружия, используемые в тренажерах и страйкбольном оружии, соответствуют массогабаритным характеристикам реального оружия и имеют имитацию отдачи. Инструментальные средства позволяют изменять условия и сценарии упражнений для отработки нестандартных ситуаций.

Основные преимущества обучения стрельбе с использованием безопасного оружия:

- эффективность обучения — навыки переносятся на реальное оружие;
- минимальные затраты на расходные материалы;
- разнообразие тренировочных тактических заданий (стрельба по мишеням, «встречный бой», стрельба по движущимся мишеням и т. д.);
- возможность выполнять упражнения в движении и из различных положений;
- безопасность занимающихся.

Целевая направленность:

- обучение технике стрельбы, в том числе хватов оружия, и ее совершенствование;
- формирование уверенности во владении оружием в нестандартных ситуациях;
- воспитание психологической готовности применять оружие в случае необходимости и мастерства владения им для его успешного применения в различных ситуациях;

- развитие слаженности работы неврологических структур с опорно-двигательным аппаратом;

- привитие навыков прицельной стрельбы;

- обучение стрельбе из различных положений;

- обучение уверенному и безопасному обращению с оружием.



МЕТАНИЕ ПРЕДМЕТОВ

Метание предметов в рамках тренировочных мероприятий по «СЗТ» и соревнований по многоборью включает:

- метание спортивного ножа;
- метание топора;
- метание саперной лопатки;
- дартс.

Метание может производиться как в сам стенд, так и по прямоугольным мишеням установленной формы с центральной зоной и чередующимися концентрическими зонами черного и белого цвета.

Метание предметов может осуществляться по мишеням формата:

«А3»: ширина — 320 мм, высота — 360 мм. Ширина центральной зоны белого цвета — 80 мм, высота — 120 мм. Ширина каждой следующей зоны — 40 мм. Каждая зона мишени маркируется цифровым индексом. Центральная зона оценивается в 20 баллов, далее от центра к краю — 15, 10 и 5 баллов;

«А4»: ширина — 180 мм, высота — 220 мм. Ширина центральной зоны черного цвета — 80 мм, высота — 120 мм. Ширина каждой следующей зоны — 25 мм. Каждая зона мишени маркируется цифровым индексом. Центральная зона оценивается в 20 баллов, далее от центра к краю — 15, 10 баллов.

Мишени изготавливаются из бумаги плотностью не менее 200 г/м².

Также для метания могут использоваться мишень грудная классическая, мишень грудная классическая мини.

Целевая направленность:

- развитие специфических физических и психологических качеств;
- совершенствование моральных и волевых качеств — настойчивости и целеустремленности, выдержки и самообладания, организованности и дисциплинированности;
- формирование двигательных стереотипов правильной техники метания предметов;
- усвоение техники безопасного обращения с холодным оружием;
- укрепление костно-связочного аппарата и эластичности мускулатуры.



ПРИЕМЫ САМООБОРОНЫ

Самооборона — защита собственными силами от угрожающей жизни опасности. Вопросы личной безопасности в настоящее время в мире весьма актуальны. Каждый гражданин имеет право на защиту своих прав и законных интересов, прав и законных интересов другого лица, общества от общественно опасного посягательства.

В наше время грабежи, разбои, бандитизм, опасные посягательства на жизнь и здоровье людей, вымогательство и терроризм, а также буллинг в образовательных организациях отмечаются повсеместно и приобретают характер всеобщего бедствия, в связи с чем очень часто граждане вынуждены защищать себя сами.

Самооборона, являясь специальной подготовкой, позволяет успешно противостоять одному и даже нескольким противникам, в том числе и вооруженным. Таким образом, актуальность владения навыками самообороны обусловлена потребностью в обеспечении безопасности в конфликтных жизненных ситуациях.

В комплексы упражнений самообороны в рамках тренировочных мероприятий и соревнований включаются:

- приемы самообороны с предметом (ротанговая палка, макеты ножа и оружия);
- приемы самообороны без оружия;
- освобождение от захватов противника;
- выполнение (применение) болевых приемов.

Целевая направленность:

- формирование психоэмоциональной, поведенческой установки с отработкой приемов самообороны при столкновении с преступником;
- развитие тактильности и моторики;
- формирование устойчивой модели поведения и выработка рефлексов, позволяющих подавить атаку агрессора;
- обучение уверенному владению ударной и борцовской техникой, позволяющей отразить атаку;
- привитие навыков и умений обращения с оружием;
- координация работы ног, корпуса, свободной руки, с рукой, вооруженной холодным оружием;
- развитие навыков подавления страха и паники и обучение самообладанию в экстремальной обстановке.



ТАКТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА (ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ)

Навыки первой доврачебной медицинской помощи — важные знания, необходимые в жизни каждого человека. На месте пострадавшего может оказаться любой, а своевременная помощь может спасти жизнь.

Знание основ оказания первой доврачебной помощи необходимо для определения вреда здоровью, опасности травмы и грамотного быстрого оказания первой помощи.

Практические занятия по оказанию первой доврачебной помощи, проводимые в рамках тренировочных мероприятий, формируют отточенные действия при оказании помощи, психический контроль над собой, дают знания, определяющие опасность травмы и скорость оказания помощи.

Особое внимание уделяется остановке кровопотери, правильному наложению жгута, турникета, скорости и срокам его наложения. Также занимающиеся обучаются видам и способам перевязок, оказанию помощи в экстремальных условиях (задымленность, низкие и высокие температуры окружающей среды), особенностям оказания помощи в условиях реального боя.

Целевая направленность:

- выработка устойчивого стереотипа оказания первой доврачебной помощи при нарушении витальных функций;
- овладение приемами правильной фиксации при переломах и безопасного положения при эвакуации;
- отработка техники остановки артериального и венозного кровотечения при ранениях, наложение различных видов фиксирующих повязок;
- тренировка четких, отточенных действий при оказании помощи, психического контроля над собой;
- знания, определяющие опасность травмы и скорость оказания помощи.



КУРС ОБУЧЕНИЯ

Базовая программа обучения по «СЗТ» рассчитана на 6 месяцев. Занятия проводятся по 2 часа 3 раза в неделю. По итогам прохождения курса обучения выдается сертификат установленного образца.

Участие занимающихся в «Студиях ближнего боя» («CLOSE COMBAT») в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях по многоборью допускается после 4 месяцев занятий.





СИСТЕМА «ЗОЛОТОЙ ТРЕУГОЛЬНИК» ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Специально разработанная Федерацией практического атлетического многоборья по методике Системы «Золотой Треугольник» программа, ориентирована также на людей с ограниченными возможностями. В основе разработки комплексов упражнений лежит принцип многофункциональности, практичности, что дает возможность задействовать все функции организма, в том числе необходимые для повседневной жизни людей с ограниченными возможностями.

В ходе тренировок специалистами Федерации применяются комплексы реабилитационных упражнений, позволяющие сократить сроки восстановления после оперативных вмешательств и травм различной степени тяжести. Такие упражнения направлены на улучшение самочувствия занимающихся, а также на решение задач, касающихся состояния опорно-двигательного аппарата, что позволяет и повысить качество жизни и повседневных физических возможностей.



НАГРАДЫ

За период апробации и внедрения, инновационная авторская система ближнего боя «Система “Золотой треугольник”» и ее автор были отмечены ведомственными наградами федеральных органов исполнительной власти Российской Федерации (Минобороны России, МВД России, ФСИН России, Росгвардии), а также силовых структур зарубежных стран (Министерство внутренних дел Киргизии, Государственная служба охраны Молдавии):

Благодарность от начальника Главного управления Военной полиции Министерства обороны Российской Федерации за организацию и проведение практических занятий по рукопашному бою в разделе «ножевой бой» с военнослужащими Военной полиции Министерства обороны Российской Федерации;

Медаль «За укрепление боевого содружества», выписка из приказа Министра обороны Российской Федерации от 24 января 2019 г. № 29;

Почетная Грамота Главного управления Военной полиции Министерства обороны Российской Федерации «За большой вклад в обеспечении законности, правопорядка и многолетнее сотрудничество в решении задач, поставленных перед Военной полицией Вооруженных Сил Российской Федерации» от 2 августа 2019 г.;

Почетная Грамота от Министра обороны Российской Федерации генерала армии С. Шойгу «За оказание содействия в решении задач, возложенных на Вооруженные Силы Российской Федерации» от 17 октября 2019 г.;

Благодарность Министра спорта Российской Федерации «За существенный вклад в развитие отрасли физической культуры и спорта в Российской Федерации» от 8 октября 2019 г. № 140 нг;



Почетная Грамота «За заслуги в оказании помощи в выполнении задач, возложенных на Федеральную службу исполнения наказаний». Приказ ФСИН России от 19 сентября 2019 г. № 794;

Нагрудный знак «За содействие МВД». Приказ МВД России от 12 февраля 2020 г. № 54;

Благодарность командующего Воздушно-десантными войсками генерал-полковника А. Сердюкова от 20 марта 2021 г. «За вклад в развитие Армейской тактической стрельбы в ВС РФ и помощь в организации и проведении третьего этапа конкурса «Тактический стрелок -2021» на первенство Воздушно-десантных войск»;

Благодарственное письмо заместителя главнокомандующего Воздушно-космическими силами генерал-лейтенанта А. Юдина от 21 мая 2021 года «За содействие воздушно-космическим силам в организации подготовки и проведения чемпионата Воздушно-космических сил по армейской тактической стрельбе (армейское тактико-стрелковое многоборье)»;



Благодарность Командующего Воздушно-десантными войсками А. Сердюкова от 27 марта 2021 г. «За личный вклад в развитие Армейской тактической стрельбы в Вооруженных Силах Российской Федерации, помощь в организации и проведении третьего этапа конкурса «ТАКТИЧЕСКИЙ СТРЕЛОК – 2021»;

Грамота Главного управления боевой подготовки Вооруженных Сил Российской Федерации от 18 февраля 2021 г. «За активную помощь в организации и проведении сбора Вооруженных Сил Российской Федерации по армейской тактической стрельбе в 2021 году»;

Благодарственное письмо начальника Санкт-Петербургского суворовского военного училища Е. Ермолова «За проведение интерактивного мастер-класса по инновационной методике системы «Golden Triangle»;

Почетная грамота Московской городской Думы «За заслуги перед городским сообществом», постановление Московской городской Думы от 9 декабря 2015 г. № 286;

Почетная грамота Министерства обороны Российской Федерации от 17 октября 2019 г. «За оказание содействия в решении задач, возложенных на Вооруженные Силы Российской Федерации»;

Благодарственное письмо начальника Военного института физической культуры Министерства обороны Российской Федерации, полковника О. Боцмана от 23 февраля 2020 г. «За проведение интерактивного мастер-класса по инновационной методике «Golden Triangle»;





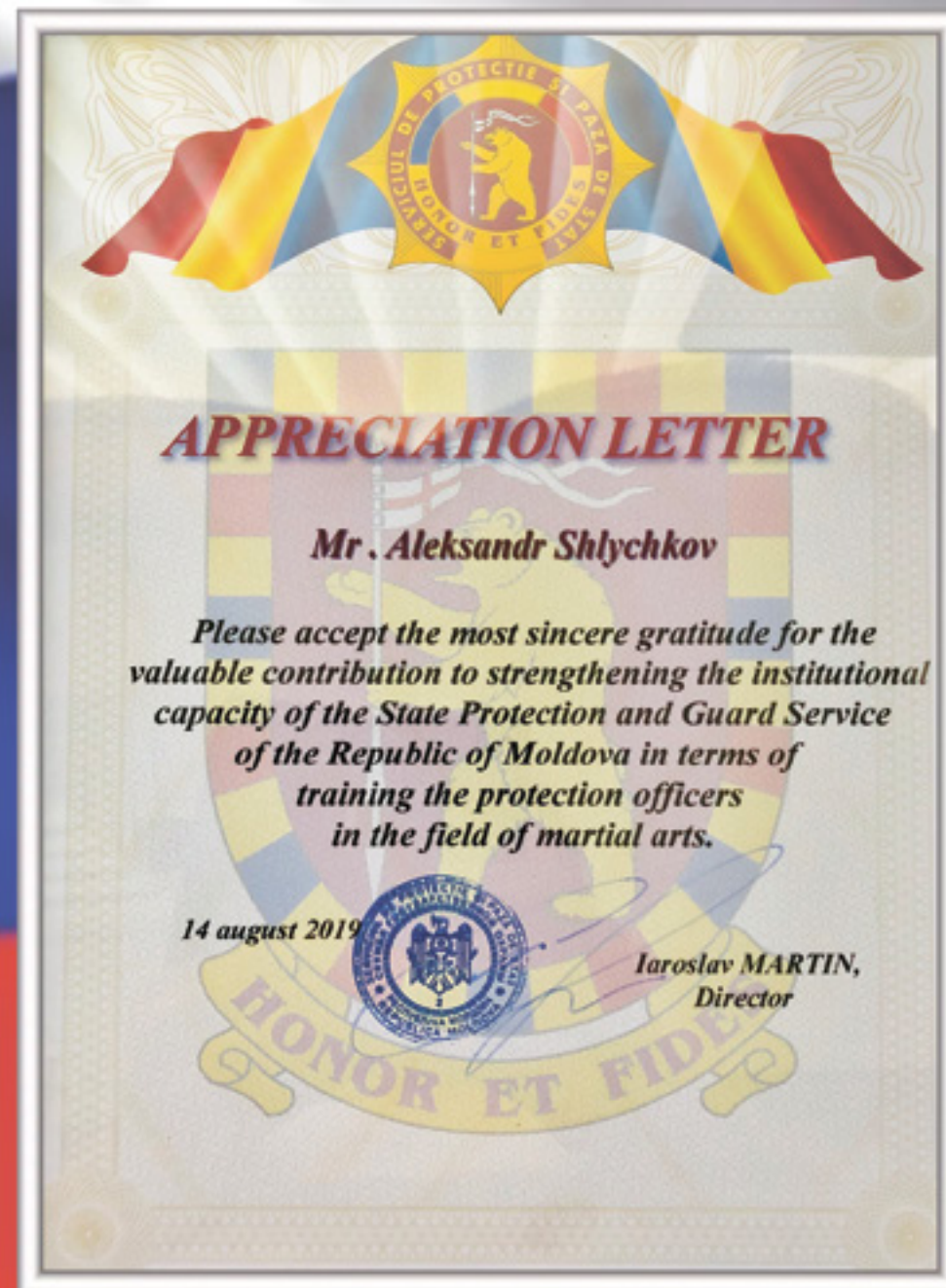
Благодарственное письмо Заместителя Председателя Правительства Чеченской Республики – Полномочного Представителя Чеченской Республики при Президенте Российской Федерации Б.Э. Таймасханова «За многолетнюю безупречную трудовую и общественную деятельность, популяризацию здорового образа жизни, создание методик эффективного повышения военно-прикладных навыков владения холодным оружием, высокий профессионализм»;

Благодарность Министра спорта Российской Федерации «За существенный вклад в развитие отрасли физической культуры и спорта в Российской Федерации», приказ Минспорта России от 8 октября 2019 г. № 140 нг;



Грамота Военного инновационного технополиса Эра «За проведение мастер-классов и семинаров по обучению операторов Военного Инновационного Технополиса «Эра» навыкам «Филиппинского ножевого боя»;

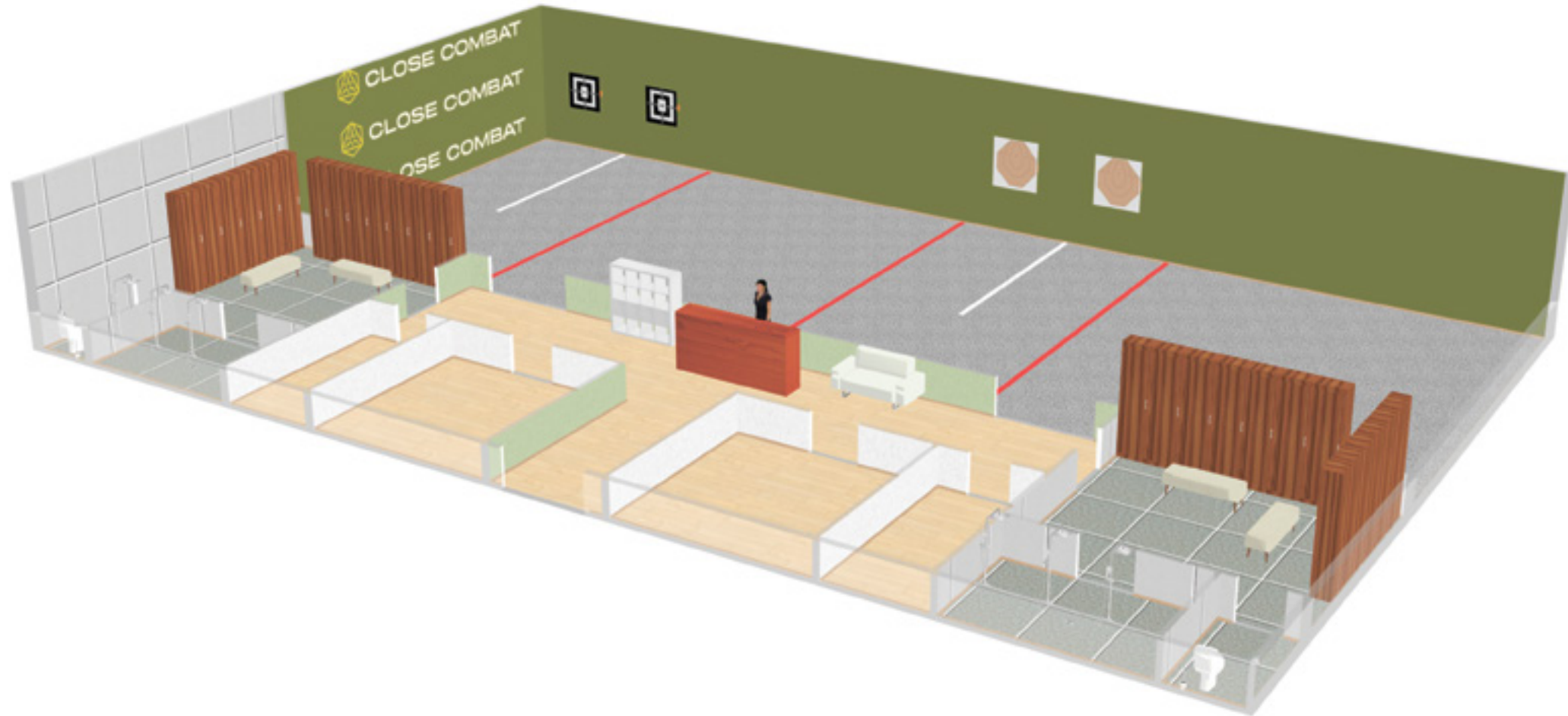
Грамота Всероссийского детско-юношеского военно-патриотического общественного движения «ЮНАРМИЯ» «За активное участие в деятельности Всероссийского детско-юношеского военно-патриотического общественного движения «ЮНАРМИЯ»;



Благодарственное письмо заместителя министра внутренних дел Кыргызской Республики П.Дж. Асанова «За личный вклад в развитие физической культуры и в проведении мастер классов для сотрудников ОВД Кыргызской Республики, пропаганду здорового образа жизни, плодотворное сотрудничество»;

Благодарственное письмо Директора Службы государственной защиты и охраны Республики Молдова Ярослава Мартина от 14 августа 2019 г. «За ценный вклад в укрепление институционального потенциала Служб государственной защиты и охраны Республики Молдова в части подготовки сотрудников охраны в области боевых искусств».

ЗОНИРОВАНИЕ ПЛОЩАДЕЙ «СТУДИЙ БЛИЖНЕГО БОЯ» («CLOSE COMBAT») ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ



Требования к помещению определяются в первую очередь форматом студии. Учитывая требования к местам проведения занятий по соответствующим направлениям, в том числе в части размещения оборудования и соблюдения мер безопасности при проведении занятий, а также организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий по многоборью, для «Студий ближнего боя» («CLOSE COMBAT») наиболее рациональными будут помещения, имеющее общую площадь не менее 400 м². Такой метраж позволит оптимально использовать пространство и получить максимум прибыли с каждого квадратного метра.

Фитнес-студия может быть размещена как в отдельно стоящих сооружениях, так и в составе оздоровительных комплексов и даже, при надлежащей организации вентиляции, отопления и шумоизоляции, в жилых домах (цоколь, полуподвал). Рекомендуемая высота стен фитнес-студии должна составлять 4 м и более. При обустройстве в цоколе и полуподвале жилого дома можно рассмотреть минимальную высоту стен в 3,5 м. Освещение должно составлять не менее 300–400 лк.

Пропускная способность фитнес-студии определяется исходя из требований: 5 м² на одного посетителя или 4 м² на единицу оборудования.

При планировании «Студий ближнего боя» («CLOSE COMBAT») должны быть предусмотрены все основные зоны, соответствующие направлениям физической активности, развиваемых в рамках формата «Студий ближнего боя» («CLOSE COMBAT») и включаемые в программу соревнований по многоборью, а именно:

- зона фитнеса;
- зона метания предметов;
- зона стрельбы;
- зона единоборств;
- зона тактической медицины.

Помимо основных зон, также необходимо предусмотреть вспомогательные зоны (помещения):

- холл;
- ресепшн;
- кабинет администрации;
- тренерская комната;
- комната хранения спортивного инвентаря;
- подсобные помещения, используемые в том числе для хранения уборочного инвентаря;
- женская и мужская раздевалки, душевые, туалетные комнаты.



На схеме представлен вариант зонирования «Студий ближнего боя» («CLOSE COMBAT») общей площадью 400 м² с разбивкой площади следующим образом:

— 225 м² (56 %) — основные зоны по направлениям «Студий ближнего боя» («CLOSE COMBAT»). Из них: зона фитнеса — 81 м², зона стрелковых тренажеров — 45 м², зона единоборств и тактической медицины — 54 м², зона метания — 45 м²;

— 73 м² (18 %) — раздевалки и санузлы;

— 54 м² (14 %) — имидж-зоны (холл, ресепшн);

— 16 м² (4 %) — кабинет администрации;

— 16 м² (4 %) — тренерская комната;

— 8 м² (2 %) — комната хранения спортивного инвентаря;

— 8 м² (2 %) — подсобные помещения.

Модель примерной планировки «Студий ближнего боя» («CLOSE COMBAT») общей площадью 400 м² с разделением по основным и вспомогательным зонам представлена на рисунках.



ТРЕБОВАНИЯ К ОБОРУДОВАНИЮ ЗОНЫ ФИТНЕСА

Площадь, выделяемая для фитнеса, как правило, занимает наибольшее количество пространства. Она должна быть разделена для тренировок различной направленности, включая зоны:

- для кардиотренажеров — 25 % пространства;
- для силовых тренажеров — 25 % пространства;
- для работы со свободными весами и собственным весом — 25 % пространства;
- для функционального тренинга — 25 % пространства.

Для обеспечения свободного подхода к тренажерам и соблюдения требований безопасности занимающихся на соседних тренажерах, свободная зона вокруг каждого из тренажеров должна составлять не менее 1,5 м.

В качестве напольных покрытий для зоны фитнеса следует использовать мягкие покрытия на основе резиновой крошки, плиточного или рулонного типа. Основное требование к таким покрытиям — мягкость, толщина, шумопоглощение.

Примерный рекомендуемый перечень оборудования и спортивного инвентаря для зоны фитнеса представлен в Приложении 1.



ТРЕБОВАНИЯ К ОБОРУДОВАНИЮ ЗОНЫ ДЛЯ СТРЕЛЬБЫ

Для выполнения упражнений по стрельбе зона должна быть разделена как минимум на два направления. Ширина каждого направления должна составлять не менее 1,5 м, а расстояние до мишеней — не менее 5 м. Зона для стрельбы должна быть отделена от зон, расположенных рядом. Рекомендуется устанавливать раздвижные перегородки.

Для стрельбы из страйкбольного и пневматического оружия, непосредственно за стендами для мишеней устанавливается защитная стена толщиной не менее 1,5 мм из листовой стали или другого материала, предотвращающего порчу стены, возвратный рикошет пули и разлет ее элементов. Защитная стена выполняет функцию пулеулавливателя.

Защитная стена за каждым из стендов должна быть не менее 3 м в высоту и не менее 1,5 м в ширину. Расстояние между направлениями для стрельбы должно составлять не менее 1 м. Допускается установка защитной стены и стендов для метания вплотную к стене здания. Стенды для стрельбы размещаются таким образом, чтобы их плоскость была перпендикулярна секторам для стрельбы.

Центр стенда должен располагаться на уровне 1,5 м от земли.

В состав программно-аппаратного комплекса (электронного тира) включаются:

- программное обеспечение, позволяющее проводить тренировочные мероприятия для одного–двух участников или группы, с различными конфигурациями тактических задач и мишенями;
- камера-улавливатель, считывающая световые пятна, создаваемые электронными маркерами, установленными на оружии;
- компьютер (ноутбук);
- акустическая система;
- проекционный экран;
- лазерное оружие (пистолет, винтовка, автомат и др.).

В качестве экрана для электронного тира может быть использована ровная белая матовая поверхность (виниловая баннерная ткань, гипсокартон, окрашенный в белый цвет или специализированный экран для проектора).

Тактико-технические характеристики ТОКИС оружия:

- дальность стрельбы до 350 м;
- совместимость с любыми видами оружия (охолощенные, электропневматические пистолеты, автоматы, винтовки, гранатометы);
- мощность лазера видимого диапазона ≤ 5 мВт;
- автономность работы (до 12 часов непрерывного использования);
- быстрая зарядка устройств для следующего цикла работы.



Тип используемых мишеней — электронные динамические поворотные мишени со встроенными аккумуляторами. Основа мишени — ударопрочный пластик. Рама мишени — сталь или алюминий.

Габариты основной поверхности мишени — 75×75 см. Каждая мишень содержит от 1 до 11 зон попадания, в которые интегрированы высокочувствительные электронные сенсоры.

При выполнении упражнения «встречный бой» могут использоваться специальные костюмы и шлемы.

Костюм изготавливается из прочной синтетической ткани с добавлением эластичных элементов для комфортного ношения и свободы движений. Оснащен защитными накладками в области груди, спины, плеч и бедер для предотвращения повреждений и устойчивости к нагрузкам.

Датчики попадания (интегрированные сенсоры) располагаются в ключевых зонах (грудь, спина, бока), а также на шлеме. Сенсоры фиксируют попадания лазерного импульса с высокой точностью. Попадание подтверждается звуковым и (или) световым сигналом.

Особенности:

- удобная система крепления датчиков (ремни, липучки или встроенные элементы);
- легко регулируются под пользователя (универсальный размер S–XL);
- легкий вес для обеспечения комфорта при длительном использовании.

Шлем изготавливается из высокопрочного пластика со внутренними амортизирующими элементами и обеспечивает защиту головы при активных маневрах и перемещениях.

Датчики поражения (интегрированные сенсоры) располагаются в верхней части шлема. Попадание визуализируется с помощью мигающих LED-сигналов.

Костюмы и шлемы совместимы с другими элементами комплекса ТОКИС, то есть имеется возможность добавления новых модулей (например, сенсоров для ног или рук).

Материалы и датчики не наносят вреда пользователю, полностью соответствуют стандартам безопасности. Костюмы и шлемы разработаны для обеспечения максимально реалистичных условий тренировок и соревнований, сохраняя безопасность и комфорт занимающихся.

Примерный рекомендуемый перечень оборудования и спортивного инвентаря для зоны стрельбы представлен в Приложении 2.

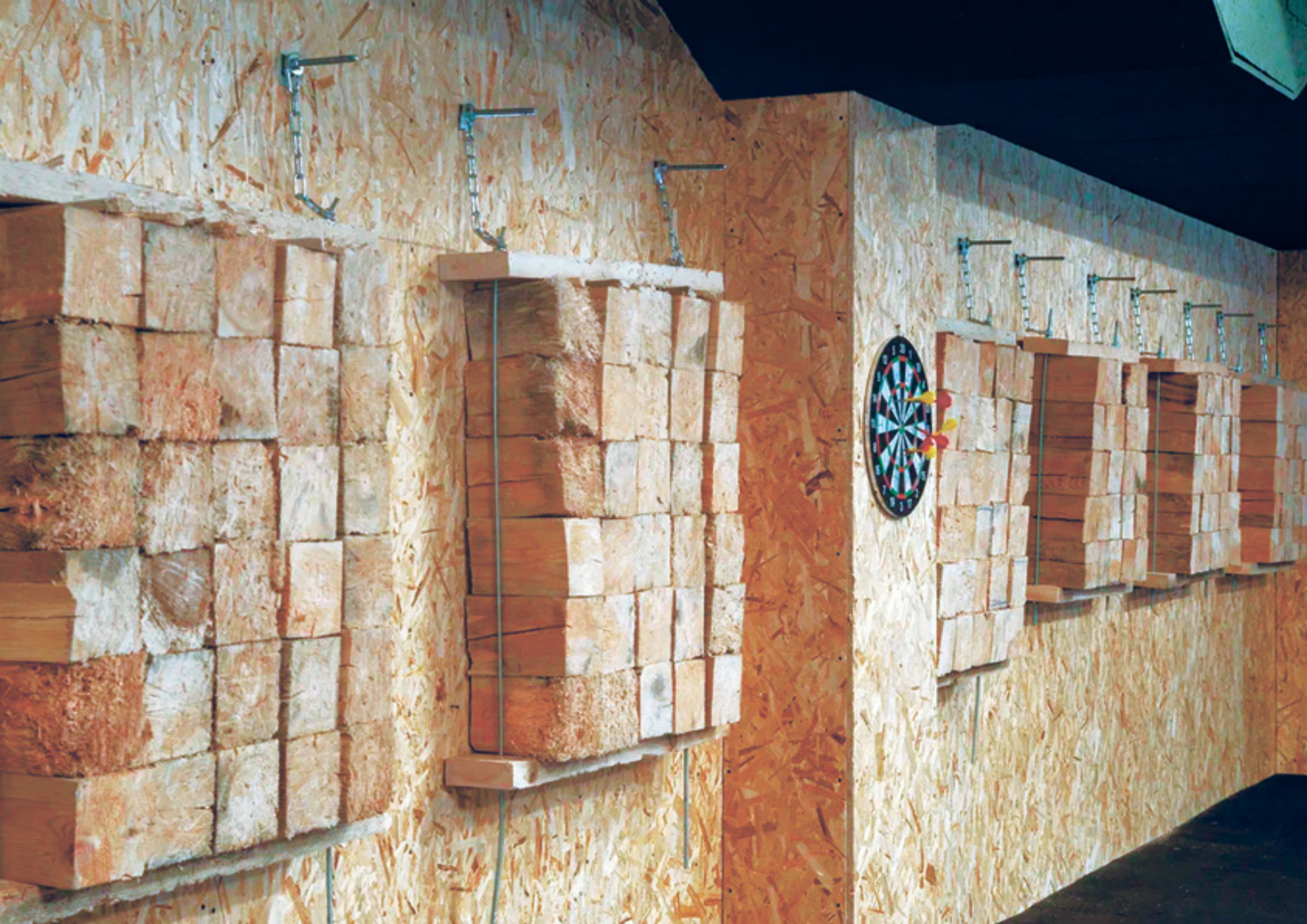


ТРЕБОВАНИЯ К ОБОРУДОВАНИЮ ЗОНЫ ЕДИНОБОРСТВ И ТАКТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Зоны единоборств и тактической медицины, как правило, оборудуются в одном месте. Поверхность зон должна быть ровной, плоской, без каких-либо помех и препятствий. Площадка представляет собой квадрат, как правило, покрытый жестким татами или будо-матами «ласточкин хвост».

Толщина напольного покрытия для зоны единоборств составляет 2,5 или 3 см — для видов с небольшим риском падений и 4 см — вариант, предусматривающий частые и сильные падения. Длина сторон площадки составляет не менее 5 м по внешней стороне с дополнением от 1 до 2 м для зоны безопасности. Стены зоны единоборств оборудуются протекторами или матами.

Примерный рекомендуемый перечень оборудования и спортивного инвентаря для зоны единоборств представлен в Приложении 3, для зоны тактической медицины — в Приложении 4.



ТРЕБОВАНИЯ К ОБОРУДОВАНИЮ ЗОНЫ МЕТАНИЯ

Зона метания — специально оборудованное место, в котором расположены стенды для метания, отмерены дистанции, обозначены секторы для метания. Зона метания должна быть отделена от зон, расположенных рядом. Рекомендуется устанавливать раздвижные перегородки.

В зоне метания оборудуются не менее двух стендов для метания. Рабочая зона стенда (по возможности) не должна иметь сучков, сколов, трещин, посторонних предметов, являющихся помехой для метания.

Непосредственно за стендами для метания устанавливается защитная стена из дерева, фанеры, ДСП или другого материала, предотвращающего порчу предметов для метания и их вылет за пределы сектора. Защитная стена выполняет функцию улавливателя предметов для метания.

Защитная стена за каждым из стендов должна быть не менее 3 метров в высоту и не менее 1,5 м в ширину. Расстояние между стендами должно составлять не менее 1 м. Допускается установка защитной стены и стендов для метания вплотную к стене здания. Стенды для метания устанавливаются таким образом, чтобы их плоскость была перпендикулярна секторам для метания.

Центр стенда должен располагаться на уровне 1,5 м от земли. Размер рабочей поверхности стенда должен быть не менее 0,6 x 0,6 м и не более 0,9 x 0,9 м.

Пол перед стендами для метания застилается любым амортизирующим покрытием, уменьшающим отскок метаемого предмета. Перед стеной — размером не менее 3 м, а слева и справа от стены — не менее 1,5 м.

Рабочую поверхность стенда образуют плотно уложенные годовыми кольцами к секторам метания кубы древесины от 10 до 20 сантиметров. Глубина стенда — 15 см.

Древесина для стендов выбирается из вязких и плотных сортов дерева. Поверхность древесины должна периодически поливаться водой для размягчения и продления срока эксплуатации стендов для метания.

Дистанции должны быть тщательно измерены и размечены белым цветом. Измерение дистанций производится от края стенда, погрешность должна составлять не более 10 мм.

Мишени крепятся к стендам при помощи декоративных гвоздиков, обеспечивающих плотное прилегание мишени к стенду и удерживающих ее на стенде. Диаметр шляпки гвоздика должен быть не менее 12 мм, рабочая длина стержня гвоздика не менее 15 мм.

Примерный рекомендуемый перечень оборудования и спортивного инвентаря для зоны метания представлен в Приложении 5.



ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

В процессе жизнедеятельности человек нередко попадает в ситуации, которые требуют умения постоять за себя, защитить свою честь, достоинство, а порой здоровье и даже жизнь.

Кроме того, учитывая частоту возникновения экстремальных ситуаций в повседневной жизнедеятельности, человек сталкивается с необходимостью оказать помощь себе и (или) другим людям.

Чтобы быть внутренне готовым защитить свою честь, достоинство и физическую неприкосновенность, а также прийти на помощь при возникновении ситуаций, связанных с необходимостью оказания первой доврачебной помощи, любой человек должен иметь представление о психологических и физических аспектах различных ситуаций независимо от времени и места их возникновения.

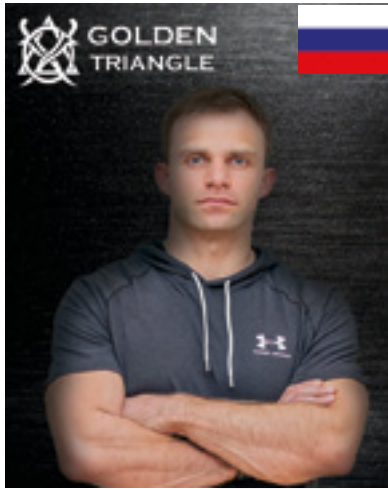
Полагаем, что занятия по «СЗТ», а также участие в соревнованиях по многоборью, в рамках «Студий ближнего боя» («CLOSE COMBAT»), как раз и является средством, способствующим привитию основных двигательных навыков, способов и методов обеспечения выживаемости человека при действии на него факторов негативного характера.

Быть подготовленным — значит быть уверенным в себе и в завтрашнем дне!



ВЛАДИМИРОВ ДЕНИС

Эксперт в области цифровизации и спортивно-патриотического воспитания Президент Федерации бирманского бокса России, 1-й Вице-президент Всемирной Федерации бирманского бокса, член Высшего Совета Российского Союза Боевых Искусств, Заслуженный Наставник, Мастер боевых искусств, член Правления Союза Национальных и Неолимпийских Видов Спорта России, 7-й дан по кикбоксингу (IAKSA, WTKA), 2-х кратный чемпион мира по кикбоксингу. Профессиональные степени магистра в РАНХиГС РФ – МРА (мастер государственного управления) и MBA (мастер бизнес администрирования). Эксперт в области беспилотных систем. Соавтор идеи разработки инновационной авторской методики ближнего боя — «Система “Золотой треугольник”» (Golden Triangle System) и создания нового формата фитнес-студий «CLOSE COMBAT».



КУЗИН ПЕТР

Фитнес-инструктор. Высшее образование: Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2010 год. Специалист по физической культуре и спорту по специальности «Физическая культура и спорт»; Московский государственный университет технологий и управления имени К.Г. Разумовского (Первый казачий университет), 2016 год. Бакалавр по направлению подготовки «Психолог-педагог». Мастер спорта России по академической гребле, кандидат в мастера спорта России по пауэрлифтингу. Сертификаты: EXOS phase 1,2 Z-health I phase certification TG - ATG coach lvl 1 CAFS (Gray institute) RX gray rank AHP (dr. Joel Seedman); силовая гимнастика G.Tuttle ATG systems, CAF. Стаж работы в сфере физической культуры и спорта – 17 лет.



МЕЛЬНИКОВ ДМИТРИЙ

Инструктор по метанию предметов. Высшее образование: Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2016 год. Специалист по физической культуре и спорту по специальности «Физическая культура и спорт». Чемпион мира 2011, 2015, 2016, 2017 и 2018 годов, неоднократный победитель всероссийских соревнований по спортивному метанию ножа. Стаж работы в сфере физической культуры и спорта – более 19 лет.



ЖЕМЕРИКИН АЛЕКСЕЙ

Инструктор по боевым искусствам. Тренер-преподаватель детско-юношеской спортивной школы, Президент Региональной общественной организации «Федерация боевого джиу-джитсу Московской области», 5 дан по real combat ju-jitsu, 3 дан по harki-do. Стаж работы в сфере физической культуры и спорта – более 32 лет.



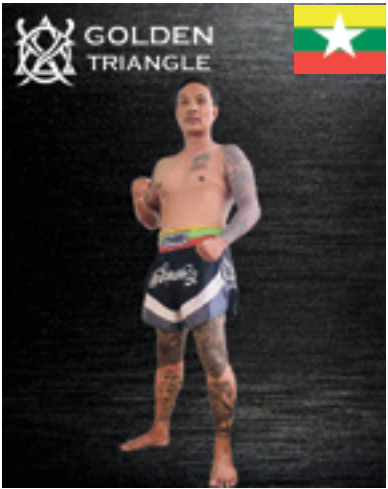
СТИВЕН АТЕНТА

Инструктор по филиппинским боевым искусствам. Чемпион мира и неоднократный победитель международных турниров по филиппинским единоборствам.



АЛКАРАЗ МАЙКЛ

Инструктор по филиппинским боевым искусствам. Мастер филиппинского боевого искусства Пекити Тирсия Кали. Руководитель организации Пекити Тирсия Кали – «РТК Katipunap». Руководитель по военной, полицейской и специальной безопасности в рамках Пекити Тирсия Кали в Азиатско-Тихоокеанском регионе.



КАЙ ЗАР ЛИН

Инструктор по бирманскому боксу. Неоднократный победитель международных турниров по бирманскому боксу. Ведущий тренер национальной сборной команды Республики Союз Мьянма по бирманскому боксу.



ОВСЕНЬЯН ГРАНТ

Инструктор по боевым искусствам. 7-й дан по боевому джиу-джитсу. Победитель международных турниров по боевому джиу-джитсу. Тренерская лицензия по боевому дзю-дзютцу СJJIF. Инструктор по армейскому тактико-стрелковому многоборью и бирманскому боксу.



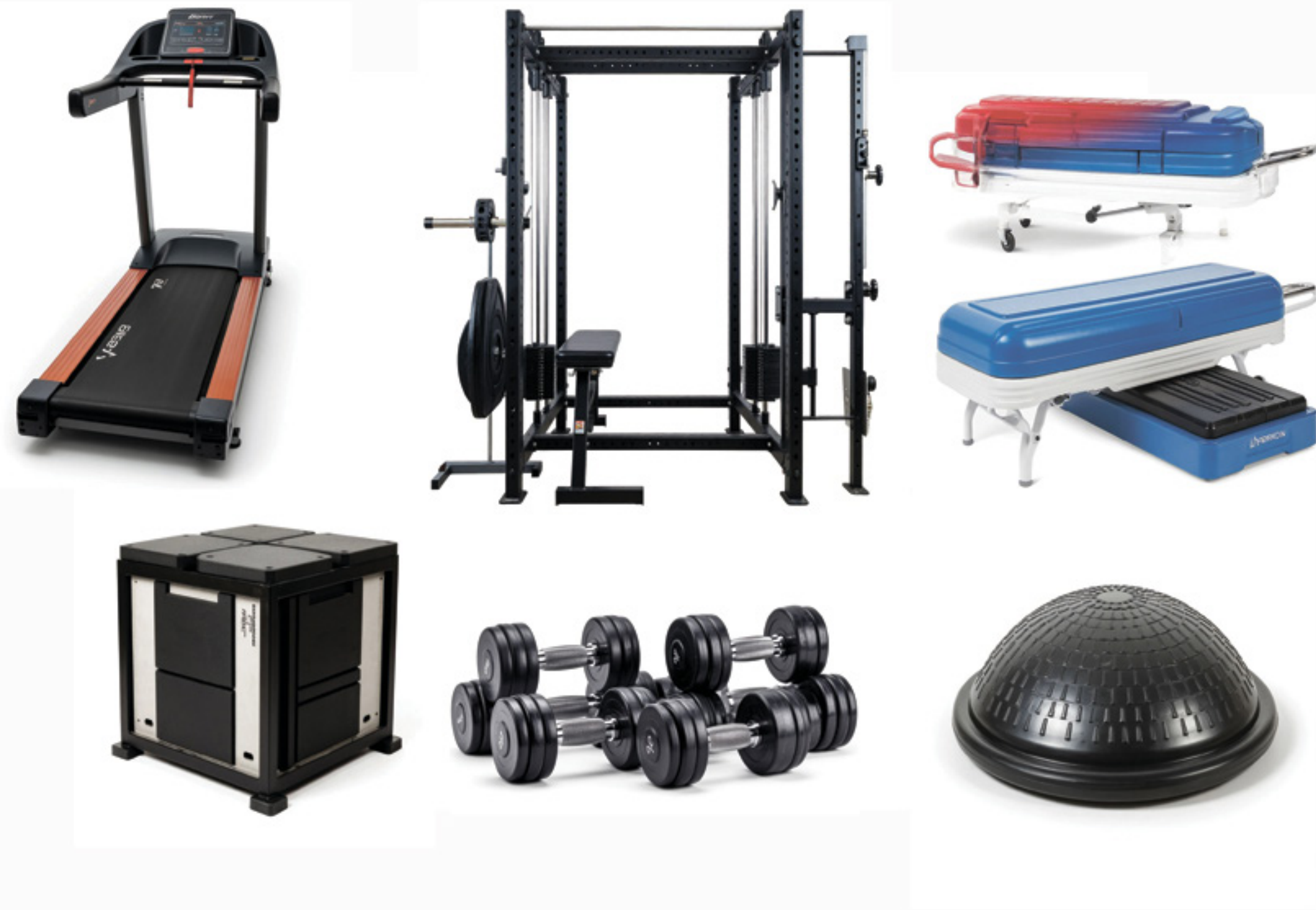
ЧУРКИН МАКСИМ

Инструктор по стрельбе. Автор проекта «Тактические стрелковые тренажеры». Кавалер медали ордена «За заслуги перед Отечеством», Ордена Мужества, медали «За отвагу».



СОЕ ЯР ЗАР

Инструктор по бирманскому боксу. Неоднократный победитель международных турниров по бирманскому боксу. Ведущий тренер национальной сборной команды Республики Союз Мьянма по бирманскому боксу.



№	Наименование оборудования и инвентаря	Количество (минимум)
1	Беговая дорожка	2
2	Велотренажер	2
3	Гребной тренажер	2
4	Кроссовер	1
5	Скамья регулируемая	2
6	Малый гантельный ряд (1–10 кг)	2
7	Большой гантельный ряд (10–50 кг)	2
8	Станок Смита со скамьей	1
9	Набор дисков на подставке	2
10	Гиревой ряд 2–32 кг (комплект)	1
11	Гриф 20 кг	2
12	Гриф W образный	1
13	Брусья на гимнастическую стенку	4
14	Перекладина на гимнастическую стенку	2
15	Рама для подвесного тренинга со шведской стенкой и петлями TRX	2
16	Тренажер TRX RIP	2
17	Блочный тренажер «Тяга сверху»	1
18	Тренажер «Тяга Т-грифа»	4
19	Тренажеры гиперэкстензия наклонная	1
20	Комплект Sandbag (10–30 кг)	1
21	Плиометрические коробка	2
22	Комплект Medicine ball	1
23	Степ-платформы	6
24	Пэгборд	2
25	Комплект Slamball (2–10 кг)	1
26	Тренажер полусфера Bosu	6
27	Комплект утяжелителей	2
28	Коврики для занятий фитнесом и йогой	12
29	Координационные лестницы	2
30	Булава (комплект)	1
31	Тренажер Stick Mobility (комплект)	2
32	Мяч гимнастический — Swiss ball	4
33	Скакалки скоростные	4



№	Наименование оборудования и инвентаря	Количество (минимум)
1	Электронный тир	1
2	Лазерное и страйкбольное оружие	6
3	ТОКИС оружие	6
4	Пневматическая винтовка	6
5	Электронная динамическая поворотная мишень	6
6	Электронная динамическая поворотная мишень	300
7	Мишени поппер и мини-попер	50
8	Мишень № 8	300
9	Мишень биатлонного типа	2



№	Наименование оборудования и инвентаря	Количество (минимум)
1	Груша пневматическая для бокса	2-4
2	Груша боксерская	2-4
3	Кронштейн для крепления боксерского мешка	2-4
4	Подушка настенная для бокса	4-6
5	Лапа-подушка для бокса	8-10
6	Ротанговые палки, мягкие палки	20-30
7	Комплект снаряжения для филиппинских единоборств	6
8	Комплект защиты для филиппинских единоборств	6
9	Комплект макивар ручных	4
10	Комплект боксерских перчаток	10
11	Комплект перчаток для ММА	10
12	Комплект накладок на голень	10
13	Комплект шлемов на голову	10
14	Комплект манекенов для борьбы	2
15	Манекен электронный для работы с палкой	2
16	Макеты ножей, кинжалов	10
17	Макет пистолета	10
18	Макет автомата	10



№	Наименование оборудования и инвентаря	Количество (минимум)
1	Перевязочный материал: бинты, перевязочные пакеты медицинские, большие и малые стерильные повязки и салфетки, вата	100
2	Кровоостанавливающий жгут (ленточный и трубчатый)	10
3	«Турникет»	10
4	Специальные шины (фанерные, лестничные, сетчатые)	10
5	Брючный ремень или пояс, закрутка из ткани	10
6	Чистая простыня, рубашка, хлопчатобумажные ткани (белые)	10
7	Полоски твердого картона или фанеры, доски, палки	10
8	Тренажер сердечно-легочной и мозговой реанимации Т10 «Максим I-01»	2
9	Тактические носилки для переноски раненого	2



№	Наименование оборудования и инвентаря	Количество (минимум)
1	Топор для метания	6
2	Малая пехотная лопата	6
3	Спортивный нож	12
4	Стенд для метания	2
5	Мишень «А3»	500
6	Мишень «А4»	500
7	Дартс	2

Представительства Ассоциации «G3» за рубежом

Страна	Представитель	Электронная почта	Телефон
Республика Союз Мьянма	Кай Зар Лин	linkaizar@mail.com	+95 944 433 37 67
Государство Япония	Нишигучи Рюджи	rudu7506@kjf.biglobe.ne.jp	+81 909 072 78 22
Кыргызская Республика	Бикбоев Каныбек	bikboev-k@mail.ru	+996 700 546 888
Гвинейская Республика	Диалло Мамаду Диума	diallomamadou20022@gmail.com	+224 622 369 422
Республика Узбекистан	Джурабаев Азиз	uzpsrc@mail.ru	+998 911 656 401
Республика Филиппины	Стивен Атента	steven.atenta@gmail.com	+63 995 411 04 66
Республика Сенегал	Дауда Фалл	falldaouda1984@gmail.com	+221 773 504 947



Подготовлено при
поддержке Международной
Ассоциации экспертов в
сфере безопасности «G3»

Международная Ассоциация экспертов в
сфере безопасности «G3»



<https://associationg3.com/>

Система «Золотой треугольник»



<https://system-gold.com/>

2025