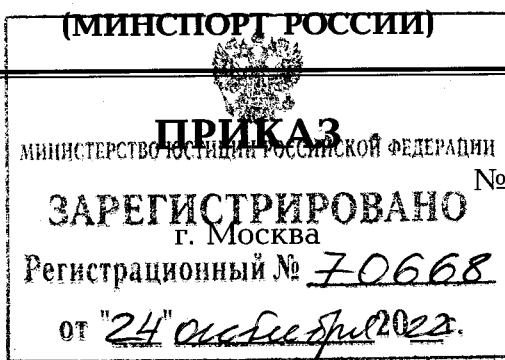




МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

(МИНСПОРТ РОССИИ)

« 17 » сентября 2012 г.



Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

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) и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525), п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить прилагаемый федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба».

2. Признать утратившим силу приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.03.2013 № 145 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 10.06.2013, регистрационный № 28760).

3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Министра спорта Российской Федерации А.А. Морозова.

Министр

О.В. Матыцин

УТВЕРЖДЕН
приказом Минспорта России
от «14» сентября 2022 г. № 432

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (далее – ФССП) определяет совокупность минимальных требований к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с главой 4 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).

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 иметь следующую структуру и содержание:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему спортивного отбора и контроля;
- перечень материально-технического обеспечения;
- перечень информационного обеспечения.

1.1. На «Титульном листе» Программы указываются:

- название Программы с указанием вида спорта (спортивной дисциплины) и этапов спортивной подготовки;
- наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;
- год составления Программы.

1.2. В «Пояснительной записке» Программы указываются:

- название федерального стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана Программа;
- цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы;
- срок реализации Программы;
- характеристика вида спорта «спортивная борьба», входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности.

1.3. «Нормативная часть» Программы должна содержать:

- структуру тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое);
- продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц

для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (приложение № 1 к ФССП);

требования к объему тренировочного процесса (приложение № 2 к ФССП), в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки;

режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного);

виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (приложение № 3 к ФССП);

требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (приложение № 4 к ФССП);

перечень тренировочных мероприятий (приложение № 5 к ФССП);

годовой план спортивной подготовки;

планы инструкторской и судейской практики;

планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств;

планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

1.4. «Методическая часть» Программы должна содержать:

рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность (приложение № 6 к ФССП);

программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки;

рекомендации по планированию спортивных результатов;

рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения.

1.5. «Система спортивного отбора и контроля» должна содержать:

мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»;

критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки;

контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения;

комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения.

1.6. «Перечень материально-технического обеспечения» Программы должен содержать перечень помещений, оборудования, спортивного инвентаря и спортивной экипировки, используемых для реализации Программы.

1.7. «Перечень информационного обеспечения» Программы должен содержать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для использования в работе лицами, проходящими спортивную подготовку, и лицами, ее осуществляющими.

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 физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «спортивная борьба» и включают:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (приложение № 7 к ФССП).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (спортивной специализации) по виду спорта «спортивная борьба» (приложение № 8 к ФССП).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная борьба» (приложение № 9 к ФССП).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «спортивная борьба» (приложение № 10 к ФССП).

III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

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

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «спортивная борьба»;

соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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 годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

5. Лицо, проходящее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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

6. Результатом реализации Программы является:

6.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «спортивная борьба»;
- общие знания об истории спортивной борьбы, ее теоретических основ и терминологии, основ личной и общественной гигиены и антидопинговых правил;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

6.2. На тренировочном этапе (спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «спортивная борьба»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта и достижения стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях со второго года обучения;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «спортивная борьба»;
- знание антидопинговых правил;

укрепление здоровья.

6.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
 повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
 повышение функциональных возможностей организма;
 формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
 выполнение плана индивидуальной подготовки;
 стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
 приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «спортивная борьба»;
 знание антидопинговых правил;
 сохранение здоровья.

6.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
 повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
 повышение функциональных возможностей организма;
 закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
 выполнение плана индивидуальной подготовки;
 достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;
 сохранение здоровья.

7. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба»

8. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» определяются в Программе и учитываются в том числе при составлении плана физкультурных мероприятий

и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

9. При проведении тренировочных мероприятий с лицами, не достигшими девятилетнего возраста, проходящими спортивную подготовку по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий между лицами, проходящих спортивную подготовку, и (или) лицами, осуществляющими спортивную подготовку, а также участия в спортивных соревнованиях.

Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники отдельных спортивных дисциплин вида спорта «спортивная борьба».

10. Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «спортивная борьба» и его спортивных дисциплин, определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

11. Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

на этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

на этапе высшего спортивного мастерства – спортивного звания «мастер спорта России».

VI. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

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

13. Требования к кадровому составу организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

13.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или 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).

13.2. Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «спортивная борьба», а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

13.3. Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по четвертый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При объединении лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

14. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры) наличия:

тренировочного спортивного зала;

тренажерного зала;

раздевалок, душевых;

медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 11 к ФССП);

обеспечения спортивной экипировкой (приложение № 12 к ФССП);

обеспечения проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;

обеспечения питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий.

медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

15. К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования тренировочных групп.

15.1. Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);

самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

спортивные соревнования;

контрольные мероприятия;

инструкторская и судейская практики;

медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

15.2. В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

15.3. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

15.4. На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

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

Приложение № 1
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«спортивная борьба», утвержденному
приказом Минспорта России
от «17» сентября 2022 г. № 732

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц
для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц,
проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной
подготовки по виду спорта «спортивная борьба»**

| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления и перевода в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|--|------------------------------------|--|-------------------------------|
| Этап начальной подготовки | 4 | 7 | 12 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4 | 11 | 10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не устанавливается | 14 | 4 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не устанавливается | 16 | 2 |

Приложение № 2
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«спортивная борьба», утвержденному
приказом Минспорта России
от «17» сентября 2022 г. № 732

Требования к объему тренировочного процесса

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | | |
| Количество часов в неделю | 4,5 | 6 | 8 | 12 | 28 | 32 |
| Общее количество часов в год | 234 | 312 | 416 | 624 | 1456 | 1664 |

Приложение № 3
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«спортивная борьба», утвержденному
приказом Минспорта России
от «14» сентября 2022 г. № 732

**Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного
процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная
борьба»**

| Виды подготовки | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенст- вования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|---|---------------------------------|---------------|---|-------------------|---|--|
| | Один год | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | | |
| Общая физическая подготовка (%) | 58-63 | 56-62 | 45-54 | 36-42 | 26-32 | 20-26 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 1-20 | 16-22 | 18-23 | 20-25 | 20-25 | 25-28 |
| Техническая подготовка (%) | 5-6 | 6-8 | 10-14 | 15-19 | 12-15 | 12-14 |
| Теоретическая подготовка (%) | 5-6 | 6-8 | 7-10 | 8-10 | 10-11 | 10-12 |
| Тактическая подготовка (%) | 3-4 | 4-6 | 7-10 | 10-12 | 15-18 | 18-20 |
| Психологическая подготовка (%) | 2-4 | 3-5 | 3-6 | 4-6 | 6-8 | 8-13 |

Приложение № 4
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«спортивная борьба», утвержденному
приказом Минспорта России
от «14» сентября 2022 г. № 432

**Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной
подготовки по виду спорта «спортивная борьба»**

| Виды спортивных соревнований, игр | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|----------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До двух лет | Свыше двух лет | До двух лет | Свыше двух лет | | |
| Контрольные | - | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 |
| Отборочные | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Основные | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |

Приложение № 5
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«спортивная борьба», утвержденному
приказом Минспорта России
от «17» сентября 2022 г. № 732

Перечень тренировочных мероприятий

| № п/п | Виды тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | Число участников тренировочного мероприятия |
|--|--|--|--|---|-------------------------------------|---|
| | | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства | |
| 1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | 18 | 21 | 21 | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 | |
| 1.3. | Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 | |
| 1.4. | Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 | |

| 2. Специальные тренировочные мероприятия | | | | | | |
|--|---|--|------------------------------------|----|----|--|
| 2.1. | Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные мероприятия | - | До 14 дней | | | В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях |
| 2.3. | Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | До 5 дней, но не более 2 раз в год | | | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год | | - | - | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | До 60 дней | | - | В соответствии с правилами приема |

Приложение № 6
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«спортивная борьба», утвержденному
приказом Минспорта России
от «17» *сентября* 2022 г. № 732

Влияние физических качеств на результативность

| Физические качества | Уровень влияния |
|---------------------|-----------------|
| Быстрота | 3 |
| Сила | 3 |
| Выносливость | 3 |
| Координация | 3 |
| Гибкость | 2 |

Условные обозначения:

2 – среднее влияние;

3 – значительное влияние.

Приложение № 7
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«спортивная борьба», утвержденному
приказом Минспорта России
от «17» сентября 2022 г. № 732

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки
по виду спорта «спортивная борьба»**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------------|----------|---------|
| | | | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 6,9 | 7,1 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 7 | 4 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +1 | +3 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 110 | 105 |
| 1.5. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (3 попытки) | количество попаданий | не менее | |
| | | | 2 | 1 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | 10 | 8 |
| 2.2. | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке | количество раз | не менее | |
| | | | 2 | |

Приложение № 8
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«спортивная борьба», утвержденному
приказом Минспорта России
от «14» сентября 2022 г. № 732

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации) по виду спорта «спортивная борьба»**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|------------------------------------|--------------------|---------------------|
| | | | мальчики/ юноши | девочки/ девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 10,4 | 10,9 |
| 1.2. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | |
| | | | 8.05 | 8.29 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 20 | 15 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +5 | +6 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 8,7 | 9,1 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 160 | 145 |
| 1.7. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 7 | - |
| 1.8. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | - | 11 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» | количество раз | не менее | |
| | | | 6 | 4 |
| 2.2. | Прыжок в высоту с места | см | не менее | |
| | | | 40 | |
| 2.3. | Тройной прыжок с места | м | не менее | |
| | | | 5 | |
| 2.4. | Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы | м | не менее | |
| | | | 5,2 | |
| 2.5. | Бросок набивного мяча (3 кг) назад | м | не менее | |
| | | | 6 | |
| 2.6. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

Приложение № 9
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«спортивная борьба», утвержденному
приказом Минспорта России
от «14» сентября 2022 г. № 732

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного
мастерства по виду спорта «спортивная борьба»**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|------------------------------------|------------------|---------------------|
| | | | юноши/ юниоры | девушки/ юниорки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 8,2 | 9,6 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | 8.10 | 10.00 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 36 | 15 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +11 | +15 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 7,2 | 8,0 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 215 | 180 |
| 1.7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 49 | 43 |
| 1.8. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 15 | - |
| 1.9. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | - | 20 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» | количество раз | не менее | |
| | | | 15 | 8 |
| 2.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях | количество раз | не менее | |
| | | | 20 | |
| 2.3. | Прыжок в высоту с места | см | не менее | |
| | | | 47 | |
| 2.4. | Тройной прыжок с места | м | не менее | |
| | | | 6 | |
| 2.5. | Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы | м | не менее | |
| | | | 7 | |
| 2.6. | Бросок набивного мяча (3 кг) назад | м | не менее | |
| | | | 6,3 | |
| 2.7. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

Приложение № 10
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«спортивная борьба», утвержденному
приказом Минспорта России
от «14» сентября 2022 г. № 432

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства
по виду спорта «спортивная борьба»**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|------------------------------------|------------------|---------------------|
| | | | юноши/ юниоры | девушки/ юниорки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | - | 9,50 |
| 1.2. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | 12,40 | - |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 42 | 16 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +13 | +16 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 6,9 | 7,9 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 230 | 185 |
| 1.7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 50 | 44 |
| 1.8. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 15 | - |
| 1.9. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | - | 20 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» | количество раз | не менее | |
| | | | 15 | 8 |
| 2.2. | Тройной прыжок с места | м | не менее | |
| | | | 6,2 | |
| 2.3. | Прыжок в высоту с места | см | не менее | |
| | | | 52 | |
| 2.4. | Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы | м | не менее | |
| | | | 8 | |
| 2.5. | Бросок набивного мяча (3 кг) назад | м | не менее | |
| | | | 9 | |
| 2.6. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

Приложение № 11
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«спортивная борьба», утвержденному
приказом Минспорта России
от «17» сентября 2022 г. № 432

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для
прохождения спортивной подготовки**

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество |
|-------|--|-------------------|------------|
| 1. | Ковер борцовский 12х12 м | комплект | 1 |
| 2. | Весы до 200 кг | штук | 1 |
| 3. | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг) | комплект | 3 |
| 4. | Гири спортивные (16, 24 и 32 кг) | комплект | 1 |
| 5. | Гонг боксерский | штук | 1 |
| 6. | Доска информационная | штук | 1 |
| 7. | Зеркало 2х3 м | штук | 1 |
| 8. | Игла для накачивания спортивных мячей | штук | 3 |
| 9. | Кушетка массажная | штук | 1 |
| 10. | Лонжа ручная | штук | 2 |
| 11. | Манекены тренировочные для борьбы | комплект | 1 |
| 12. | Маты гимнастические | штук | 18 |
| 13. | Медицинболы (от 3 до 12 кг) | комплект | 2 |
| 14. | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 15. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 16. | Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей) | штук | 1 |
| 17. | Скакалка гимнастическая | штук | 12 |
| 18. | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 19. | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 1 |
| 20. | Стенка гимнастическая | штук | 8 |
| 21. | Табло информационное световое электронное | комплект | 1 |
| 22. | Урна-плевательница | штук | 1 |
| 23. | Штанга тяжелоатлетическая тренировочная | комплект | 1 |
| 24. | Эспандер плечевой резиновый | штук | 12 |

| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «панкратион» | | | |
|---|--------------------------------------|------|---|
| 25. | Груша боксерская | штук | 2 |
| 26. | Лапы боксерские | штук | 3 |
| 27. | Лапы-ракетки | штук | 3 |
| 28. | Манекен с меняющимся центром тяжести | штук | 2 |
| 29. | Мешок боксерский | штук | 2 |
| 30. | Подушка настенная боксерская | штук | 2 |
| 31. | Тренажер «сухая гребля» | штук | 2 |
| 32. | Тренажер универсальный | штук | 2 |

Приложение № 12
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«спортивная борьба», утвержденному
приказом Минспорта России
от «14» сентября 2022 г. № 732

Обеспечение спортивной экипировкой

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | | | | |
|----------|---|----------------------|-------------------|-----------------------------|------------|--|------------|---|------------|-------------------------------------|------------|------------|------------|---|
| | | | | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | | | | |
| | | | | количество | срок (лет) | количество | срок (лет) | количество | срок (лет) | количество | срок (лет) | количество | срок (лет) | |
| 1. | Борцовки (обувь) | пар | на занимающегося | - | - | - | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | - |
| 2. | Костюм ветрозащитный | штук | на занимающегося | - | - | - | - | 1 | - | 1 | - | 1 | - | - |
| 3. | Костюм разминочный | штук | на занимающегося | - | - | - | - | 1 | - | 1 | - | 1 | - | - |
| 4. | Кроссовки для зала | пар | на занимающегося | - | - | - | - | 1 | - | 1 | - | 1 | - | - |
| 5. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на занимающегося | - | - | - | - | 1 | - | 1 | - | 1 | - | - |
| 6. | Наколенники (фиксаторы коленных суставов) | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Налокотники (фиксаторы локтевых суставов) | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Трико борцовское | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «панкратион»

| | | | | | | | | | | | | |
|----|---------------------------------|----------|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Рашгарт синий и красный | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 2. | Шорты | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 3. | Перчатки (вес 7 унций) | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 4. | Перчатки (вес 4 унции) | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 5. | Протектор-бандаж для паха | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Протектор-бандаж на грудь (жен) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Щитки защитные на голеностоп | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 8. | Шлем боксерский | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 9. | Капа | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «грэпплинг»

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------|----------|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10. | Рашгарт красный и синий | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 11. | Шорты | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «грэпплинг - ги»

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------------|----------|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 12. | Ги красный (кимоно) | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 13. | Ги синий (кимоно) | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |