

Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта борьба на поясах

Приказ · № 625 · от 01.06.2016 · Министерство спорта · Утратил силу

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПРИКАЗ

Москва

1 июня 2016 г. № 625

Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта борьба на поясах

Зарегистрирован Минюстом России 21 июня 2016 г.

Регистрационный № 42579

В соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7582) и подпунктом 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525; 2013, № 30 (ч. 2), ст. 4112; № 45, ст. 5822; 2015, № 2, ст. 491, № 18, ст. 2711), приказываю:

1. Утвердить прилагаемый федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта борьба на поясах.
2. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Министр В.Л.Мутко

УТВЕРЖДЕН

приказом Минспорта России

от 1 июня 2016 г. № 625

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта борьба на поясах

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта борьба на поясах (далее - ФССП) разработан на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (далее - Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7582) и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525; 2013, № 30 (ч. 2), ст. 4112; № 45, ст. 5822; 2015, № 2, ст. 491, № 18, ст. 2711), 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 борьба на поясах (далее - Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;

- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

1.1. На "Титульном листе" Программы указывается:

- 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 дается 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:

- продолжительность 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 борьба на поясах (Приложение № 1 к настоящему ФССП);
- соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта борьба на поясах (Приложение № 2 к настоящему ФССП);
- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта борьба на поясах (Приложение № 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 на этапах спортивной 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 спортивных соревнований;
- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;
- рекомендации по планированию спортивных результатов;
- требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;
- программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной 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 борьба на поясах (Приложение № 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 спортивной 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. "Перечень информационного обеспечения" Программы должен включать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимых 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" Программы 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 борьба на поясах (спортивных дисциплин)

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

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (Приложение № 5 к настоящему ФССП).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (Приложение № 6 к настоящему ФССП).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (Приложение № 7 к настоящему ФССП).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства (Приложение № 8 к настоящему ФССП).

2.5. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (Приложение № 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 борьба на поясах;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта борьба на поясах;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

4. 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.

IV. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

5. Результатом реализации Программы является:

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 борьба на поясах;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта борьба на поясах.

5.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта борьба на поясах;
- 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 с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта борьба на поясах;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

7. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах

совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

8. Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества лиц, проходящих спортивную подготовку).

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

9. Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта борьба на поясах определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа начальной подготовки;
- 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 борьба на поясах допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) 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 № 10 к настоящему ФССП).

15. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта борьба на поясах 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 борьба на поясах 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 борьба на поясах 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 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 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.

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.

пункт 6 ЕКСД.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н "Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 11 к настоящему ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 12 к настоящему ФССП);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе

организацию систематического медицинского контроля.

Приложение № 1

к федеральному стандарту

спортивной подготовки

по виду спорта борьба на поясах

Продолжительность 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 борьба на

поясах |-----|-----|-----|-----| | Этапы | Продолжительность |

Минимальный | Наполняемость | | спортивной | этапов (в годах) | возраст для | групп (человек) | |

подготовки | | зачисления в | | | | группы (лет) | | |-----|-----|-----|-----| |

Этап | 2 | 10 | 10 | | начальной | | | | подготовки | | | |-----|-----|-----|-----|

| | Тренировочный | 4 | 12 | 8 | | этап (этап | | | | спортивной | | | | специализации) | | | |-----|

|-----|-----|-----| | Этап | Без ограничений | 16 | 4 | | совершенствования | | | |

спортивного | | | | мастерства | | | |-----|-----|-----|-----| | Этап | Без

ограничений | 17 | 1 | | высшего | | | | спортивного | | | | мастерства | | | |-----|-----|

|-----|-----|

Приложение № 2

к федеральному стандарту

спортивной подготовки

по виду спорта борьба на поясах

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной

подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта борьба на

поясах |-----|-----|-----|-----| | Разделы | Этапы и годы спортивной

подготовки | | спортивной |-----|-----|-----|-----| | подготовки | Этап |

Тренировочный | Этап | Этап | | | начальной | этап (этап | совершенство- | высшего | | | подготовки |

спортивной | вания | спортивного | | | | специализации) | спортивного | мастерства | | |-----|-----|-----|

|-----| мастерства | | | До | Свыше | До | Свыше | | | | года | года | двух | двух | | | | лет | лет | | |

|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----| | Общая | 43-60 | 38 - 51,5 | 29-47 | 29-41 | 22-28 |

39-47 | | физическая | | | | | | | | | | |-----|-----|-----|-----|-----|-----|

|-----|-----| | Специальная | 14-18 | 16-20 | 18-23 | 21-27 | 20-26 | 16-20 | | физическая | | | | | |

подготовка (%) | | | | | |-----|-----|-----|-----|-----|-----| | Техническая | 20-26 |

25-32 | 24-31 | 25-32 | 30-43 | 25-32 | | тактическая | | | | | | | | |-----|-----|-----|

|-----|-----|-----|-----|-----| | Теоретическая и | 5-7 | 6-8 | 7-9 | 8-10 | 8-10 | 6-8 | |

психологическая | | | | | | | | |-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|

|-----| | Участие в | 0,5 - 1 | 1,5-3 | 4-7 | 5-9 | 7-9 | 6-9 | | соревнованиях, | | | | | | | | |

| | и судейская | | | | | | | | |-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|

|

Приложение № 3

к федеральному стандарту

спортивной подготовки

по виду спорта борьба на поясах

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта

борьба на поясах |-----|-----|-----|-----| | Виды | Этапы и годы

спортивной подготовки	спортивных	соревнований
Этап	Тренировочный	Этап
Этап	начальной	этап (этап совершенствования)
высшего	подготовки	спортивной
спортивного	спортивного	специализации
мастерства	мастерства	мастерства
До	Свыше	До
Свыше	года	года
двух	двух	лет
лет	Контрольные	3
4	5	5
Отборочные	1	1
1	2	2
Основные	1	1
1	2	2
Главные	1	1
1	1	1
Всего соревновательных схваток	8	8
14	14	40
40		

Приложение № 4

к федеральному стандарту

спортивной подготовки

по виду спорта борьба на поясах

Влияние физических качеств и телосложения на

результативность по виду спорта борьба на поясах

Физические качества и телосложение	Уровень	влияния
Скоростные способности	3	Мышечная сила
3	Вестибулярная устойчивость	3
3	Выносливость	3
3	Гибкость	2
2	Координационные способности	2
2	Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Приложение № 5

к федеральному стандарту

спортивной подготовки

по виду спорта борьба на поясах

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для

зачисления в группы на этапе начальной подготовки
Развиваемое
Контрольные упражнения (тесты)
физическое
качество
Мальчики
Девушки
Скоростные
Бег на 30 м
Бег на 30 м
качества
(не более 5,8 с)
(не более 6,7 с)
Бег 60 м
Бег 60 м
(не более 12 с)
(не более 12,8 с)
Координация
Челночный бег
Челночный бег
3 x 10 м
3 x 10 м
(не более 7,8 с)
(не более 8,3 с)
Выносливость
Бег 400 м
Бег 400 м
(не более 1 мин 23 с)
(не более 1 мин 43 с)
Бег 800 м
Бег 800 м
(не более 3 мин 20 с)
(не более 3 мин 50 с)
Бег 1500 м
Кросс на 2 км
(не более 7 мин 50 с)
(без учета времени)
Сила
Подтягивание из
Подтягивание из виса
виса на перекладине
лежа на низкой перекладине
(не менее 2 раз)
(не менее 7 раз)
Сгибание и
разгибание
Сгибание и разгибание рук
рук в упоре лежа на полу
в упоре лежа на полу
(не менее 15 раз)
(не менее 5 раз)
Бросок набивного

мяча | Бросок набивного мяча | | 3 кг вперед из-за головы | 3 кг вперед из-за головы | | (не менее 3,5 м) | (не менее 2,5 м) | | |-----|-----| | Подъем туловища | Подъем туловища | | лежа на спине | лежа на спине | | (не менее 8 раз) | (не менее 6 раз) | | |-----|-----| | Подъем ног до хвата | Подъем ног до хвата | | руками в висе на | руками в висе на | | гимнастической стенке | гимнастической стенке | | (не менее 2 раз) | (не менее 1 раз) | | |-----|-----| | Скоростно- | Прыжок в длину с места | Прыжок в длину с места | | силовые | (не менее 140 см) | (не менее 125 см) | | качества |-----|-----|-----| | Прыжок в высоту с места | Прыжок в высоту с места | | (не менее 40 см) | (не менее 30 см) | | |-----|-----|-----| | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на | | полу (пальцами рук коснуться пола) | |-----|-----|-----|

Приложение № 6

к федеральному стандарту

спортивной подготовки

по виду спорта борьба на поясах

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для

зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной

специализации) |-----|-----| | Развиваемое | Контрольные упражнения (тесты) | | физическое |-----|-----| | качество | Юноши | Девушки | |-----|-----|-----| | Скоростные | Бег на 30 м | Бег на 30 м | | качества | (не более 5,6 с) | (не более 6 с) | | |-----|-----| | Бег 60 м | Бег 60 м | | (не более 10,8 с) | (не более 11,2 с) | |-----|-----|-----| | Координация | Челночный бег 3 x 10 м | Челночный бег 3 x 10 м | | (не более 7,6 с) | (не более 8,2 с) | |-----|-----| | Выносливость | Бег 400 м | Бег 400 м | | (не более 1 мин 17 с) | (не более 1 мин 37 с) | | |-----|-----| | Бег 800 м | Бег 800 м | | (не более 3 мин) | (не более 3 мин 35 с) | | |-----|-----| | Бег 1500 м | Бег 1500 м | | (не более 7 мин 40 с) | (не более 8 мин 20 с) | |-----|-----| |-----|-----| | Сила | Подтягивание из виса | Подтягивание из виса лежа | | на перекладине | на низкой перекладине | | (не менее 4 раз) | (не менее 11 раз) | |-----|-----| | Сгибание и разгибание | | | рук в упоре на брусьях | - | | (не менее 16 раз) | | |-----|-----| | Сгибание и разгибание | Сгибание и разгибание | | рук в упоре лежа на полу | рук в упоре лежа на полу | | (не менее 20 раз) | (не менее 11 раз) | | |-----|-----| | Бросок набивного мяча | Бросок набивного мяча | | 3 кг назад | 3 кг назад | | (не менее 6 м) | (не менее 4 м) | | |-----|-----| | Бросок набивного мяча | Бросок набивного мяча | | 3 кг вперед из-за головы | 3 кг вперед из-за головы | | (не менее 5,2 м) | (не менее 4,2 м) | | |-----|-----| |-----|-----| | Подъем ног до хвата | Подъем ног до хвата | | руками в висе на | руками в висе на | | гимнастической стенке | гимнастической стенке | | (не менее 4 раз) | (не менее 2 раз) | |-----|-----| |-----|-----| | Скоростно- | Прыжок в длину с места | Прыжок в длину с места | | силовые | (не менее 160 см) | (не менее 155 см) | | качества |-----|-----|-----| | Прыжок в высоту с места | Прыжок в высоту с места | | (не менее 50 см) | (не менее 40 см) | | |-----|-----|-----| | Тройной прыжок с места | Тройной прыжок с места | | (не менее 5 м) | (не менее 4 м) | | |-----|-----|-----| | Подъем туловища лежа | Подъем туловища лежа | | на спине за 1 мин | на спине за 1 мин | | (не менее 36 раз) | (не менее 30 раз) | |-----|-----|-----| | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на | | полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз) | |-----|-----|-----| | Техническое | Обязательная

техническая программа | | мастерство | | |-----|-----|

Приложение № 7

к федеральному стандарту

спортивной подготовки

по виду спорта борьба на поясах

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для

зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства |-----|-----|

| | Развиваемое | Контрольные упражнения (тесты) | | физическое |-----|

|-----|-----| | качество | Юноши | Девушки | |-----|-----|-----|

|-----| | Скоростные | Бег на 30 м | Бег на 30 м | | качества | (не более 5,2 с) | (не более

5,6 с) | | |-----|-----| | Бег 60 м | Бег 60 м | | (не более 8,2 с) | (не

более 9 с) | | |-----|-----| | Бег 100 м | Бег 100 м | | (не более 13,8 с) |

(не более 16,3 с) | | |-----|-----| | Бег 400 м | Бег 400 м | | (не более 1

мин 10 с) | (не более 1 мин 25 с) | |-----|-----|-----| |

Координация | Челночный бег 3 x 10 м | Челночный бег 3 x 10 м | | (не более 7,1 с) | (не более 7,8 с) |

|-----|-----|-----| | Выносливость | Бег 800 м | Бег 800 м | | (не

более 2 мин 44 с) | (не более 3 мин 14 с) | |-----|-----| | Бег 1500 м |

Бег 1500 м | | (не более 6 мин) | (не более 6 мин 15 с) | |-----|-----| |

| Бег на 2000 м | Бег на 2000 м | | (не более 7 мин 40 с) | (не более 9 мин 50 с) | |-----|-----|

|-----|-----| | Сила | Подтягивание из виса | Подтягивание из виса лежа | | на

перекладине | на низкой перекладине | | (не менее 13 раз) | (не менее 19 раз) | |-----|

|-----| | | Сгибание и разгибание | | | рук в упоре на брусьях | - | | (не менее 27 раз)

| | |-----|-----| | | Сгибание и разгибание | Сгибание и разгибание рук

| | | рук в упоре лежа на полу | в упоре лежа на полу | | (не менее 48 раз) | (не менее 16 раз) | |-----|

|-----|-----| | | Бросок набивного мяча | Бросок набивного мяча | | 3 кг

назад | 3 кг назад | | (не менее 9 м) | (не менее 5,5 м) | |-----|-----| |

| Бросок набивного мяча | Бросок набивного мяча | | 3 кг вперед из-за головы | 3 кг вперед из-за

головы | | (не менее 8 м) | (не менее 5 м) | |-----|-----| | | Подъем

ног до хвата | Подъем ног до хвата | | руками в висе на | руками в висе на | | гимнастической

стенке | гимнастической стенке | | (не менее 6 раз) | (не менее 4 раз) | |-----|-----|

|-----|-----| | Скоростно- | Прыжок в длину с места | Прыжок в длину с места | | силовые

| (не менее 230 см) | (не менее 185 см) | | качества |-----|-----| | |

Прыжок в высоту с места | Прыжок в высоту с места | | (не менее 60 см) | (не менее 50 см) | |-----|

|-----|-----| | | Тройной прыжок с места | Тройной прыжок с места | | (не

менее 6,2 м) | (не менее 5 м) | |-----|-----| | | Подъем туловища лежа

| Подъем туловища лежа | | на спине за 1 мин | на спине за 1 мин | | (не менее 50 раз) | (не менее

40 раз) | |-----|-----|-----| | Гибкость | Наклон вперед из

положения | Наклон вперед из положения | | стоя с выпрямленными ногами | стоя с выпрямленными

ногами | | на гимнастической скамье | на гимнастической скамье | | (не менее 13 см ниже | (не

менее 16 см ниже | | уровня линии стоп) | уровня линии стоп) | |-----|-----|-----|

|-----| | Техническое | Обязательная техническая программа | | мастерство | |-----|-----|

|-----|-----| | Спортивный | "кандидат в мастера спорта" | | разряд | |-----|

|-----|-----|-----|

Приложение № 8

к федеральному стандарту

спортивной подготовки

по виду спорта борьба на поясах

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для

зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства |-----|-----|
-----| | Развиваемое | Контрольные упражнения (тесты) | | физическое |-----|
---|-----| | качество | Мужчины | Женщины | |-----|-----|-----|
-----| | Скоростные | Бег на 30 м | Бег на 30 м | | качества | (не более 5 с) | (не более 5,6 с) | | |---|
-----|-----| | | Бег 60 м | Бег 60 м | | | (не более 7,6 с) | (не более 8,7 с) | | |
|-----|-----| | | Бег 100 м | Бег 100 м | | | (не более 13,2 с) | (не более
16,3 с) | | |-----|-----| | | Бег 400 м | Бег 400 м | | | (не более 1 мин) | (не
более 1 мин 05 с) | |-----|-----| | | Координация | Челночный
бег 3 x 10 м | Челночный бег 3 x 10 м | | | (не более 6,5 с) | (не более 7,2 с) | |-----|-----|
-----|-----| | Выносливость | Бег 800 м | Бег 800 м | | | (не более 2 мин 10 с) | (не
более 2 мин 34 с) | | |-----|-----| | | Бег 1500 м | Бег 1500 м | | | (не
более 5 мин) | (не более 5 мин 20 с) | | |-----|-----| | | Бег на 3000 м |
Бег на 2000 м | | | (не более 12 мин 30 с) | (не более 9 мин 50 с) | |-----|-----|-----|
-----| | Сила | Подтягивание из виса | Подтягивание из виса | | | на перекладине | на
низкой перекладине | | | (не менее 13 раз) | (не менее 20 раз) | | |-----|-----|
-----| | | Сгибание и разгибание | | | рук в упоре на брусьях | - | | | (не менее 28 раз) | | |-----|-----|
-----|-----| | | Сгибание и разгибание рук | Сгибание и разгибание рук | | | в упоре
лежа на полу | в упоре лежа на полу | | | (не менее 52 раз) | (не менее 16 раз) | | |-----|-----|
|-----|-----| | | Бросок набивного мяча | Бросок набивного мяча | | | 3 кг назад | 3 кг назад |
| | (не менее 10 м) | (не менее 8 м) | | |-----|-----|-----| | | Бросок набивного
мяча | Бросок набивного мяча | | | 3 кг вперед из-за головы | 3 кг вперед из-за головы | | | (не менее
9,5 м) | (не менее 7,5 м) | | |-----|-----|-----| | | Подъем ног до хвата |
Подъем ног до хвата | | | руками в висе на | руками в висе на | | | гимнастической стенке |
гимнастической стенке | | | (не менее 7 раз) | (не менее 5 раз) | |-----|-----|-----|
-----| | Скоростно- | Прыжок в длину с места | Прыжок в длину с места | | силовые | (не
менее 240 см) | (не менее 195 см) | | качества |-----|-----|-----| | | Прыжок в
высоту с места | Прыжок в высоту с места | | | (не менее 60 см) | (не менее 60 см) | | |-----|-----|
---|-----|-----| | | Тройной прыжок с места | Тройной прыжок с места | | | (не менее 6,5 м) |
(не менее 5,5 м) | | |-----|-----|-----| | | Подъем туловища лежа | Подъем
туловища лежа | | | на спине за 1 мин | на спине за 1 мин | | | (не менее 56 раз) | (не менее 47 раз) | |---|
-----|-----|-----|-----| | Техническое | Обязательная техническая
программа | | мастерство | | |-----|-----|-----| | Спортивное |
"мастер спорта России", "мастер спорта России международного | | звание | класса" | |-----|-----|
-----|

Приложение № 9

к федеральному стандарту

спортивной подготовки

по виду спорта борьба на поясах

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки |-----|-----|
-----| | Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | |-----|-----|
-|-----|-----| | | Этап | Тренировочный | Этап | Этап | | | начальной | этап (этап |
совершенство- | высшего | | | подготовки | спортивной | вания | спортивного | | | специализации) |
спортивного | мастерства | | |-----|-----|-----|-----| мастерства | | | До | Свыше | До | Свыше | | | |
года | года | двух | двух лет | | | | лет | | | |-----|-----|-----|-----|-----|-----|
-| | Количество | 6 | 9 | 12 | 20 | 28 | 32 | | часов в неделю | | | | |-----|-----|-----|-----|-----|

Количество	4	5	6	12	14	14	тренировок в неделю					
Общее количество	312	468	624	1040	1456	1664	часов в год					
Общее количество	208	260	312	624	728	728	тренировок в год					

Приложение № 10

к федеральному стандарту

спортивной подготовки

по виду спорта борьба на поясах

№	Вид	Предельная продолжительность	Оптимальное	п/п	тренировочных	сборов по этапам	число	сборов	спортивной подготовки	участников	(количество дней)	сбора
1.	Тренировочные сборы	по подготовке к спортивным соревнованиям	1.1. Тренировочные сборы	Определяется	по подготовке к	21	21	18	организацией, международным	осуществляющей	соревнованиям	спортивную
1.2.	Тренировочные сборы	по подготовке к	21	18	14	чемпионатам, кубкам, первенствам России						
1.3.	Тренировочные сборы	по подготовке к	18	18	14	другим всероссийским	соревнованиям					
1.4.	Тренировочные сборы	по подготовке к	официальным	14	14	14	соревнованиям	субъекта Российской Федерации				
2.	Специальные тренировочные сборы	2.1. Тренировочные	Не менее 70% от	сборы по общей	состава группы	или специальной	лиц, проходящих	физической	18	18	14	спортивную
2.2.	Восстановительные	До 14 дней	Участники	тренировочные сборы	соревнований							
2.3.	Тренировочные сборы	В соответствии	для комплексного	с планом	медицинского	До 5 дней но не более 2 раз в год	комплексного	обследования	медицинского	обследования		
2.4.	Тренировочные	До 21 дня подряд и не более	Не менее 60% от	сборы в	двух сборов в год	состава группы	каникулярный	лиц, проходящих	период			
2.5.	Просмотровые	В соответствии с	тренировочные сборы	правилами приема	для кандидатов на	зачисление в	профессиональные	образовательные	До 60 дней	организации,		
			осуществляющие	деятельность в	области физической	культуры и спорта						

Приложение № 11

к федеральному стандарту

спортивной подготовки

---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----| 4. Костюм | штук | на |||||
 спортивный || занимаю- - - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 || разминочный | щегося |||||
 --|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----| 5. Кроссовки | пар | на ||||| легкоатле-
 | занимаю- - - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 || тические || щегося |||||
 --|-----|-----|-----|-----|-----| 6. Наколенники | пар | на ||||| фиксаторы || занимаю- - |
 - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 || коленных || щегося ||||| суставов) |||||
 ----|-----|-----|-----|-----|-----| 7. Налокотники | пар | на ||||| фиксаторы ||
 занимаю- - - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 || локтевых || щегося ||||| суставов) |||||
 ----|-----|-----|-----|-----|-----|