



**ПРИКАЗ  
КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ МОЛОДЁЖИ, СПОРТА И ТУРИЗМА  
ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ РЕСПУБЛИКИ ТАДЖИКИСТАН**

«26» октября 2016 года

г. Душанбе

№233-в

Об утверждении Государственного стандарта  
спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба

С целью исполнения статьи 6 Закона РТ «О спортивной подготовке» и подпункта 14 пункта 10 Положения о Комитете по делам молодёжи, спорта и туризма при Правительстве Республики Таджикистан, утвержденным Постановлением Правительства Республики Таджикистан от 28 декабря 2006 года, № 609 приказываю:

1. Утвердить Государственный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (прилагается).
2. Настоящий приказ направить в Министерство юстиции Республики Таджикистан для государственной регистрации.
3. Ввести в действие настоящего приказа после государственной регистрации и официального опубликования.
4. Управление физической культуры и развития спорта, Государственное учреждение "Республиканский методический кабинет" и учреждения спортивной подготовки принять необходимые меры для реализации настоящего Государственного стандарта.
5. Управление физической культуры и развития спорта принять соответствующие меры для печатания и предоставления настоящего Государственного стандарта учреждениям спортивной подготовки.
6. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Председателя Комитета Д. Назарову.

Председатель

А. Абдуллозода

Приложения утверждено  
приказом Комитета по делам молодежи,  
спорта и туризма при Правительстве  
Республики Таджикистан  
от «26» октября 2016 г., №233-в

Государственный стандарт спортивной подготовки по виду спорта  
спортивная борьба

Государственный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба(далее – Государственный стандарт) разработан на основании статьи 6 Закона Республики Таджикистан «О спортивной подготовке» и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с законом.

1. 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 контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

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.

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

4. "Нормативная часть" Программы должна содержать:

- продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спортивная борьба (План №1 к настоящему Государственному стандарту);

- соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спортивная борьба (План №2 к настоящему Государственному стандарту);

- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спортивная борьба (План №3 к настоящему Государственному стандарту);

- режимы тренировочной работы;

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

- предельные тренировочные нагрузки;

- минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;

- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;

- требования к количественному и качественному составу групп подготовки;

- объем индивидуальной спортивной подготовки;

- структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

5. "Методическая часть" Программы должна содержать:

- рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;

- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;

- рекомендации по планированию спортивных результатов;

- требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;

- программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки;

- рекомендации по организации психологической подготовки;

- планы применения восстановительных средств;

- планы антидопинговых мероприятий;

- планы инструкторской и судейской практики.

6. "Система контроля и зачетные требования" Программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на

результативность по виду спортивная борьба (План №4 к настоящему Государственному стандарту);

- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки;

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

- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

7. "Перечень информационного обеспечения" Программы должен включать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

8. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, республиканских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Республики Таджикистан.

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

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

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (План №5 к настоящему Государственному стандарту).

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (План №6 к настоящему Государственному стандарту).

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования

спортивного мастерства (План №7 к настоящему Государственному стандарту).

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства (План №8 к настоящему Государственному стандарту).

- нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (План №9 к настоящему Государственному стандарту).

### 3. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спортивная борьба;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой спортивной классификации и правилам вида спортивная борьба;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

- соблюдение антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

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

12. Результатом реализации Программы является:

а) на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спортивная борьба;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спортивная борьба.

б) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спортивная борьба;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

в) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и республиканских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

г) на этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Республики Таджикистан;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во республиканских и международных официальных спортивных соревнованиях.

13. 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.

14. 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 спортивная борьба;

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

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

16. Образовательные учреждения дополнительного образования детей, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта, образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивного

совершенствования или высшего спортивного мастерства, могут предоставить возможность прохождения стажировок сроком до четырех лет (до 10% от количества лиц, проходящих спортивную подготовку).

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

17. 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.

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

19. 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.

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

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

22. 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 (План №10 к настоящему Государственному стандарту).

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

24. При невыполнении программных нормативов и стандартов спортивной подготовки со стороны спортсмена, он не может быть переведен на более высокий этап. При этом, спортсмен по постановлению Совета тренеров, повторно, но не более двух лет, остается на этом этапе.

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

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта спортивная борьба осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

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

27. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

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

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

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

28. 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.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- допускается наличие игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых.
- наличие медицинского кабинета;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (минимальные требования указаны в Приложении №11 к настоящему Государственному стандарту);
- обеспечение спортивной экипировкой (минимальные требования для групповых и индивидуальных занятий указаны в Приложении №12 к настоящему Государственному стандарту);
- обеспечение проездом 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.

План №1  
к Государственному стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта спортивная борьба

Длительность  
этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц  
для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное  
количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах  
на этапах спортивной подготовки по виду спорта  
спортивная борьба

| Этапы спортивной подготовки              | Длительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Количество занимающихся в группе |
|--|-------------------------------|---|----------------------------------|
| Спортивно-оздоровительный этап           | 1                             | 9-11  | 12-15                            |
| Начальной подготовки                     | 1                             | 11  | 14                               |
| Тренировочный                            | 1                             | 11  | 12                               |
|  | 2                             | 12  | 10                               |
|  | 3                             | 13  | 8                                |
|  | 4                             | 14  | 8                                |
| Совершенствования спортивного мастерства | 1                             | 14  | 7                                |
|  | 2                             | 15  | 6                                |
|  | 3                             | 16-22   | 6                                |
| Высшего спортивного мастерства           | без ограничения               | 16-26   | 3                                |
|  |                               | без ограничения                                   | 2                                |

Примечания: В этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены от 16 лет из числа высшего квалификационные спортсмены и имеющие спортивные звания Мастер спорта Республики Таджикистан, Мастер спорта Республики Таджикистан международного класса.

План №2  
к Государственному 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

| Разделы подготовки                             | Этапы и годы спортивной подготовки |  |            |             |   |                                     |
|--|------------------------------------|--|------------|-------------|---|-------------------------------------|
|  | Этап начальной подготовки          | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |            |             | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|  |                                    | 1 год  | Свыше года | До 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                             |
| Технико-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 практика (%)        | -                                  | 0,5 - 1  | 1 - 2      | 2 - 3       | 2 - 3   | 1 - 2                               |
| Участие в соревнованиях (%)                    | 0,5-1                              | 1 - 2  | 3 - 5      | 3 - 6       | 5 - 6   | 5 - 7                               |

План №3  
к Государственному стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта спортивная борьба

Планируемые показатели  
соревновательной деятельности по виду спорта  
спортивная борьба

| Виды 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                                   |
| Соревновательных схваток | 8 -12                              | 8 -12      | 14 -38   | 14 - 38        | 40 - 44                                       | 40 - 48                             |

План № 4  
к Государственному 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 - незначительное влияние.

План №5  
к Государственному стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта спортивная борьба

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

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)   |
|---------------------------------|--|
| Быстрота                        | Бег на 30 м<br>(не более 5,8 с)  |
|                                 | Бег 60 м<br>(не более 9,8 с)   |
| Координация                     | Челночный бег 3 x 10 м<br>(не более 7,8 с)                                     |
| Выносливость                    | Бег 400 м<br>(не более 1 мин. 23 с)  |
|                                 | Бег 800 м<br>(не более 3 мин. 20 с)  |
|                                 | Бег 1500 м<br>(не более 7 мин. 50 с)   |
| Сила                            | Подтягивание на перекладине<br>(не менее 2 раз)                                |
|                                 | Вис на согнутых (угол до 90°) руках<br>(не менее 2 с)                          |
|                                 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>(не менее 15 раз)                    |
|                                 | Бросок набивного мяча (3 кг) назад<br>(не менее 4,5 м)                         |
|                                 | Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы<br>(не менее 3,5 м)           |
| Силовая выносливость            | Подъем туловища, лежа на спине<br>(не менее 8 раз)                             |
|                                 | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке<br>(не менее 2 раз) |

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

План №6  
к Государственному стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта спортивная борьба

**Нормативы**  
общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на тренировочном этапе  
(этапе спортивной специализации)

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)  |
|---------------------------------|---|
| Быстрота                        | Бег на 30 м<br>(не более 5,6 с)   |
|                                 | Бег 60 м<br>(не более 9,6 с)  |
| Координация                     | Челночный бег 3 x 10 м<br>(не более 7,6 с)  |
| Выносливость                    | Бег 400 м<br>(не более 1 мин. 21 с)   |
|                                 | Бег 800 м<br>(не более 3 мин. 10 с)   |
|                                 | Бег 1500 м<br>(не более 7 мин. 40 с)  |
| Сила                            | Подтягивание на перекладине<br>(не менее 4 раз)                                   |
|                                 | Сгибание рук в упоре на брусьях<br>(не менее 16 раз)                              |
|                                 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>(не менее 20 раз)                       |
|                                 | Бросок набивного мяча (3 кг) назад<br>(не менее 6 м)                              |
|                                 | Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за<br>головой<br>(не менее 5,2 м)          |
| Силовая выносливость            | Подъем ног до хвата руками в висе на<br>гимнастической стенке<br>(не менее 2 раз) |



|                            |   |
|----------------------------|---|
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места<br>(не менее 160 см)                         |
|                            | Прыжок в высоту с места<br>(не менее 40 см)                         |
|                            | Тройной прыжок с места<br>(не менее 5 м)                            |
|                            | Подтягивание на перекладине за 20 с<br>(не менее 4 раз)             |
|                            | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с<br>(не менее 10 раз) |
|                            | Подъем туловища, лежа на спине за 20 с<br>(не менее 6 раз)          |
| Техническое мастерство     | Обязательная техническая программа                                  |

План №7  
к Государственному стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта спортивная борьба

Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этапе совершенствования  
спортивного мастерства

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)                         |
|---------------------------------|--|
| Быстрота                        | Бег на 30 м<br>(не более 5,4 с)                        |
|                                 | Бег 60 м<br>(не более 9,4 с)                           |
|                                 | Бег 100 м<br>(не более 14,4 с)                         |
| Координация                     | Челночный бег 3 x 10 м<br>(не более 7,6 с)             |
|                                 | Максимальный поворот в выпрыгивании<br>(не менее 390°) |
| Выносливость                    | Бег 400 м<br>(не более 1 мин. 16 с)                    |
|                                 | Бег 800 м<br>(не более 2 мин. 48 с)                    |
|                                 | Бег 1500 м<br>(не более 7 мин. 00 с)                   |
|                                 | Бег на 2000 м<br>(не более 10 мин.)                    |
|                                 | Бег 2 x 800 м, 1 мин. отдыха<br>(не более 5 мин. 48 с) |
| Сила                            | Подтягивание на перекладине<br>(не менее 6 раз)        |
|                                 | Сгибание рук в упоре на брусьях<br>(не менее 20 раз)   |

|                               |   |
|-------------------------------|---|
|                               | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>(не менее 40 раз)                       |
|                               | Бросок набивного мяча (3 кг) назад<br>(не менее 7 м)                              |
|                               | Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за<br>головы<br>(не менее 6,3 м)           |
| Силовая выносливость          | Подъем ног до хвата руками в висе на<br>гимнастической стенке<br>(не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые<br>качества | Прыжок в длину с места<br>(не менее 180 см)                                       |
|                               | Прыжок в высоту с места<br>(не менее 47 см)                                       |
|                               | Тройной прыжок с места<br>(не менее 6 м)  |
|                               | Подтягивание на перекладине за 20 с<br>(не менее 5 раз)                           |
|                               | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за<br>20 с<br>(не менее 14 раз)            |
|                               | Подъем туловища, лежа на спине за 20 с<br>(не менее 9 раз)                        |
| Техническое мастерство        | Обязательная техническая программа  |
| Спортивный разряд             | Кандидат в мастера спорта Республики<br>Таджикистан                               |

План №8  
к Государственному стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта спортивная борьба

Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этапе высшего  
спортивного мастерства

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)                         |
|---------------------------------|--|
| Быстрота                        | Бег на 30 м<br>(не более 5,2 с)                        |
|                                 | Бег 60 м<br>(не более 8,8 с)                           |
|                                 | Бег 100 м<br>(не более 13,8 с)                         |
| Координация                     | Челночный бег 3 x 10 м<br>(не более 7,1 с)             |
|                                 | Максимальный поворот в выпрыгивании<br>(не менее 450°) |
| Выносливость                    | Бег 400 м<br>(не более 1 мин. 14 с)                    |
|                                 | Бег 800 м<br>(не более 2 мин. 44 с)                    |
|                                 | Бег 1500 м<br>(не более 6 мин. 20 с)                   |
|                                 | Бег на 2000 м<br>(не более 10 мин.)                    |
|                                 | Бег 2 x 800 м, 1 мин. отдыха<br>(не более 5 мин. 32 с) |
| Сила                            | Подтягивание на перекладине<br>(не менее 8 раз)        |
|                                 | Сгибание рук в упоре на брусьях<br>(не менее 27 раз)   |

|                               |  |
|-------------------------------|--|
|                               | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>(не менее 48 раз)  |
|                               | Бросок набивного мяча (3 кг) назад<br>(не менее 9 м)   |
|                               | Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за<br>головы<br>(не менее 8 м)                                  |
| Силовая выносливость          | Подъем ног до хвата руками в вися на<br>гимнастической стенке<br>(не менее 6 раз)                      |
| Скоростно-силовые<br>качества | Прыжок в длину с места<br>(не менее 200 см)  |
|                               | Прыжок в высоту с места<br>(не менее 52 см)  |
|                               | Тройной прыжок с места<br>(не менее 6,2 м)   |
|                               | Подтягивание на перекладине за 20 с<br>(не менее 8 раз)  |
|                               | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за<br>20 с<br>(не менее 18 раз)                                 |
|                               | Подъем туловища, лежа на спине за 20 с<br>(не менее 11 раз)  |
| Техническое мастерство        | Обязательная техническая программа   |
| Спортивное звание             | Мастер спорта Республики Таджикистан,<br>мастер спорта Республики Таджикистан<br>международного класса |

План №9  
к Государственному стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта спортивная борьба

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

| 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 | 20  | 24     | 26    | Этап высшего спортивного мастерства |       |
|                                   |                                    |            |  |                |   |        |       | 1 год                               | 2 год |
| Количество часов в неделю         | 6                                  | 9          | 12   | 18             | 20  | 24     | 26    | 32                                  | 36    |
| Количество тренировок в неделю    | 3 - 5                              | 3 - 5      | 6  | 9 - 12         | 10-12   | 9 - 14 | 12-14 | 6- 12                               | 9-14  |
| Общее количество часов в год      | 312                                | 468        | 624  | 1040           | 960   | 1152   | 1248  | 1536                                | 1728  |
| Общее количество тренировок в год | 208                                | 260        | 312  | 624            | 480   | 576    | 624   | 768                                 | 864   |

План №10  
к Государственному стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта спортивная борьба

Перечень тренировочных сборов

| № п/п  | Вид тренировочных сборов  | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) |                                    |                                      |                           | Оптимальное число участников сбора                              |
|--|---|---|------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------|---|
|  |   | Этап высшего спортивного мастерства   | Этап совершенствования спортивного | Тренировочный этап (этап спортивной) | Этап начальной подготовки |   |
| 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 Республики Таджикистан | 21  | 18                                 | 14                                   | -                         |   |
| 1.3.   | Тренировочные сборы по подготовке к другим республиканским соревнованиям                    | 18  | 18                                 | 14                                   | -                         |   |
| 1.4.   | Тренировочные   | 14  | 14                                 | 14                                   | -                         |   |

|                                    |  |                                    |            |  |   |   |
|------------------------------------|--|------------------------------------|------------|--|---|---|
|                                    | е<br>сборы по<br>подготовке к<br>официальным<br>соревнования<br>м<br>Республики<br>Таджикистан |                                    |            |  |   |   |
| 2. Специальные тренировочные сборы |  |                                    |            |  |   |   |
| 2.1.                               | Тренировочны<br>е<br>сборы по<br>общей<br>или<br>специальной<br>физической<br>подготовке       | 18                                 | 18         | 14   | - | Не менее 70%<br>от<br>состава<br>группы<br>лиц,<br>проходящих<br>спортивную<br>подготовку на<br>определенном<br>этапе |
| 2.2.                               | Восстановител<br>ьные<br>тренировочны<br>е<br>сборы  | До 14 дней                         |            |  | - | Участники<br>соревнований   |
| 2.3.                               | Тренировочны<br>е<br>сборы для<br>комплексного<br>медицинского<br>обследования                 | До 5 дней, но не более 2 раз в год |            |  | - | В<br>соответствии с<br>планом<br>комплексного<br>медицинского<br>обследования   |
| 2.4.                               | Тренировочны<br>е<br>сборы в<br>каникулярный<br>период   | -                                  | -          | До 21 дня подряд и<br>не<br>более двух сборов в<br>год |   | Не менее 60%<br>от<br>состава<br>группы<br>лиц,<br>проходящих<br>спортивную<br>подготовку на<br>определенном<br>этапе |
| 2.5.                               | Просмотровы<br>е<br>тренировочны   | -                                  | До 60 дней |  | - | В<br>соответствии с<br>правилами  |



|  |  |  |  |  |               |
|--|--|--|--|--|---------------|
|  | <p>е<br/>сборы для<br/>кандидатов на<br/>зачисление в<br/>образовательн<br/>ые<br/>учреждения<br/>среднего<br/>профессионал<br/>ьного<br/>образования,<br/>осуществляющ<br/>ие<br/>деятельность в<br/>области<br/>физической<br/>культуры и<br/>спорта</p> |  |  |  | <p>приема</p> |
|--|--|--|--|--|---------------|

План №11  
к Государственному стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта спортивная борьба

Оборудование и спортивный инвентарь,  
необходимый для прохождения спортивной подготовки

| № п/п  | Наименование   | Единица измерения | Количество изделий |
|--|--|-------------------|--------------------|
| Основное оборудование и инвентарь                              |  |                   |                    |
| 1.   | Ковер борцовский 12 x 12 м                             | комплект          | 1                  |
| Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения |  |                   |                    |
| 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 2 x 3 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              | 6                  |
| 15.  | Мяч футбольный   | штук              | 2                  |
| 16.  | Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей) | штук              | 1                  |
| 17.  | Скакалка гимнастическая                                | штук              | 15                 |
| 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     | 15 |

План №12  
к Государственному стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта спортивная борьба

Обеспечение спортивной экипировкой

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |  |                          |                         |                                 |                                    |   |                                    |  |                                    |   |                                    |
|--|--|--------------------------|-------------------------|---------------------------------|------------------------------------|---|------------------------------------|--|------------------------------------|---|------------------------------------|
| №<br>п/п   | Наименование<br>спортивной<br>экипировки<br>индивидуальног<br>о<br>пользования | Единица<br>измерени<br>я | Расчетная<br>единица    | Этапы спортивной подготовки     |                                    |   |                                    |  |                                    |   |                                    |
|  |  |                          |                         | этап<br>начальной<br>подготовки |                                    | тренировочны<br>й<br>этап (этап<br>спортивной<br>специализации<br>) |                                    | этап<br>совершенствован<br>ия<br>спортивного<br>мастерства |                                    | этап высшего<br>спортивного<br>мастерства |                                    |
|  |  |                          |                         | коли-<br>чество                 | срок<br>эксплу-<br>атации<br>(лет) | коли-<br>чество   | срок<br>эксплу-<br>атации<br>(лет) | коли-<br>чество  | срок<br>эксплу-<br>атации<br>(лет) | коли-<br>чество                           | срок<br>эксплу-<br>атации<br>(лет) |
| 1.   | Борцовки<br>(обувь)  | пара                     | на<br>занимающег<br>ося | -                               | -                                  | 1   | 1                                  | 2  | 1                                  | 2   | 1                                  |
| 2.   | Костюм<br>ветрозащитный  | штук                     | на<br>занимающег<br>ося | -                               | -                                  | 1   | 1                                  | 1  | 1                                  | 1   | 1                                  |
| 3.   | Костюм   | штук                     | на                      | -                               | -                                  | 1   | 1                                  | 1  | 1                                  | 1   | 1                                  |

|     |   |          |                      |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|---|----------|----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
|     | разминочный                               |          | занимающег<br>ося    |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 4.  | Кроссовки для зала                        | пара     | на занимающег<br>ося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5.  | Кроссовки легкоатлетическ<br>ие           | пара     | на занимающег<br>ося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6.  | Наколенники (фиксаторы коленных суставов) | комплект | на занимающег<br>ося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7.  | Налокотники (фиксаторы локтевых суставов) | комплект | на занимающег<br>ося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8.  | Трико борцовское                          | штук     | на занимающег<br>ося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 9.  | Эластичный бинт                           | штук     | на занимающег<br>ося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 10. | Полотенца                                 | штук     | на занимающег<br>ося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |