

Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба

Приказ · № 145 · от 27.03.2013 · Министерство спорта · Утратил силу

ПРИКАЗ

МИНИСТЕРСТВА СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

от 27 марта 2013 г. N 145 Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба

Зарегистрирован Минюстом России 10 июня 2013 г.

Регистрационный N 28760

В соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2008, N 30 (ч. II), ст. 3616; N 52 (ч. I), ст. 6236; 2009, N 19, ст. 2272; N 29, ст. 3612; N 48, ст. 5726; N 51, ст. 6150; 2010, N 19, ст. 2290; N 31, ст. 4165; N 49, ст. 6417; N 51 (ч. III), ст. 6810; 2011, N 9, ст. 1207; N 17, ст. 2317; N 30 (ч. I), ст. 4596; N 45, ст. 6331; N 49 (ч. V), ст. 7062; N 50, ст. 7354, 7355; 2012, N 29, ст. 3988; N 31, ст. 4325; N 50 (ч. V), ст. 6960; N 53 (ч. I), ст. 7582) и подпунктом 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст. 3525), приказываю:

1. Утвердить прилагаемый Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба.

2. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Министр В.Л.Мутко

Приложение

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ

спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (далее - ФССП) разработан на основании Федерального закона от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2008, N 30 (ч. II), ст. 3616; N 52 (ч. I), ст. 6236; 2009, N 19, ст. 2272; N 29, ст. 3612; N 48, ст. 5726; N 51, ст. 6150; 2010, N 19, ст. 2290; N 31, ст. 4165; N 49, ст. 6417; N 51 (ч. III), ст. 6810; 2011, N 9, ст. 1207; N 17, ст. 2317; N 30 (ч. I), ст. 4596; N 45, ст. 6331; N 49 (ч. V), ст. 7062; N 50, ст. 7354, 7355; 2012, N 29, ст. 3988; N 31, ст. 4325; N 50 (ч. V), ст. 6960; N 53 (ч. I), ст. 7582) и Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст. 3525), и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях,

осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом . I. Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки

1. Программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (далее - Программа) должна содержать следующую структуру и содержание:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- информационное обеспечение Программы;

- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

1.1. Титульный лист Программы должен содержать:

- наименование вида спорта;
- наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;
- название Программы;
- название федерального стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана Программа;
- срок реализации Программы;
- год составления Программы.

1.2. В пояснительной записке Программы даются характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).

1.3. Нормативная часть Программы должна содержать:

- длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (приложение N 1 к настоящему ФССП);
- соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (приложение N 2 к настоящему ФССП);
- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная борьба (приложение N 3 к настоящему ФССП);
- режимы тренировочной работы;
- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;
- предельные тренировочные нагрузки;
- минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;
- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;
- требования к количественному и качественному составу групп подготовки;
- объем индивидуальной спортивной подготовки;
- структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

1.4. Методическая часть Программы должна содержать:

- рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;
- планирование спортивных результатов;
- организацию и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;
- программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки;
- рекомендации по организации психологической подготовки;
- планы применения восстановительных средств;
- планы антидопинговых мероприятий;
- планы инструкторской и судейской практики.

1.5. Система контроля и зачетные требования Программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивная борьба (приложение N 4 к настоящему ФССП);
- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки,

выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки;

- виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

1.6. Информационное обеспечение Программы должно включать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень интернет-ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

1.7. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта спортивная борьба (спортивных дисциплин)

2. Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта спортивная борьба, включают в себя:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (приложение N 5 к настоящему ФССП).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (приложение N 6 к настоящему ФССП).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (приложение N 7 к настоящему ФССП).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства (приложение N 8 к настоящему ФССП).

2.5. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (приложение N 9 к настоящему ФССП).

III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих,

в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спортивная борьба;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спортивная борьба;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

4. Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях определяются в соответствии с правилами вида спорта спортивная борьба и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку. IV. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

5. Результатом реализации Программы являются:

5.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спортивная борьба;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная борьба.

5.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная борьба;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

5.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

5.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

6. Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

7. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

8. Образовательные учреждения дополнительного образования детей, осуществляющие

деятельность в области физической культуры и спорта, образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивного совершенствования или высшего спортивного мастерства, могут предоставить возможность прохождения стажировок сроком до четырех лет (до 10% от количества лиц, проходящих спортивную подготовку).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта спортивная борьба

9. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта спортивная борьба, содержащим в своем наименовании словосочетания "вольная борьба" и "греко-римская борьба", определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

10. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

11. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

13. Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта спортивная борьба, привлекается дополнительно второй тренер (тренер-преподаватель) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

14. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (приложение N 10 к настоящему ФССП).

15. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

16. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

17. С учетом специфики вида спорта спортивная борьба определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта спортивная борьба осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц,

проходящих спортивную подготовку.

VI. Требования к условиям реализации программ спортивной

подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

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

19. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

19.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

19.2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Пункт 6 ЕКСД.

19.3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

20. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- допускается наличие игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых, допускается наличие восстановительного центра;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (минимальные требования указаны в приложении N 11 к настоящему ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (минимальные требования для групповых и индивидуальных занятий указаны в приложении N 12 к настоящему ФССП);
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Стр. 8 из 13

-----| |Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за | |20 с (не менее 10 раз) | |-----
 -----| |Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не | |менее 4 раз) | |-----|-----
 -----|

Приложение N 6

к Федеральному стандарту Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе

(этапе спортивной специализации) |-----|-----| |Развиваемое |
 Контрольные упражнения (тесты) | |физическое качество | |-----|-----
 ----| |1 |2 | |-----|-----|Быстрота |Бег на 30 м (не более 5,6 с) | |---
 -----| |Бег 60 м (не более 9,6 с) | |-----|-----|
 |Координация |Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,6 с) | |-----|-----|
 |Выносливость |Бег 400 м (не более 1 мин. 21 с) | |-----| |Бег 800 м (не
 более 3 мин. 10 с) | | |-----| |Бег 1500 м (не более 7 мин. 40 с) | |-----
 --|-----| |Сила |Подтягивание на перекладине (не менее 4 | |раз) | |-----
 -----| |Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее | |16 раз) | |-----
 -----| |Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не | |менее 20 раз) | |-----
 -----| |Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не | |менее 6 м) | |-----| |
 |Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за | |головы (не менее 5,2 м) | |-----|-----
 -----| |Силовая выносливость |Подъем ног до хвата руками в висе на | |гимнастической
 стенке (не менее 2 раз) | |-----|-----| |Скоростно-силовые |Прыжок в
 длину с места (не менее 160 см) | |качества |-----| |Прыжок в высоту с места
 (не менее 40 см) | | |-----| |Тройной прыжок с места (не менее 5 м) | |-----
 -----| |Подтягивание на перекладине за 20 с (не | |менее 4 раз) | |-----
 -----| |Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за | |20 с (не менее 10 раз) | |-----
 -----| |Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не | |менее 6 раз) | |-----|-----
 -----| |Техническое |Обязательная техническая программа | |мастерство | |-----
 -----|-----|

Приложение N 7

к Федеральному стандарту Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного

мастерства |-----|-----| |Развиваемое | Контрольные упражнения
 (тесты) | |физическое качество | |-----|-----| |1 |2 | |-----
 |-----| |Быстрота |Бег на 30 м (не более 5,4 с) | |-----
 | |Бег 60 м (не более 9,4 с) | |-----| |Бег 100 м (не более 14,4 с) | |-----
 ----|-----| |Координация |Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,6 с) | |-----
 -----| |Максимальный поворот в выпрыгивании (не | |менее 390°) | |-----|-----
 -----| |Выносливость |Бег 400 м (не более 1 мин. 16 с) | |-----
 -----| |Бег 800 м (не более 2 мин. 48 с) | |-----| |Бег 1500 м (не более 7
 мин. 00 с) | | |-----| |Бег на 2000 м (не более 10 мин.) | |-----
 -----| |Бег 2 x 800 м, 1 мин. отдыха (не более 5 | |мин. 48 с) | |-----|-----
 -----| |Сила |Подтягивание на перекладине (не менее 6 | |раз) | |-----|
 | |Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее | |20 раз) | |-----| |Сгибание
 и разгибание рук в упоре лежа (не | |менее 40 раз) | |-----| |Бросок
 набивного мяча (3 кг) назад (не | |менее 7 м) | |-----| |Бросок набивного
 мяча (3 кг) вперед из-за | |головы (не менее 6,3 м) | |-----|-----
 |Силовая выносливость |Подъем ног до хвата руками в висе на | |гимнастической стенке (не менее 2

раз) | |-----|-----| |Скоростно-силовые |Прыжок в длину с места (не менее 180 см) | |качества |-----| | |Прыжок в высоту с места (не менее 47 см) | | |-----| | |Тройной прыжок с места (не менее 6 м) | | |-----|-----| | |Подтягивание на перекладине за 20 с (не | | |менее 5 раз) | | |-----| | |Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за | | |20 с (не менее 14 раз) | | |-----| | |Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не | | |менее 9 раз) | | |-----|-----|-----| |Техническое |Обязательная техническая программа | |мастерство | | |-----|-----|-----| |Спортивный разряд |Кандидат в мастера спорта | |-----|-----|-----|-----|

Приложение N 8

к Федеральному стандарту Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства |-----|-----|-----|-----| | Развиваемое | Контрольные упражнения (тесты) | | физическое качество | | |-----|-----|-----| | 1 | 2 | |-----|-----|-----| |Быстрота |Бег на 30 м (не более 5,2 с) | | |-----|-----|-----| |Бег 60 м (не более 8,8 с) | | |-----|-----|-----| |Бег 100 м (не более 13,8 с) | | |-----|-----|-----| |Координация |Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,1 с) | | |-----|-----|-----| | |Максимальный поворот в выпрыгивании (не | | |менее 450°) | | |-----|-----|-----| |Выносливость |Бег 400 м (не более 1 мин. 14 с) | | |-----|-----|-----| |Бег 800 м (не более 2 мин. 44 с) | | |-----|-----|-----| |Бег 1500 м (не более 6 мин. 20 с) | | |-----|-----|-----| |Бег на 2000 м (не более 10 мин.) | | |-----|-----|-----| |Бег 2 x 800 м, 1 мин. отдыха (не более 5 | | |мин. 32 с) | | |-----|-----|-----| |Сила |Подтягивание на перекладине (не менее 8 | | |раз) | | |-----|-----|-----| |Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее | | |27 раз) | | |-----|-----|-----| |Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не | | |менее 48 раз) | | |-----|-----|-----| |Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не | | |менее 9 м) | | |-----|-----|-----| |Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за | | |голова (не менее 8 м) | | |-----|-----|-----| |Силовая выносливость |Подъем ног до хвата руками в висе на | | |гимнастической стенке (не менее 6 раз) | | |-----|-----|-----|-----| |Скоростно-силовые |Прыжок в длину с места (не менее 200 см) | |качества |-----|-----|-----| | |Прыжок в высоту с места (не менее 52 см) | | |-----|-----|-----| | |Тройной прыжок с места (не менее 6,2 м) | | |-----|-----|-----| | |Подтягивание на перекладине за 20 с (не | | |менее 8 раз) | | |-----|-----|-----| |Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за | | |20 с (не менее 18 раз) | | |-----|-----|-----| |Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не | | |менее 11 раз) | | |-----|-----|-----| |Техническое |Обязательная техническая программа | |мастерство | | |-----|-----|-----| |Спортивное звание |Мастер спорта России, мастер спорта России | | |международного класса | |-----|-----|-----|-----|

Приложение N 9

к Федеральному стандарту

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки |-----|-----|-----|-----|-----| | Этапный | Этапы и годы спортивной подготовки | | норматив |-----|-----|-----|-----| | | этап начальной |тренировочный | этап | этап | | | подготовки | этап (этап | совер- | высшего) | | | спортивной | шенст-|спортив-| | | |специализации) | вова | ного | | |-----|-----|-----|-----| ния | мастер- | | |до год | свыше |до двух| свыше | спор- | ства | | | года | лет | двух | тивного) | | | | лет | мастер-| | | | ства | | |-----|-----|-----|-----|-----| |Количество | 6 | 9 | 12 | 20 | 28 | 32 | |часов в | | | | |неделю | | | | |-----|-----|-----|-----|-----| |Количество | 3-4 | 3-5 | 6 |

||---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----| |7. |Налокотники |комплект|
 на занимаю- | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | (фиксаторы локтевых | щегося | | | | | | | | | | | | | | | |
 | | | |---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----| |8. |Трико борцовское |
 штук | на занимаю- | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | |---|-----|-----|-----|---
 ---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|