

# Перечень медицинских противопоказаний

при проведении физкультурно-оздоровительных занятий по смешанным единоборствам

Действует с 01.09.2025

## 1. Статус документа и связь с Общими правилами

- 1.1. Настоящий Перечень является неотъемлемым приложением к Общим правилам оказания физкультурно-оздоровительных услуг ИП Штукиной Юлии Андреевны и применяется ко всем группам и занятиям по смешанным единоборствам (ММА) и ОФП.
- 1.2. Термины Исполнитель, Заказчик, Воспитанник, Медицинское подтверждение, Абонемент используются в значениях, предусмотренных Общими правилами.

## 2. Цель

Определить перечень медицинских состояний, при которых занятия ММА/ОФП запрещены, ограничены или допускаются только при стабилизации состояния и медицинском контроле, а также установить единый порядок допуска к тренировкам.

## 3. Нормативная основа

- 3.1. Ежегодный профилактический медицинский осмотр с присвоением группы здоровья I–IV (дети/подростки) или врачебное заключение о допуске к занятиям физкультурой/спортом (взрослые);
- 3.2. Клинические рекомендации и спортивно-медицинские стандарты (учёт вида спорта - контактные единоборства, возраст и тяжесть заболевания);
- 3.3. Локальные правила Исполнителя по технике безопасности и экипировке.

## 4. Порядок допуска и группы здоровья

- 4.1. I–II группа здоровья - допускаются к тренировкам при наличии действующей справки/заключения.
- 4.2. III–IV группа здоровья - допуск только по заключению врача спортивной медицины (со всеми необходимыми обследованиями). Копия заключения хранится у Исполнителя.
- 4.3. Первое пробное занятие допускается без справки на основании заверения Заказчика об отсутствии противопоказаний; в течение 7 календарных дней после пробного предоставляется Медицинское подтверждение.
- 4.4. При выявлении абсолютных или временных противопоказаний Воспитанник отстраняется до предоставления нового допуска.

## 5. Категории противопоказаний

Категория	Состояния / заболевания	Примечания
5.1. Абсолютные (тренировки запрещены до полного устраниния причины)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Острые инфекционные заболевания (ОРВИ, грипп, ангина, активный туберкулёз)</li><li>• Хронические болезни в фазе декомпенсации (сахарный диабет, бронхиальная астма с частыми приступами, тиреотоксикоз)</li><li>• Сколиоз III–IV ст., тяжёлые деформации грудной клетки с нарушением вентиляции</li><li>• Тяжёлые кардиопатологии: ИБС с перенесённым инфарктом, тяжёлые аритмии, СН II–III ФК</li><li>• Активная эпилепсия, частые синкопальные состояния</li><li>• Злокачественные новообразования в активной фазе</li><li>• Психозы, суицидальные состояния</li></ul>	Медицинская справка оформляется как «медотвод». Воспитанник относится к IV группе здоровья либо получает временный отказ в допуске.

Категория	Состояния / заболевания	Примечания
5.2. Относительные (возможны при стабилизации и наблюдении)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Контролируемая бронхиальная астма с редкими приступами</li> <li>● Гипертония I ст. при стабильных показателях</li> <li>● Плоскостопие, нарушение осанки I ст.</li> <li>● Хронические заболевания ЖКТ в ремиссии</li> <li>● Добропачественные новообразования после лечения</li> </ul>	Обычно устанавливается III группа здоровья.  Требуется заключение врача-спортивного медика и корректировка нагрузки.
5.3. Временные	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Травмы опорно-двигательного аппарата до реабилитации</li> <li>● Пост-операционный период</li> <li>● Беременность (для девушек-подростков)</li> </ul>	Оформляется временный медотвод; после выздоровления – повторный осмотр.

## 6. Специфика MMA: допуск к контактным элементам

- 6.1. Спарринг/контакт - только при наличии обязательной экипировки: **шлем, ката, перчатки для MMA, защита голени и паха.**
- 6.2. При ортодонтических конструкциях (брекеты) – **обязательна ката**, рекомендована «мягкая».
- 6.3. При нарушениях носового дыхания, частых носовых кровотечениях, ЛОР-заболеваниях – спарринги запрещены до устранения причин/разрешения врача.

## 7. Роль Исполнителя

- 7.1. Проверять актуальность справок ежегодно.
- 7.2. Вести учет допусков и медотводов.
- 7.3. Не допускать к занятиям при отсутствии документов либо при истечении срока справки.
- 7.4. По просьбе Воспитанника (Заказчика) или в случае необходимости без указанного обращения без взимания дополнительной оплаты обеспечивает:
  - вызов скорой медицинской помощи;
  - пользование аптечкой для оказания первой помощи.

## 8. Заключительные положения

- 8.1. Настоящий перечень является обязательным к исполнению всеми тренерами и администратором Исполнителя.
- 8.2. Окончательное решение о допуске принимает врач-спортивный терапевт; тренер не вправе отменить медицинский запрет.
- 8.3. Перечень подлежит пересмотру при изменении федеральных нормативов или клинических рекомендаций.

**Исполнитель:** Индивидуальный предприниматель Штукина Юлия Андреевна, оказывающая услуги под брендом «Школа единоборств MMA Штукина Романа».

Адрес: 660005, Россия, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Краснодарская, д. 16, кв. 64

Сайт: <https://mma124.ru/>

Тел.: +7 908 200-77-98

E-mail: [shtukinroman@yandex.ru](mailto:shtukinroman@yandex.ru)

**КОНЕЦ ДОКУМЕНТА**