



**МИНИСТЕРСТВО МОЛОДЕЖИ, СПОРТА И ТУРИЗМА
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

ПРИКАЗ

31 марта 2021 года

Донецк

№ 01-09/55



Об утверждении Государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта «борьба вольная»

В целях обеспечения единых требований к организации подготовки спортсменов высокого класса для сборных команд Донецкой Народной Республики, а также к структуре и содержанию программ спортивной подготовки по отдельным видам спорта, руководствуясь пунктом 29 статьи 22, статьей 67 Закона Донецкой Народной Республики «О физической культуре и спорте», подпунктом 3.3.3 пункта 3.3 Положения о Министерстве молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики, утвержденного Постановлением Совета Министров Донецкой Народной Республики от 10 марта 2017 г. № 3-31,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить Государственный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «борьба вольная» (прилагается).

2. Признать утратившим силу приказ Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики от 29 августа 2019 года № 01-09/110 «Об утверждении Государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта «борьба вольная», зарегистрированный в Министерстве юстиции Донецкой Народной Республики от 16 сентября 2019 года, регистрационный № 3407.

3. Отделу спорта Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики (Сиротиной О.Е.) обеспечить представление настоящего

Приказа в установленном порядке в Министерство юстиции Донецкой Народной Республики на государственную регистрацию.

4. Отделу физической культуры Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики (Малыш Т.С.) обеспечить опубликование настоящего Приказа на официальном сайте Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики «<http://минспорт.рус>», а также направить в Министерство информации Донецкой Народной Республики для публикации на официальном сайте Донецкой Народной Республики «<http://dnronline.su>».

5. Контроль исполнения настоящего Приказа возложить на заместителя Министра молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики Тарапату Н.В.

6. Настоящий Приказ вступает в силу со дня его официального опубликования.

Министр



А. Ю. Громаков

УТВЕРЖДЕН

Приказом Министерства
молодежи, спорта и туризма
Донецкой Народной
Республики
от 31 марта 2021 года № 01-09/55

Государственный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «борьба вольная»

Государственный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «борьба вольная» (далее – ГССП) разработан на основании статьи 67 Закона Донецкой Народной Республики «О физической культуре и спорте» (далее – Закон) и определяет условия и минимальные требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Законом.

I. Требования к структуре и содержанию программы спортивной подготовки по виду спорта «борьба вольная», в том числе к освоению ее теоретического и практического разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки

1.1. Программа спортивной подготовки по виду спорта «борьба вольная» (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 и спортивных мероприятий.

1.2. На «Титульном листе» Программы указывается:

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

1.3. В «Пояснительной записке» Программы дается характеристика вида спорта и его отличительные особенности, специфика отбора лиц для их спортивной подготовки, тренировочного процесса, соревновательной деятельности, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, циклы, виды подготовки и другие элементы при их наличии).

1.4. «Нормативная часть» Программы должна содержать:
задачи деятельности организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «борьба вольная»;

структуру тренировочного процесса (виды подготовки, связанные с физическими нагрузками, в том числе общую физическую и специальную; виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками, в том числе теоретическую, тактическую, техническую, психологическую; восстановительные и медико-биологические мероприятия; инструкторскую и судейскую практику; тестирование и контроль; период участия в спортивных соревнованиях и тренировочных мероприятиях; основные требования по видам подготовки, в том числе общей физической, специальной физической, теоретической, технической, тактической, психологической; критерии зачисления на этапы спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки; перечень тренировочных мероприятий);

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 вольная» (Приложение 1 к настоящему ГССП);

соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «борьба вольная» (Приложение 2 к настоящему ГССП);

планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «борьба вольная» (Приложение 3 к настоящему ГССП);

медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;

предельные тренировочные нагрузки;

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 годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

1.5. «Методическая часть» Программы должна содержать:

рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки, включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку;

перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочных занятий;

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;

требования к научно – методическому обеспечению;

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

рекомендации по организации психологической подготовки;

планы восстановительных мероприятий;

программный материал по проведению антидопинговых мероприятий;

планы инструкторской и судейской практики.

1.6. «Система контроля и зачетные требования» Программы должны включать:

критерии 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 вольная» (Приложение 4 к настоящему ГССП);

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 физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки и методику проведения контроля;

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

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

1.8. «План физкультурных и спортивных мероприятий» Программы формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, ежегодно, на основе республиканского календарного плана проведения спортивных мероприятий Донецкой Народной Республики.

II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «борьба вольная»

2.1. Нормативы физической подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта «борьба вольная», включают в себя:

нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (Приложение 5 к настоящему ГССП);

нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (Приложение 6 к настоящему ГССП);

нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления и перевода в группы на этапе спортивного совершенствования (Приложение 7 к настоящему ГССП);

нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства (Приложение 8 к настоящему ГССП);

нормативы максимального объема тренировочной нагрузки изложены в Приложении 9 к настоящему ГССП.

2.2. В начале и в конце учебного года в каждой группе на этапах подготовки сдаются нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы, предусмотренные настоящим ГССП.

III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой Программой

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

соответствие возраста и пола положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «борьба вольная»;

соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой спортивной классификации и правилам вида спорта «борьба вольная»;

выполнение плана спортивной подготовки;

прохождение предварительного отбора;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение республиканских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями в соответствии с требованиями действующего законодательства в сфере физической культуры и спорта.

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

3.3. Требования к участию в спортивных соревнованиях распространяются на лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, без исключения.

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

4.1. Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки считается:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

освоение широкого круга двигательных умений и навыков;

освоение основ техники вида спорта «борьба вольная»;

всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

4.2. Результатом реализации Программы на учебно-тренировочном этапе считается:

повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «борьба вольная»;

формирование спортивной мотивации;
укрепление здоровья.

4.3. Результатом реализации Программы на этапе спортивного совершенствования считается:

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

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

достижение результатов уровня спортивных сборных команд Донецкой Народной Республики;
повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях.

4.5. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

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

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «борьба вольная» определяются в Программе при:
составлении планов спортивной подготовки;
составлении плана физкультурных 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 спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

5.5. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Приложение 10 к настоящему ГССП).

5.6. Для зачисления в группы спортивной подготовки необходимо:
на этапе начальной подготовки – выполнение контрольных нормативов;
на учебно-тренировочном этапе – группы первого года обучения - «третий юношеский спортивный разряд», группы второго года обучения – «первый юношеский спортивный разряд», группы третьего года обучения – «третий спортивный разряд», группы более трех лет обучения – «первый спортивный разряд»;
на этапе спортивного совершенствования – группы первого года обучения - 50% «первый спортивный разряд» и 50% спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта», группы второго года обучения – спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта», группы более двух лет обучения – 60% спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта» и 40% спортивное звание «Мастер спорта»;
на этапе высшего спортивного мастерства – спортивное звание «Мастер спорта».

5.7. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более одного года. Порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

5.8. С учетом специфики вида спорта «борьба вольная» 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 «борьба вольная» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

VI. Требования к условиям реализации Программы, 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 Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ГССП.

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

на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального или высшего профессионального образования, без предъявления требований к стажу работы;

на учебно-тренировочном этапе - наличие среднего профессионального или высшего профессионального образования и стажа работы не менее одного года;

на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства - наличие среднего профессионального или высшего профессионального образования и стажа работы не менее трех лет.

6.3. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы¹.

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

наличие тренировочного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (Приложение 11 к настоящему ГССП);

¹ пункт 21 Порядка проведения аттестации тренеров по виду спорта, тренеров-преподавателей по виду спорта, утвержденного Постановлением Совета Министров от 26 апреля 2017 г. № 6-25

обеспечение спортивной экипировкой (Приложение 12 к настоящему ГССП);

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 в соответствии с действующим законодательством в сфере физической культуры и спорта.

Заместитель Министра молодежи,
спорта и туризма Донецкой
Народной Республики



Н.В. Тарапата

Приложение 1
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «борьба вольная»
(пункт 1.4)

**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 вольная»**

Этапы спортивной подготовки	Год обучения	Наполняемость групп (минимальное количество лиц) *	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления (лет)**
Этап начальной подготовки	1 год	14	2	8
	Более 1 года	10		
Учебно-тренировочный этап	1 год	8	4	10
	2 год	8		
	3 год	6		
	Более 3-х лет	6		
Этап спортивного совершенствования	1 год	6	3	14
	2 год	6		
	Более 2-х лет	5		
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	4	Без ограничений	16 и старше

* учитывая возможности каждой организации, осуществляющей спортивную подготовку, количество воспитанников в группах может быть увеличено на 1 - 4 человека.

** на спортивную подготовку могут зачисляться дети на 1 - 2 года младше, которые имеют определенные способности, при наличии медицинской справки о состоянии здоровья с определением рекомендаций к занятиям видом спорта «борьба вольная», при условии выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки.

Приложение 2
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «борьба вольная»
(пункт 1.4)

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

№ п/ п	Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап спортивного совершенство- вания	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1	Общая физическая подготовка (%)	43-55	32-41	22-28	16-21	9-12	31-39
2	Специальная физическая подготовка (%)	14-18	16-20	18-23	21-27	20-26	16-20
3	Техническо- тактическая подготовка (%)	20-26	25-32	24-31	25-32	30-39	25-32
4	Теоретическая и психологическая подготовка (%)	5-7	6-8	7-9	8-10	8-10	6-8
5	Восстановительные мероприятия (%)	-	6-7	7-10	13-17	13-16	8-10
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	0,5-1	1-2	2-3	2-3	1-2
7	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0,5-1	1-2	3-5	3-6	5-6	5-7

Приложение 3
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «борьба вольная»
(пункт 1.4)

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

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап		Этап спортивного совершенствов ания	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	2	2	2	2	4
Отборочные	-	2	2	2	2	3
Главные	-	3	3	3	3	3

Приложение 4
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «борьба вольная»
(пункт 1.6)

**Критерии 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 вольная»**

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

Условные обозначения:

3 – значительное влияние

2 – среднее влияние

1 – незначительное влияние

Приложение 5
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «борьба вольная»
(пункт 2.1)

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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1мин 30 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)
	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2 с)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 8 раз)
	Тройной прыжок с места (не менее 4,5 м)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,8 с)

Приложение 6
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «борьба вольная»
(пункт 2.1)

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,
иные спортивные нормативы для зачисления и перевода в группы на
учебно-тренировочном этапе**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 с)
Выносливость	Бег на 800 м (не более 3 мин 10 с)
	Бег на 1500 м (не более 7 мин 40 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 12 раз)
	Тройной прыжок с места (не менее 5 м)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Приложение 7
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «борьба вольная»
(пункт 2.1)

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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 60 м (не более 9,4 с)
	Бег 100 м (не более 14,4 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 с)
Выносливость	Бег на 400 м (не более 1 мин 16 с)
	Бег на 1500 м (не более 7 мин 00 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)
	Тройной прыжок с места (не менее 6 м)
Сила	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)
	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы (не менее 5,5 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Приложение 8
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «борьба вольная»
(пункт 2.1)

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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)
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 3x10 м (не более 7,1 с)
Выносливость	Бег на 400 м (не более 1 мин 14 с)
	Бег на 1500 м (не более 6 мин 20 с)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 10 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 6,2 м)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
	Подтягивания на перекладине (не менее 8 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 7,5 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Приложение 9
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «борьба вольная»
(пункт 2.1)

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап				Этап спортивного совершенствования			Этап высшего спортивного мастерства
	1-й год	Более 1 года	1-й год	2-й год	3-й год	Более 3-х лет	1-й год	2-й год	Более 2-х лет	
часов в неделю	6	8	12	14	18	20	24	26	28	32
часов в год	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664

Приложение 10
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «борьба вольная»
(пункт 5.5)

Перечень тренировочных сборов

№№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (кол-во дней)				Оптимальное число участников на сборах
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап спортивного совершенствования	Учебно- тренировочный этап	Этап начальной подготовки	
1	2	3	4	5	6	7
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам ДНР	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим Республиканским соревнованиям	18	18	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 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

1	2	3	4	5	6	7
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 (для зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта)	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта

Приложение 11
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «борьба вольная»
(пункт 6.4)

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

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Срок эксплуатации (год)
1.	Ковер борцовский	5
2.	Манекен борцовский	5
3.	Гимнастическая стенка	5
4.	Скамья гимнастическая	5
5.	Гантели 1,2,4,5,7,10 кг	10
6.	Скакалки	1
7.	Эспандер резиновый	1
8.	Палки гимнастические	1
9.	Мяч набивной (1-5 кг)	2
10.	Весы электронные	5

Приложение 12
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «борьба вольная»
(пункт 6.4)

Обеспечение спортивной экипировкой

№	Наименование спортивной экипировки	Срок использования (месяцев)
1.	Борцовки (обувь борцовская)	12
2.	Костюм спортивный	12
3.	Футболка	6
4.	Шорты	6
5.	Трико борцовское	6
6.	Бандаж паховый	12

Департамент регистрации нормативных
правовых актов
Министерства юстиции
Донецкой Народной Республики



В данном документе прошито и скреплено

печатью Двадцать шесть
листов (26) листов.

Исполнитель:

Ф.И.О. Горелыченко А.В.

Дата «25» 05 2021 г.