



**МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖИ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
(МКСМ ЛНР)**

ПРИКАЗ

«08» июня 2022 г.

№ 330

г. Луганск

Зарегистрировано в Министерстве юстиции
Луганской Народной Республики
27.06.2022 за № 208/4442

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

В соответствии со статьями 42, 43 Закона Луганской Народной Республики от 21.02.2019 № 24-III «О физической культуре и спорте» (с изменениями), на основании подпунктов 7, 34 пункта 3.1 Положения о Министерстве культуры, спорта и молодежи Луганской Народной Республики, утвержденного постановлением Правительства Луганской Народной Республики от 17.09.2019 № 593/19 (с изменениями), с целью определения требований к спортивной подготовке по виду спорта «спортивная борьба» в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить прилагаемый Республиканский стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба».
2. Направить настоящий приказ в Министерство юстиции Луганской Народной Республики для проведения государственной регистрации в установленном законодательством порядке.

3. Настоящий приказ вступает в силу с момента его государственной регистрации в Министерстве юстиции Луганской Народной Республики.

4. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

И. о. Министра

А. Н. Корниенко

УТВЕРЖДЕН
приказом Министерства
культуры, спорта и молодежи
Луганской Народной Республики
от 08.06.2022 № 330

Зарегистрировано в Министерстве юстиции
Луганской Народной Республики
27.06.2022 за № 208/4442

Республиканский стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

I. Общие положения

1.1. Республиканский стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (далее – РССП) определяет требования к спортивной подготовке лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спортивная борьба» в организациях, указанных в части 1 статьи 44 Закона Луганской Народной Республики от 21.02.2019 № 24-III «О физической культуре и спорте» (с изменениями), которые осуществляют спортивную подготовку спортсменов по виду спорта «спортивная борьба» (далее – организации, осуществляющие спортивную подготовку).

1.2. РССП является обязательным при реализации программ спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» организациями, осуществляющими спортивную подготовку, вне зависимости от их подведомственности и формы собственности.

РССП не применяется работодателями в отношении спортсменов, с которыми заключены трудовые договоры, а также республиканской спортивной федерацией по виду спорта «спортивная борьба» в отношении членов спортивных сборных команд Луганской Народной Республики по виду спорта «спортивная борьба».

II. Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки

2.1. Программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (далее – Программа) имеет 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.

2.2. На «Титульном листе» Программы указывается:

наименование вида спорта;
наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;
название Программы;
название РССП, на основе которого разработана Программа, с указанием реквизитов и названия нормативного правового акта Луганской Народной Республики, которым утвержден РССП;
срок реализации Программы;
год составления Программы.

2.3. В «Пояснительной записке» Программы дается характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса, излагается структура системы многолетней спортивной подготовки (этапы, уровни, дисциплины).

2.4. «Нормативная часть» Программы содержит:

1) 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 «спортивная борьба» (приложение № 1 к РССП);

2) соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (приложение № 2 к РССП);

3) планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «спортивная борьба» (приложение № 3 к РССП);

4) режимы тренировочной работы;

- 5) медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;
- 6) предельные тренировочные нагрузки;
- 7) минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;
- 8) требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;
- 9) требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки;
- 10) объем индивидуальной спортивной подготовки;
- 11) структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

2.5. «Методическая часть» Программы содержит:

- 1) рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- 2) рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;
- 3) рекомендации по планированию спортивных результатов;
- 4) требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;
- 5) программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки;
- 6) рекомендации по организации психологической подготовки;
- 7) планы применения восстановительных средств;
- 8) планы антидопинговых мероприятий;
- 9) планы инструкторской и судейской практики.

2.6. «Система контроля и зачетные требования» Программы включают:

- 1) конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста,

а также влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «спортивная борьба» согласно приложению № 4 к РССП;

2) 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;

3) 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;

4) 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.

2.7. «Перечень информационного обеспечения» Программы включает 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.

2.8. «План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий» Программы формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана республиканских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Луганской Народной Республики, календарных планов административно-территориальных единиц Луганской Народной Республики.

III. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста и пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «спортивная борьба» (спортивных дисциплин). Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки

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

1) нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки (приложение № 5 к РСПП);

2) нормативы общей физической и специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (приложение № 6 к РСПП);

3) нормативы общей физической и специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (приложение № 7 к РСПП);

4) нормативы общей физической и специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства (приложение № 8 к РСПП);

5) нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по виду спорта «спортивная борьба» (приложение № 9 к РСПП).

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

1) соответствие возраста и пола лица, проходящего спортивную подготовку, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «спортивная борьба»;

2) соответствие уровня спортивной квалификации лица, проходящего спортивную подготовку, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой республиканской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивная борьба»;

3) выполнение плана спортивной подготовки;

4) прохождение предварительного соревновательного отбора;

5) наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

6) соблюдение антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями, и республиканских антидопинговых правил, утвержденных в соответствии с действующим законодательством Луганской Народной Республики.

3.3. Лица, проходящие спортивную подготовку, и лица, ее осуществляющие, направляются организацией, реализующей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

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

4.1. Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является:

- 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».

4.2. Результатом реализации Программы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) является:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная борьба»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

4.3. Результатом реализации Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства является:

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

4.4. Результатом реализации Программы на этапе высшего спортивного мастерства является:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Луганской Народной Республики;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных республиканских спортивных соревнованиях и международных спортивных соревнованиях.

4.5. 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:

массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»;

просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

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

4.7. Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта, для наиболее перспективных выпускников (до 10% от количества лиц, проходящих спортивную подготовку) могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до 4 (четырёх) лет.

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

5.1. 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.

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

5.3. 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.

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

5.5. Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта «спортивная борьба» допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

5.6. 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 по виду спорта «спортивная борьба» (приложение № 10 к РСПП).

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

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

5.9. 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 гендерными 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

6.1. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том

числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным РССП.

6.2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать:

1) на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего образования в области физического воспитания, физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы по соответствующей специальности;

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие среднего профессионального образования или высшего образования в области физического воспитания, физической культуры и спорта и стажа работы по специальности не менее одного года;

3) на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – наличие высшего образования в области физического воспитания, физической культуры и спорта и стажа работы по специальности не менее трех лет.

6.3. 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.

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

1) наличие тренировочного спортивного зала;

2) наличие тренажерного зала;

3) допускается наличие игрового зала;

4) наличие раздевалок, душевых, допускается наличие восстановительного центра;

5) наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с требованиями действующего законодательства Луганской Народной Республики;

6) обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым

для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (приложение № 11 к РССП);

7) обеспечение спортивной экипировкой по виду спорта «спортивная борьба» (приложение № 12 к РССП);

8) обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

9) обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

6.5. Финансовое и материально-техническое обеспечение спортсменов и обучающихся, осваивающих дополнительные предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта, в том числе обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно, проживания в период проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий может осуществляться при наличии собственных финансовых возможностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, либо из других источников, не запрещенных законодательством Луганской Народной Республики.

Начальник управления спорта и молодежи
Министерства культуры, спорта и молодежи
Луганской Народной Республики

О. В. Шеренешев

Приложение № 1
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «спортивная борьба»

**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
«спортивная борьба»**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Количество лиц в группе (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	12-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	10-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	14	4-7
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	16	1-4

Приложение № 2
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «спортивная борьба»

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной
подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта
«спортивная борьба»**

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствова- ния спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	43-55	32-41	22-28	16-21	9-12	31-39
Специальная физическая подготовка (%)	14-18	16-20	18-23	21-27	20-26	16-20
Техническо- тактическая подготовка (%)	20-26	25-32	24-31	25-32	30-39	25-32
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	5-7	6-8	7-9	8-10	8-10	6-8
Восстановительные мероприятия (%)	-	6-7	7-10	13-17	13-16	8-10
Инструкторская и судейская практики (%)	-	0,5-1	1-2	2-3	2-3	1-2
Участие в спортивных соревнованиях (%)	0,5-1	1-2	3-5	3-6	5-6	5-7

Приложение № 3
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «спортивная борьба»

**Планируемые показатели
соревновательной деятельности по виду спорта
«спортивная борьба»**

Виды спортивных соревнований	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		
Контрольные	-	-	3-4	4-5	5-6	5-6
Отборочные	-	-	1	1-2	1-2	1-2
Основные	-	-	1	1	1-2	1-2
Главные	-	-	-	1	1	1
Всего соревновательных поединков	8-12	8-12	14-38	14-38	40-44	40-48

Приложение № 4
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «спортивная борьба»

**Влияние физических качеств и телосложения
на результативность по виду спорта «спортивная борьба»**

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

*Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – не значительное влияние.

Приложение № 5
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «спортивная борьба»

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
1	2
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,8 с)
	Бег 60 м (не более 9,8 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 7,8 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 23 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин 20 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин 50 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Вис на согнутых (угол 90°) руках (не менее 15 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4.5 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3.5 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)

Продолжение приложения № 5

1	2
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 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 4 раз)

Приложение № 6
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «спортивная борьба»

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки, иные
спортивные нормативы для зачисления и перевода в группы
на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
1	2
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Координация	Челночный бег 3х10 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 на полу (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)

Продолжение приложения № 6

1	2
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	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)
Техническое мастерство	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)
	Обязательная техническая программа

Приложение № 7
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «спортивная борьба»

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки, иные
спортивные нормативы для зачисления и перевода в группы на этапе
совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
1	2
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 60 м (не более 9,4 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 7,6 с)
	Максимальный поворот с выпрыгиванием (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 2000 м (не более 10 мин)
	Бег 2х800 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 на полу (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)

1	2
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	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 мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта Луганской Народной Республики

Приложение № 8
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «спортивная борьба»

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки, иные
спортивные нормативы для зачисления и перевода в группы на этапе
высшего спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
1	2
Быстрота	Бег 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 3х10 м (не более 7,1 с)
	Максимальный поворот с выпрыгиванием (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 2000 м (не более 10 мин)
	Бег 2х800 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 на полу (не менее 48 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 9 м)

Продолжение приложения № 8

1	2
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 8 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	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 мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта Луганской Народной Республики, Мастер спорта Луганской Народной Республики международного класса

Приложение № 9
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «спортивная борьба»

**Нормативы
максимального объема тренировочной нагрузки
по виду спорта «спортивная борьба»**

Этапный норматив	Этапы и периоды 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	6	9	12	20	28	32
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	6	9-12	9-14	9-14
Общее количество часов в год	312	468	624	1040	1456	1664
Общее количество тренировок в год	208	260	312	624	728	728

Приложение № 10
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «спортивная борьба»

**Перечень
тренировочных сборов по виду спорта «спортивная борьба»**

№ п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочных сборов
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1	2	3	4	5	6	7
1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	определяется организацией, осуществляю- щей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам Луганской Народной Республики	-	14	18	21	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим республиканским соревнованиям Луганской Народной Республики, а также по подготовке к официальным спортивным соревнованиям административно территориальных единиц Луганской Народной Республики	-	14	18	18	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18	18	не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

Продолжение приложения № 10

1	2	3	4	5	6	7
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	-	до 21 дней			участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	-	до 5 дней, но не более 2 раз в год			в соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год		-	-	не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	до 60 дней			в соответствии с правилами приема

Приложение № 11
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «спортивная борьба»

**Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимые для прохождения спортивной подготовки по виду спорта
«спортивная борьба»**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Ковер борцовский	комплект	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства			
2	Весы до 200 кг	штука	1
3	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
4	Гири 16, 24 и 32 кг	комплект	1
5	Гонг боксерский	штука	1
6	Доска информационная	штука	1
7	Зеркало 2 х 3 м	комплект	1
8	Игла для накачивания спортивных мячей	штука	3
9	Кушетка массажная	штука	2
10	Лонжа ручная	штука	2
11	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12	Мат гимнастический	штука	18
13	Медицинбол (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14	Мяч баскетбольный	штука	2
15	Мяч футбольный	штука	2
16	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штука	1
17	Скакалка гимнастическая	штука	15
18	Скамейка гимнастическая	штука	2
19	Стеллаж для хранения гантелей	штука	1
20	Стенка гимнастическая	штука	8
21	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22	Урна-плевательница	штука	1
23	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24	Эспандер плечевой резиновый	штука	15

Приложение № 12
к Республиканскому стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

Обеспечение спортивной экипировкой по виду спорта «спортивная борьба»

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	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 эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Борцовки (обувь)	пара	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2	Костюм ветрозащитный	штука	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Продолжение приложения № 12

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
3	Костюм разминочный	штука	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Кроссовки для зала	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5	Кроссовки легкоатлетические	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8	Трико борцовские	штука	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1