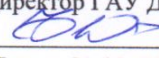




**Государственное автономное учреждение дополнительного образования
Новосибирской области
«Спортивная школа единоборств»
(ГАУ ДО НСО «СШЕ»)**

ПРИНЯТО
Советом тренеров-преподавателей
ГАУ ДО НСО «СШЕ»
Протокол № 3
от «20» апреля 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ ДО НСО «СШЕ»
 Ю.А. Фоломкин
Приказ № 33-ОД
от «28» апреля 2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА: ДИСЦИПЛИНА
ГРЭППЛИНГ»**

Организация, осуществляющая спортивную подготовку:

Государственное автономное учреждение дополнительного образования Новосибирской области
«Спортивная школа единоборств»

Программа разработана на основании: Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная Борьба: Дисциплина Вольная Борьба», утверждённый приказом Министерства спорта Российской Федерации от 08.12.2025 № 1091

Новосибирск, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
II. ХАРАКТЕРИСТИКА	4
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	7
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	9
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	19
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ	21
НОРМАТИВНЫЕ, ИНФОРМАЦИОННЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	22
ПЛАНИРУЮЩИЕ МАТЕРИАЛЫ ПРОГРАММЫ	24
НОРМАТИВНЫЕ ТАБЛИЦЫ ПО ФССП	31

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Назначение Программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», спортивной дисциплине «грэпплинг» и «грэпплинг-ги» (далее — Программа) разработана для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в ГАУ ДО НСО «Спортивная школа единоборств». Программа определяет содержание и организацию многолетнего учебно-тренировочного процесса, систему контроля, требования к результатам прохождения этапов спортивной подготовки и условия реализации.

1.2. Цель и направленность Программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Целью является создание условий для достижения обучающимися максимально возможных спортивных результатов на основе последовательной многолетней подготовки, соблюдения педагогических принципов, требований безопасности, медицинского допуска и антидопинговых правил.

1.3. Основные задачи

Основными задачами являются укрепление здоровья; развитие общей и специальной физической подготовленности; последовательное освоение техники и тактики грэпплинга; формирование психологической устойчивости, спортивной дисциплины и культуры честного спорта; приобретение соревновательного опыта; выполнение требований соответствующих этапов спортивной подготовки; формирование инструкторских и судейских навыков в объеме, соответствующем этапу подготовки.

1.4. Этапы спортивной подготовки

Спортивная подготовка осуществляется на этапе начальной подготовки (НП), учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (УТЭ), этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ). Подготовка носит круглогодичный, непрерывный и поэтапный характер.

1.5. Основные принципы реализации

Реализация Программы основывается на принципах непрерывности, этапности, преемственности, постепенности, индивидуализации, единства общей и специальной подготовки, вариативности, безопасности и систематического педагогического контроля.

1.6. Термины и методические понятия

В Программе используются следующие рабочие понятия. «Позиционный контроль» — устойчивое управление положением соперника с сохранением собственной безопасности и возможности продолжения. «Переход» — технически управляемая смена позиции с сохранением или улучшением контроля. «Ситуационная борьба» — учебное противоборство из заданного положения, с ограниченной целью, временем или набором разрешенных действий. «Завершающее действие» — разрешенное правилами техническое действие, при котором спортсмен обязан сохранять контроль и немедленно прекратить воздействие после сигнала сдачи или команды остановки. «Контактность» — степень активного сопротивления партнера; она учитывается отдельно от интенсивности.

1.7. Планируемые образовательные и спортивные результаты

Результатом освоения Программы является не только выполнение контрольных нормативов и достижение спортивной квалификации. Обучающийся должен овладеть безопасной техникой, понимать логику перехода «стойка — перевод — позиция — продолжение», соблюдать правила конкретной дисциплины, контролировать усилие в работе с партнером, анализировать собственную соревновательную деятельность, соблюдать антидопинговые требования и проявлять

спортивную дисциплину. На старших этапах формируется способность участвовать в анализе тренировочного плана и корректировать соревновательную тактику в пределах задач тренера-преподавателя.

1.8. Преемственность многолетней подготовки

Содержание этапов строится по принципу накопления и усложнения, а не замены ранее освоенных навыков. ОФП и координационная база НП сохраняются на УТЭ в меньшей доле; базовые позиции и выходы совершенствуются на ССМ и ВСМ в условиях возрастающей вариативности. Переход к более сложным действиям допускается после устойчивого освоения безопасных исходных положений, контроля партнера и защитных навыков. Форсирование специализации за счет преждевременного увеличения контактности не применяется.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Сроки реализации этапов, возраст и наполняемость

Этап	Срок реализации	Минимальный возраст, лет	Нормативная наполняемость, человек
НП	4 года	7	10
УТЭ	3–5 лет	11	8
ССМ	не ограничивается	14	4
ВСМ	не ограничивается	16	2

Зачисление и перевод осуществляются при соблюдении требований действующего ФССП, результатов промежуточной аттестации и иных обязательных условий. Возраст определяется применительно к календарному году зачисления на соответствующий этап.

2.2. Объем учебно-тренировочной нагрузки

Этап / период	Часов в неделю	Часов в год
НП до года	4,5–6	234–312
НП свыше года	6–8	312–416
УТЭ до трех лет	10–12	520–624
УТЭ свыше трех лет	12–20	624–1040
ССМ	20–28	1040–1456
ВСМ	24–32	1248–1664

Учебно-тренировочный процесс планируется на 52 недели. Продолжительность одного занятия не должна превышать 2 часов на НП, 3 часов на УТЭ и 4 часов на ССМ и ВСМ; при проведении более одного занятия в день суммарная продолжительность не должна превышать восьми часов. Самостоятельная подготовка при ее включении в процесс не превышает 20% годового объема.

2.3. Формы организации подготовки

Применяются учебно-тренировочные и теоретические занятия, индивидуальная и групповая работа, учебно-тренировочные мероприятия, участие в спортивных соревнованиях, контрольные мероприятия, самостоятельная подготовка в установленном объеме, инструкторская и судейская практика, воспитательные, медицинские и восстановительные мероприятия.

2.4. Соревновательная деятельность

Соревновательная деятельность является составной частью многолетней подготовки. Количество и уровень контрольных, отборочных и основных соревнований определяются действующим ФССП, возрастом, квалификацией, календарем официальных мероприятий и готовностью обучающегося. Допуск к соревнованиям осуществляется при наличии необходимых медицинских и иных обязательных условий.

2.5. Соотношение видов подготовки

Годовой учебно-тренировочный план формируется с соблюдением нормативного соотношения общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки, соревновательной деятельности, инструкторской и судейской практики, медицинских и восстановительных мероприятий, установленного ФССП. Конкретное распределение внутри допустимых диапазонов определяется этапом и периодом годичного цикла.

2.6. Воспитательная, антидопинговая, инструкторская и медицинская работа

Воспитательная работа, антидопинговое обучение, инструкторская и судейская практика, медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия являются обязательными компонентами реализации Программы. Их содержание раскрывается в соответствующих разделах и планирующих материалах.

2.7. Структура годичного цикла

Годичный цикл включает подготовительные, специально-подготовительные, соревновательные и восстановительные периоды. На НП периодизация носит преимущественно образовательный характер. На УТЭ появляются целевые циклы под контрольные и основные соревнования. На ССМ и ВСМ содержание мезоциклов определяется календарем главных стартов, задачами квалификации, индивидуальной моделью спортсмена и необходимостью восстановления. Снижение общего объема перед соревнованием не означает снижения качества и специфичности работы.

2.8. Различия дисциплин «грэпплинг» и «грэпплинг-ги»

Общая техническая основа дисциплин едина: стойка, перевод в партер, позиционная борьба, выходы, переходы, разрешенные завершающие действия и защита. В «грэпплинг-ги» дополнительно используются разрешенные правилами захваты за ги, меняющие дистанцию, темп и способы фиксации. Тренер-преподаватель выделяет общие и дисциплинарно-специфические задачи. Решение, допустимое в одной дисциплине, не переносится автоматически в другую без сверки с действующими правилами.

2.9. Индивидуализация подготовки

Индивидуализация начинается на НП с дозирования объема повторений, сложности координационных заданий и темпа освоения. На УТЭ учитываются антропометрические особенности, предпочитаемая дистанция, характер захватов, ведущие варианты перевода и позиционной борьбы. На ССМ и ВСМ индивидуализируются технические цепочки, СФП, соревновательный календарь, моделирование соперника, восстановление и предсоревновательная нагрузка. Индивидуализация не отменяет обязательных требований ФССП.

2.10. Управление массой тела и выбор весовой категории

Выбор весовой категории осуществляется с учетом возраста, фактической массы тела, правил соревнований, состояния здоровья и медицинских рекомендаций. В детско-юношеской подготовке не допускается построение процесса вокруг систематического резкого снижения массы. Обезвоживание, голодание, самостоятельное применение лекарственных средств и иные потенциально опасные способы снижения массы не рассматриваются как допустимые педагогические методы. Тренер-преподаватель не назначает медицинские или фармакологические способы коррекции массы.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Общие положения

Система контроля предназначена для объективной оценки динамики подготовленности обучающихся, степени освоения программного материала, соответствия достигнутых результатов требованиям этапа и своевременной корректировки учебно-тренировочного процесса. Она включает текущий, оперативный и этапный педагогический контроль, промежуточную аттестацию, контрольные и контрольно-переводные испытания, анализ физической, технической, тактической, теоретической, психологической и соревновательной подготовленности.

3.2. Требования к результатам этапов

На НП оцениваются двигательная база, ОФП, безопасное выполнение базовых технических действий и устойчивый интерес к занятиям. На УТЭ — развитие СФП, расширение технико-тактического арсенала, способность применять действия при сопротивлении и соревновательный опыт. На ССМ — надежность индивидуального технико-тактического комплекса и стабильность соревновательной деятельности. На ВСМ — эффективность индивидуальной соревновательной модели и способность демонстрировать результаты на соревнованиях высокого уровня.

3.3. Педагогический контроль нагрузки

Учебно-тренировочная нагрузка оценивается как совокупность четырех параметров: объем × интенсивность × специфичность × контактность. Тренер-преподаватель не увеличивает одновременно до максимума все параметры. При повышении специфичности и контактности корректируются объем, интенсивность и восстановление с учетом этапа, возраста и состояния спортсмена.

3.4. Контроль физической и специальной подготовленности

Контроль ОФП и СФП осуществляется посредством обязательных нормативов действующего ФССП и дополнительных педагогических тестов Учреждения. Локальные технические и тактические тесты дополняют федеральные нормативы, но не заменяют их.

3.5. Контроль технической и тактической подготовленности

Техническая подготовленность оценивается по правильности структуры действия, устойчивости, скорости, контролю положения соперника, выполнению при сопротивлении, вариативности и результативности в схватке. Тактическая подготовленность оценивается по способности выбирать дистанцию и захват, создавать условия для атаки, управлять темпом и счетом, переходить к защите и контратаке и адаптироваться к действиям соперника.

3.6. Промежуточная аттестация и перевод

Промежуточная аттестация проводится Учреждением в установленном порядке. При принятии решения учитываются обязательные нормативы ОФП и СФП, спортивная квалификация в предусмотренных случаях, результаты освоения техники и тактики, соревновательная деятельность и выполнение требований Программы. Перевод на последующий год или этап осуществляется при выполнении обязательных условий действующего ФССП.

3.7. Анализ контрольного периода

По завершении контрольного периода тренер-преподаватель собирает результаты, сопоставляет их с предыдущими значениями и плановыми показателями, определяет причины отклонений, выделяет приоритетные задачи и корректирует следующий цикл. Используется последовательность: планирование → выполнение → контроль → анализ → коррекция → новое планирование.

3.8. Разграничение педагогического и медицинского контроля

Педагогический контроль осуществляет тренер-преподаватель в пределах профессиональной компетенции. Медицинский контроль, диагностика, определение

противопоказаний, назначение лечения и решение о медицинском допуске относятся к компетенции медицинских работников.

3.9. Критерии оценки технической надежности

Техническое действие оценивается по пяти критериям: безопасность; правильность ключевых фаз; сохранение собственной устойчивости; контроль партнера после завершения; способность повторить действие при изменении исходной ситуации. На НП достаточно устойчивого выполнения без сопротивления и при дозированной реакции. На УТЭ обязательным становится применение в ситуационной борьбе. На ССМ и ВСМ оцениваются вариативность, доля успешных реализаций и устойчивость техники в условиях соревновательной интенсивности.

3.10. Контроль тактической подготовленности

Тактический контроль проводится через сценарные задания: ведение при преимуществе и отставании, дефицит времени, работа у края ковра, необходимость изменить способ входа в контакт, переход от атаки к сохранению позиции. Оценка включает обоснованность решения, своевременность, техническую реализацию и способность изменить план после неудачной попытки.

3.11. Порядок корректировки следующего цикла

По итогам контрольного периода тренер-преподаватель формирует краткую карту: сильные стороны, системные ошибки, ограничивающие физические качества, типовые проигранные позиции, соревновательные решения и восстановление. Выбираются 2–4 приоритета следующего мезоцикла. Для каждого определяется измеримый показатель, например доля успешных выходов из заданной позиции, процент удержания верхнего контроля или техническое качество переводов при дозированном сопротивлении.

Этап	Физический контроль	Технический контроль	Тактический/соревновательный контроль	Решение
НП	ОФП/СФП, координация	стойка, падение, позиции, выходы	понимание задач и правил	усложнение техники
УТЭ	СФП и спец. выносливость	переводы, переходы, защита, завершения	ситуационные раунды и соревнования	устойчивые цепочки
ССМ	лимитирующие качества	надежность ведущей системы	модельные схватки, видео	коррекция модели
ВСМ	соревновательная работоспособность	стабильность коронных цепочек	главные старты, соперники	целевой результат

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА», СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ «ГРЭППЛИНГ» И «ГРЭППЛИНГ-ГИ»

4.1. Программный материал этапа начальной подготовки

Основная направленность этапа — формирование общей двигательной культуры, безопасного поведения в контактном единоборстве и базовых навыков грэпплинга. ОФП включает развитие координации, гибкости, быстроты, общей выносливости, силы собственного тела, акробатики и навыков безопасного падения. СФП формирует способность удерживать устойчивое положение, перемещаться в контакте, выполнять технические действия без избыточного силового напряжения. Техническая подготовка строится от простого к сложному: стойка и дистанция; захваты и освобождения; безопасные падения; базовые переводы и сваливания; удержание устойчивых позиций в партере; переходы между позициями; выходы из невыгодных положений. Болевые и удушающие действия изучаются только в объеме, допустимом действующими правилами для соответствующего возраста, с обязательным обучением сигналу сдачи и немедленному прекращению действия. В дисциплине «грэпплинг-ги» дополнительно осваивается безопасная работа с разрешенными захватами за ги. Соревновательные задания на НП носят преимущественно учебно-игровой и ситуационный характер; контактность и сопротивление дозируются тренером-преподавателем.

4.2. Программный материал учебно-тренировочного этапа

На УТЭ формируется системный технико-тактический арсенал. В стойке совершенствуются борьба за захват, изменение уровня, переводы, сваливания, бросковые действия, защита и контратака. В партере осваиваются позиционный контроль, удержание доминирующих положений, переходы, возврат в нейтральное положение, выходы из контроля, разрешенные болевые и удушающие действия и защита от них. Обучение строится по цепочке «техническая форма → выполнение с партнером → дозированное сопротивление → ситуационная борьба → свободная схватка». Формируются комбинации «перевод — контроль — улучшение позиции — разрешенное завершающее действие», «защита — выход — контратака», «смена позиции — удержание — переход». Для грэпплинг-ги отдельно отрабатываются захваты за куртку и брюки в пределах правил, освобождения и технические действия, использующие особенности экипировки. Физическая подготовка становится более специальной: силовая выносливость, скоростно-силовые качества, статико-динамическая работа корпуса и хвата, способность многократно выполнять технические действия в условиях утомления. Тактическая подготовка включает управление темпом, счетом, границами ковра, выбор позиции и оценку риска.

4.3. Программный материал этапа совершенствования спортивного мастерства

На ССМ формируется индивидуальная соревновательная модель. Спортсмен определяет ведущие варианты перевода в партер, систему позиционного контроля, 2–4 надежных перехода между доминирующими позициями, разрешенные завершающие действия и устойчивую систему защиты. Техника объединяется в вариативные цепочки, позволяющие продолжать атаку при изменении реакции соперника. Особое место занимают ситуационная борьба из заданных положений, схватки с ограничением технических задач, моделирование счета и времени, работа против спортсменов разных антропометрических и стилевых типов, видеоанализ. Для грэпплинга и грэпплинг-ги ведется отдельная адаптация захватов, темпа и тактических решений. СФП направлена на развитие специальной силовой выносливости, мощности повторных усилий, устойчивости хвата и корпуса, способности сохранять техническое качество при высокой

плотности схватки. Нагрузка управляется через объем, интенсивность, специфичность и контактность.

4.4. Программный материал этапа высшего спортивного мастерства

На ВСМ содержание подготовки определяется индивидуальной моделью спортсмена и календарем главных стартов. Поддерживаются и совершенствуются коронные технические цепочки, стартовые сценарии, защита от сильнейших действий потенциальных соперников, тактика ведения схватки при различном счете и времени. Основными средствами являются высокоспецифичная ситуационная борьба, модельные и контрольные схватки, видеоанализ, индивидуальная СФП, техническая коррекция и восстановление. Объем контактной работы не увеличивается механически: приоритет имеют качество, соревновательная специфичность и сохранение здоровья спортсмена. Подготовка к грэпплингу и грэпплинг-ги планируется с учетом различий в разрешенных захватах, экипировке и тактической структуре, без переноса технических решений между дисциплинами вопреки действующим правилам.

4.5. Особенности подготовки спортсменов

Подготовка спортсменов строится на общих требованиях ФССП и методических принципах грэпплинга с индивидуализацией нагрузки по уровню подготовленности, функциональному состоянию, восстановлению и календарю соревнований. Не допускается снижение требований к техническому качеству и безопасности. Контактные задания, силовая работа и восстановительные мероприятия дозируются индивидуально; медицинские вопросы относятся к компетенции медицинского работника.

4.6. Расширенная рабочая методика многолетней подготовки

Рабочая методика строится на принципе последовательного усложнения: двигательная основа → техническая форма → позиционное понимание → выполнение при дозированном сопротивлении → вариативная ситуация → учебная и соревновательная схватка. Для грэпплинга ключевым является не изолированное накопление приемов, а способность связывать стойку, перевод, позиционный контроль, переход, выход и разрешенное завершающее действие в единую систему решений.

На всех этапах тренер-преподаватель управляет четырьмя параметрами нагрузки: объемом, интенсивностью, специфичностью и контактностью. Контактность не повышается автоматически вместе с интенсивностью. Техническое качество и безопасность имеют приоритет над количеством схваток и приемов.

4.6.1. Этапная модель начальной подготовки

Цель НП — сформировать безопасную двигательную и техническую базу. Основные задачи: акробатика и самостраховка; стойка и передвижения; изменение уровня; базовые захваты и освобождения; простые переводы; устойчивые положения сверху и снизу; создание опор и рамок; восстановление защитной позиции; элементарные переходы. Обучение проводится преимущественно в парах без сопротивления и с дозированным сопротивлением. Ситуационные задания короткие, с одной понятной целью: удержать позицию, выйти из контроля, выполнить перевод или восстановить нейтральное положение. Тренер не стимулирует раннюю специализацию на завершающих действиях в ущерб позиции. Критерии завершения этапной задачи: спортсмен безопасно падает, сохраняет базовую стойку и баланс, понимает основные позиции, контролирует партнера без опасного давления, реагирует на команду остановки и сигнал сдачи, способен выполнить базовый технический алгоритм с обеих сторон.

4.6.2. Этапная модель учебно-тренировочного этапа

На УТЭ формируется целостная система ведения схватки. Спортсмен учится получать захват, создавать угол, выполнять перевод, закреплять верхнюю позицию, улучшать ее и переходить к разрешенному завершающему действию либо удержанию преимущества. Одновременно строится защита: предотвращение перевода, восстановление позиции, выход из контроля, защита конечностей и шеи, контратака. Технический материал объединяется в цепочки из 2–4 действий. Используются позиционные раунды из заранее заданных положений, ограниченные схватки с конкретной задачей и свободная борьба. В грэпплинг-ги отдельно осваивается работа с разрешенными захватами за экипировку и освобождение от них. Критерий этапа — способность выполнять ведущие технические действия не только в стандартной форме, но и при сопротивлении, выбирать продолжение в зависимости от реакции соперника и сохранять качество техники в условиях умеренного утомления.

4.6.3. Этапная модель совершенствования спортивного мастерства

На ССМ формируется индивидуальная соревновательная модель. Определяются предпочтительные способы начала контакта, ведущие переводы, 2–4 доминирующие позиции, надежные переходы, система разрешенных завершающих действий и основные варианты защиты. Технический арсенал не расширяется бесконечно: приоритет отдается надежности и вариативности ключевых цепочек. Значительная часть работы выполняется в ситуационных раундах с ограничением времени, счета, позиции или доступных решений. Видеоанализ связывается с практикой: выявленный эпизод переводится в конкретное тренировочное задание. Подготовка к грэпплингу и грэпплинг-ги дифференцируется по захватам, темпу, способам контроля и тактическим рискам. Критерий — устойчивое применение индивидуальной модели против разных типов соперников и способность перестраивать план после неудачной первой атаки.

4.6.4. Этапная модель высшего спортивного мастерства

На ВСМ тренировочный процесс подчинен календарю главных стартов. Техническая работа направлена на сохранение качества коронных цепочек, устранение конкретных уязвимостей и подготовку сценариев под потенциальных соперников. Контактные нагрузки дозируются так, чтобы обеспечить высокую специфичность без накопления неоправданного травматического риска. В модельных схватках воспроизводятся счет, время, край ковра, последовательность нескольких встреч, необходимость удержать преимущество или отыгаться. Индивидуальная СФП строится вокруг требований соревновательной модели. В заключительной части предсоревновательного периода объем снижается, а скорость принятия решений и специфичность сохраняются.

4.7. Методика обучения техническому действию

Каждое техническое действие осваивается по восьмиступенчатой схеме: 1) объяснение цели и безопасных границ; 2) показ целиком; 3) выделение исходного положения, захвата и опорных точек; 4) выполнение по фазам; 5) целостное выполнение без сопротивления; 6) выполнение с заранее заданной реакцией партнера; 7) дозированное вариативное сопротивление; 8) применение в ситуационной и свободной схватке. Тренер меняет только один фактор сложности за раз: скорость, сопротивление, исходную позицию, ограничение времени либо количество возможных реакций. Для болевых и удушающих действий до сопротивления обязательно формируется навык контроля амплитуды, распознавания сигнала сдачи и немедленного прекращения воздействия.

4.8. Методика исправления технических ошибок

Ошибки делятся на позиционные, двигательные, тактические и безопасностные. Позиционные: неправильное распределение веса, потеря опоры, открытая линия для контратаки. Двигательные: неверная последовательность усилий, чрезмерное мышечное напряжение, потеря

направления. Тактические: действие без подготовки, запоздалая смена варианта. Безопасностные требуют немедленной остановки. Исправление: остановить действие → назвать одну ключевую ошибку → вернуть спортсмена к предыдущей устойчивой фазе → выполнить 3–5 качественных повторений → вновь добавить сопротивление. Одновременно исправляется не более 1–2 существенных ошибок.

4.9. Стойка, дистанция и передвижения

В стойке спортсмен должен сохранять устойчивость, возможность изменить уровень и готовность защитить шею и конечности. Осваиваются передвижения вперед, назад, по дуге, смена направления, работа у края ковра, управление дистанцией руками и корпусом. Методика: движение без партнера → зеркальная работа → контакт кистями и предплечьями → борьба за захват → вход в перевод. Типичные ошибки: прямые ноги, чрезмерный наклон, скрещивание ног, неподвижная голова, вытянутые руки. Критерий освоения — сохранение баланса и возможность немедленно атаковать либо защищаться.

4.10. Захваты и освобождения

В грэпплинге захват рассматривается как средство управления позицией. Изучаются разрешенные правилами захваты рук, корпуса, головы/шеи в допустимых конфигурациях и способы освобождения. В грэпплинг-ги отдельно формируется работа с разрешенными захватами за ги. Последовательность: получение захвата без сопротивления → удержание при движении → освобождение → перехват → использование захвата для перевода или позиционного улучшения. Спортсмен должен понимать, зачем удерживает конкретный захват; бессистемная силовая борьба за хват не является целью.

4.11. Выведение из равновесия и подготовка атаки

Атака готовится через изменение направления тяги и давления, создание угла, изменение уровня, ложное движение и вынуждение соперника перенести вес. Спортсмен обучается атаковать не статичную позицию, а реакцию. Упражнения: партнер дает одну известную реакцию; затем выбирает одну из двух; далее работает свободно. Критерий — перевод начинается после создания реального нарушения равновесия или выгодного угла, а не за счет максимального силового усилия.

4.12. Техника стойки: переводы, сваливания и бросковые действия

Технический блок стойки включает разрешенные правилами переводы, сваливания и бросковые действия. Обучение начинается с безопасного падения и контроля завершения. После технического действия спортсмен обязан не останавливаться, а стабилизировать верхнюю позицию.

Основная методическая цепочка: вход → контроль центра тяжести → завершение → фиксация позиции → оценка следующего решения. На УТЭ добавляется защита партнера; на ССМ — комбинации и контратаки; на ВСМ — выполнение под индивидуальный соревновательный сценарий.

4.13. Защита и контратака

Защита строится по принципу «раннее распознавание — восстановление структуры — нейтрализация контроля — перехват инициативы». В стойке используются дистанция, положение головы и рук, изменение угла и опоры. В партере — рамки, опоры, положение локтей и коленей, защита шеи и конечностей, восстановление защитной позиции. Контратака вводится только после устойчивой защиты. Критерий — спортсмен не просто избегает технического действия, а завершает эпизод в нейтральной либо выгодной позиции.

4.14. Техника партера и позиционный контроль

Партер изучается как система позиций и переходов. Для каждой позиции спортсмен должен знать: цель верхнего; цель нижнего; ключевые точки контроля; опасные направления; минимум

два продолжения; минимум один безопасный выход. Последовательность обучения: удержание позиции 10–20 секунд без сопротивления → удержание при дозированном сопротивлении → переход в соседнюю позицию → выход снизу → позиционный раунд. Только после устойчивого контроля подключаются разрешенные завершающие действия. На старших этапах формируется способность переходить между позициями без потери контроля.

4.14.1. Система завершающих действий и безопасность

Завершающие действия включаются в подготовку только в пределах действующих правил конкретной дисциплины, возраста и квалификации. Методическая последовательность: позиционный контроль → техническая фиксация → безопасная амплитуда → распознавание сигнала сдачи → немедленное прекращение воздействия. Тренер-преподаватель отдельно обучает защите, раннему распознаванию опасной позиции и отказу от силового продолжения при потере контроля. Запрещенные для соответствующей категории действия не моделируются в борьбе с сопротивлением.

4.15. Выходы из невыгодных положений и восстановление позиции

Выход строится не на одном приеме, а на последовательности: защита уязвимых зон → создание рамок и опор → создание пространства → изменение угла корпуса → восстановление защитной позиции → нейтрализация захвата → выход в нейтральное или верхнее положение. Методические задания начинают из фиксированной невыгодной позиции. Верхний партнер сначала удерживает без переходов, затем получает право менять позицию. Критерий — спортсмен сохраняет техническую структуру и не отдает более опасную позицию в попытке выйти любой ценой.

4.16. Комбинационная и интегральная подготовка

Техническая комбинация в грэпплинге — это дерево решений, а не заранее заученная последовательность. Базовые модели: перевод → контроль → улучшение позиции; неудачный перевод → смена направления; защита от перевода → выход за спину/контратака; выход из контроля → нейтральная позиция; контроль → реакция защиты → смена позиции → разрешенное завершающее действие. На НП используются две связанные задачи, на УТЭ — 2–4 действия, на ССМ/ВСМ — индивидуальные цепочки с несколькими развилками.

4.17. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка включает выбор стартовой дистанции, способа контакта, темпа, управление счетом и временем, оценку риска, действия у края ковра, сохранение преимущества и сценарий отыгрыша. Тренер моделирует конкретные задачи: «осталась минута при преимуществе», «необходимо набрать баллы», «соперник избегает партера», «соперник активно атакует завершающим действием». Для грэпплинг-ги дополнительно анализируется влияние захватов за экипировку на темп, дистанцию и способы контроля.

4.18. Методическая карта: стойка и дистанция

Цель: сформировать устойчивую позицию для атаки и защиты. Исходное положение: нейтральная стойка. Последовательность: стойка → перемещения → изменение уровня → контакт руками → получение захвата → создание угла. Акценты: голова защищена, локти контролируемы, ноги не скрещиваются, вес распределен динамически. Ошибки: выпрямление, глубокий наклон без контроля, неподвижность. Усложнение: партнер меняет направление и дистанцию. Критерий: 60–90 секунд устойчивой работы без грубой потери баланса. Безопасность: отсутствие рывков за шею и неконтролируемых падений.

4.19. Методическая карта: перевод из стойки в партер

Цель: выполнить контролируемый перевод и закрепиться сверху. Последовательность: подготовка реакции → вход → контроль корпуса/конечностей в рамках правил → нарушение равновесия → завершение → стабилизация. Ошибки: атака с дальней дистанции, потеря собственной опоры, остановка после перевода. Исправление: работа по фазам и фиксация конечной позиции. Усложнение: защита партнера, смена направления, ограничение времени. Критерий: не менее 7 качественных завершений из 10 при дозированном сопротивлении.

4.20. Методическая карта: защита от перевода и контратака

Цель: нейтрализовать перевод и перейти к выгодному продолжению. Последовательность: распознавание входа → восстановление опоры → контроль головы/рук/корпуса в рамках правил → изменение угла → выход из линии атаки → контратака. Ошибки: защита только силой рук, запоздалое изменение угла, отдача спины. Усложнение: партнер выбирает один из двух переводов. Критерий: устойчивое завершение защиты без ухудшения позиции.

4.21. Методическая карта: позиционный контроль и переход

Цель: удержать доминирующую позицию и безопасно улучшить ее. Последовательность: распределение веса → контроль ключевых линий корпуса → блокирование основного выхода → реакция на движение партнера → переход. Ошибки: чрезмерная опора на руки, высокий центр тяжести, попытка завершающего действия до стабилизации. Усложнение: нижний партнер получает право активно выходить. Критерий: сохранение контроля и технически чистый переход.

4.22. Методическая карта: выход из невыгодного положения

Цель: восстановить безопасную позицию без передачи сопернику более опасного контроля. Исходное положение задается тренером. Последовательность: защита шеи/конечностей → рамки → опора → пространство → угол → возврат позиции. Ошибки: вытягивание рук, поворот спиной без контроля, попытка силового выхода. Усложнение: ограничение времени и разрешение верхнему менять контроль. Критерий: технический выход либо устойчивое улучшение позиции.

4.22.1. Методическая карта: разрешенное болевое действие

Цель — научить спортсмена технически контролировать разрешенное правилами болевое действие без травмирования партнера. Последовательность: безопасная позиция → изоляция сегмента → контроль линии движения → медленное создание технического воздействия → распознавание сигнала сдачи → немедленное отпускание. Ошибки: рывок, потеря позиционного контроля, применение усилия до фиксации, продолжение после сигнала. Усложнение допускается только после устойчивого безопасного навыка. Перечень конкретных действий определяется действующими правилами для возраста и дисциплины.

4.22.2. Методическая карта: разрешенное удушающее действие и защита

Цель — освоить безопасную механику разрешенного удушающего действия и раннюю защиту. Сначала изучаются позиция, контроль и направление без давления; затем — дозированное выполнение с заранее согласованным сигналом сдачи. Защита строится на предотвращении опасного контроля, защите шеи, восстановлении рамок и изменении позиции. Тренер немедленно прекращает эпизод при нарушении техники безопасности. Действия, запрещенные правилами для конкретной категории, не отрабатываются с сопротивлением.

4.22.3. Методическая дифференциация «грэпплинг» / «грэпплинг-ги»

Общая позиционная логика двух дисциплин едина, но способы получения и удержания контроля различаются из-за экипировки. В «грэпплинге» тренер делает акцент на контроле корпуса и конечностей без использования ткани. В «грэпплинг-ги» дополнительно осваиваются только разрешенные действующими правилами захваты за ги, способы их разрушения и

использование экипировки для управления дистанцией и позицией. При переносе навыка между дисциплинами тренер отдельно проверяет, остается ли действие законным и технически рациональным.

4.22.4. Методическая карта: восстановление защитной позиции

Цель — научить спортсмена из невыгодного нижнего положения последовательно восстановить безопасную структуру. Последовательность: защита шеи и конечностей → создание рамок → восстановление опор → создание пространства → разворот корпуса → возврат в устойчивую защитную позицию. Типичные ошибки: вытягивание рук, разворот спиной без контроля, попытка встать до освобождения корпуса. Усложнение: верхний партнер меняет направление контроля. Критерий — выход без передачи более опасной позиции.

4.22.5. Методическая карта: проход позиционного контроля

Цель — улучшить верхнее положение без потери контроля. Последовательность: фиксация исходной позиции → блокирование основной линии выхода → перенос веса → освобождение препятствия → переход → стабилизация. Акценты: собственная устойчивость и отсутствие поспешного перехода к завершающему действию. Критерий — устойчивый переход при дозированном сопротивлении.

4.22.6. Методическая карта: контроль спины и выход

Цель верхнего — безопасно сохранить доминирующее положение; цель нижнего — защитить шею, снять критические элементы контроля и восстановить позицию. Обучение начинается без завершающих действий. Типичные ошибки: потеря контроля корпуса ради атаки; открытие шеи; силовой разворот без устранения фиксации. Меры безопасности: немедленная остановка по сигналу сдачи, отсутствие рывковых воздействий на шею.

4.22.7. Методическая карта: интегральная цепочка «стойка — партер — контроль — выход»

Один спортсмен выполняет контролируемый перевод и стабилизацию, второй — безопасно восстанавливает позицию. На УТЭ последовательность задается заранее; на ССМ и ВСМ продолжение выбирается самостоятельно. Критерий — отсутствие технического разрыва между фазами и сохранение качества при умеренном утомлении.

4.23. Микроциклы подготовки

Втягивающий микроцикл снижает контактность и восстанавливает техническое качество. Развивающий повышает объем ОФП/СФП и технической работы. Ударный концентрирует наиболее значимую нагрузку, но применяется только на подготовленных этапах. Специально-подготовительный увеличивает долю ситуационных раундов. Модельный воспроизводит соревнование. Соревновательный минимизирует лишний объем. Восстановительный снижает объем, интенсивность и контактность. Тип микроцикла определяется не названием недели, а фактическим соотношением нагрузки и задач.

4.24. Модель недельного микроцикла НП

Пример: день 1 — ОФП, акробатика, стойка и безопасное падение; день 2 — позиции партера и выходы; день 3 — координация, переводы с малым сопротивлением; день 4 — игровая и ситуационная подготовка, теория и безопасность. В зависимости от утвержденного объема этапа занятия распределяются по календарю учреждения. Контроль: качество техники, дисциплина, способность выполнять действие без избыточного напряжения. Восстановление: паузы, упражнения на подвижность, сон и режим в зоне ответственности спортсмена и законных представителей.

4.25. Модель недельного микроцикла УТЭ

Пример: занятие 1 — СФП + стойка/переводы; занятие 2 — партер, позиционный контроль и выходы; занятие 3 — ОФП/восстановительная техническая работа; занятие 4 — комбинации и ситуационные раунды; занятие 5 — учебные схватки + анализ; занятие 6 при соответствующем объеме — индивидуальная техника/СФП. Нагрузка изменяется волнообразно. Два тяжелых контактных занятия подряд допускаются только при обоснованной модели и достаточном восстановлении.

4.26. Модель недельного микроцикла ССМ и ВСМ

Пример: день 1 — специальная силовая работа + ведущая техника; день 2 — высокоинтенсивные ситуационные раунды; день 3 — техническое восстановление и видео; день 4 — модельные схватки; день 5 — индивидуальная коррекция + СФП; день 6 — контрольная или специально-подготовительная работа; день 7 — восстановление. В предсоревновательную неделю общий объем сокращается, тяжелая силовая работа удаляется из непосредственной близости к старту, сохраняются скорость реакции и специфические короткие раунды.

Микроцикл	Цель	Контактность	Средства	Контроль
Втягивающий	восстановить ритм	низкая	ОФП, техника, подвижность	самочувствие
Развивающий	развить лимитирующее качество	средняя	СФП + техника	тест/задание
Ударный	концентрированный стимул	средняя–высокая	СФП, ситуационные раунды	восстановление
Специально-подготовительный	соревновательная специфичность	высокая дозированная	позиционные/модельные раунды	ключевые фазы
Модельный	проверить модель	высокая	схватки по регламенту	счет, видео
Соревновательный	реализовать форму	минимальная вне старта	короткая специфическая работа	готовность
Восстановительный	снизить нагрузку	низкая	аэробная работа, техника	восстановление

4.27. Мезоциклы и предсоревновательная подготовка

Базовый мезоцикл развивает общую и специальную работоспособность. Специально-подготовительный переводит физические качества в техническую работу. Предсоревновательный увеличивает долю модельных ситуаций и индивидуальной тактики. Соревновательный обеспечивает реализацию формы. Восстановительный возвращает спортсмена к устойчивому функциональному состоянию. Типовая предсоревновательная последовательность: 3–4 недели — накопление специальной работы; 2 недели — повышение специфичности; последняя неделя — снижение объема и сохранение скорости/точности. Конкретные сроки индивидуализируются.

4.28. Педагогический контроль нагрузки

Объем оценивается продолжительностью и количеством работы; интенсивность — плотностью и мощностью усилий; специфичность — близостью к соревновательной деятельности; контактность — степенью активного противодействия партнера. Например, техническая тренировка может иметь высокий объем, но низкую контактность; модельные раунды — меньший объем, но высокую интенсивность, специфичность и контактность. Тренер фиксирует реакцию спортсмена, качество техники, частоту грубых ошибок, способность восстанавливаться между заданиями и результаты контрольных тестов. При ухудшении технического качества контактность или интенсивность снижается.

4.29. Анализ контрольного периода

После микро- или мезоцикла анализируются: выполнение планового объема; физические показатели; эффективность переводов; удержание и улучшение позиций; качество выходов; успешность разрешенных завершающих действий и защиты; тактические решения; дисциплина; восстановление. Выбираются 2–4 задачи следующего периода, каждая должна быть измеримой.

Пример: вместо «улучшить партер» — «повысить долю успешного выхода из заданной нижней позиции в ситуационных раундах с 40 до 60 %».

4.30. Видеоанализ и моделирование соперника

Видео размечается по фазам: начало контакта; захват; перевод; первая позиция партера; переходы; попытки завершающих действий; выходы; эпизоды набора баллов; ошибки у края; последние минуты. Тренер ищет повторяемые закономерности, а не отдельные эффектные эпизоды.

Для моделирования партнер получает 2–3 конкретные установки, имитирующие стиль соперника. После раунда спортсмен формулирует, какое решение сработало и что нужно изменить.

4.31. Соревновательное моделирование

Модельные занятия воспроизводят регламент конкретной возрастной группы и дисциплины: продолжительность, систему оценки, разрешенные действия, форму одежды, паузы и последовательность схваток. Используются сценарии счета и времени, работа у края, старт после остановки, необходимость защищать преимущество. За 7–14 дней до главного старта модельные схватки используются для проверки тактики, а не для достижения максимального тренировочного объема.

4.32. Психологическая и теоретическая подготовка

Психологическая подготовка интегрируется в тренировку: выполнение задания после ошибки, работа при неблагоприятном счете, ограничение времени, сохранение тактического плана при усталости. Формируются самоконтроль, ответственность и уважение к партнеру. Теория включает правила, систему оценки, разрешенные/запрещенные действия, антидопинговые требования, основы восстановления, терминологию, анализ соревновательных ситуаций и принципы безопасного тренировочного поведения.

4.33. Инструкторская и судейская практика

На НП спортсмен учится организованно работать в паре и выполнять команды. На УТЭ — демонстрировать базовое упражнение, помогать в разминке и объяснять простое техническое задание. На ССМ — проводить часть разминки или технического блока под контролем тренера. На ВСМ — участвовать в разборе тренировочного плана и наставничестве. Судейская практика: терминология, жесты и команды, система оценки, определение выхода за границы, распознавание запрещенных действий, учебное судейство фрагментов схватки и видеоразбор.

4.34. Требования безопасности в рабочей методике

Перед занятием проверяются покрытие, свободная зона, экипировка, состояние ногтей и кожи, отсутствие предметов, способных травмировать партнера. Спортсмены обязаны знать сигнал сдачи и команду остановки. Любое болевое или удушающее действие немедленно прекращается после сигнала сдачи, команды тренера/судьи или потери партнером возможности безопасно продолжать. Запрещенные для возраста или дисциплины действия не включаются даже в «ознакомительную» борьбу с сопротивлением. После травмы или заболевания возврат к контактной работе производится постепенно и с соблюдением требований медицинского допуска, когда он необходим.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ «ГРЭППЛИНГ» И «ГРЭППЛИНГ-ГИ»

5.1. Общие положения

Спортивная подготовка строится с учетом различий дисциплин «грэпплинг» и «грэпплинг-ги». Общими являются борьба в стойке и партере, переводы, позиционный контроль, переходы, разрешенные болевые и удушающие действия, защита и контратака. В грэпплинг-ги дополнительно используются разрешенные правилами захваты за ги; экипировка и технические решения должны соответствовать действующим правилам.

5.2. Особенности этапа начальной подготовки

На НП приоритет имеют общая двигательная подготовка, безопасное падение, базовые положения, контроль собственного тела и партнера, дисциплина остановки действия. Сложность контактных и завершающих действий увеличивается только после освоения безопасной техники.

5.3. Ограничения для обучающихся младше девяти лет

При проведении учебно-тренировочных мероприятий с обучающимися, не достигшими девятилетнего возраста, на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения не допускаются спарринги, поединки, схватки и аналогичные формы контактных взаимодействий между обучающимися и (или) лицами, осуществляющими спортивную подготовку, а также участие в спортивных соревнованиях. Подготовка в этот период направляется на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники дисциплин «грэпплинг» и «грэпплинг-ги» без соревновательного контактного противоборства.

5.4. Особенности учебно-тренировочного этапа

На УТЭ увеличиваются вариативность переводов, позиционная борьба, переходы, выходы, разрешенные завершающие действия, ситуационные и соревновательные задания. Спортсмен должен уметь связывать стойку и партер и принимать решения в зависимости от позиции и реакции соперника.

5.5. Особенности этапов ССМ и ВСМ

На ССМ и ВСМ формируется индивидуальная модель для одной или обеих дисциплин. Подготовка учитывает различия в экипировке, захватах и тактике, календарь соревнований, потенциальных соперников и индивидуальные сильные стороны спортсмена.

5.6. Комплектование групп и подбор партнеров

Партнеры подбираются с учетом этапа, возраста, пола, массы тела, уровня технической подготовленности и цели задания. Значительная разница массы и квалификации допускается только в специально организованных заданиях под непосредственным контролем тренера-преподавателя.

5.7. Особенности контактной и соревновательной подготовки

Контактность увеличивается постепенно. Учебная схватка не должна превращаться в неконтролируемое силовое противоборство. Перед соревнованиями моделируются действующие правила конкретной дисциплины, экипировка, продолжительность схватки, система оценки, разрешенные и запрещенные действия.

5.8. Безопасность и возвращение после заболевания или травмы

Возвращение к полной контактной нагрузке осуществляется после медицинского допуска в случаях, когда он требуется, и педагогической оценки готовности. Сначала восстанавливаются техника и общая работоспособность, затем ситуационная работа и только после этого — полная соревновательная контактность.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба».

5.9. Специфика работы с разрешенными болевыми и удушающими действиями

Перечень допустимых завершающих действий определяется действующими правилами для конкретной возрастной и спортивной категории. Обучение начинается с позиции и контроля, затем с техники без сопротивления и только после устойчивого безопасного навыка переходит к дозированному противодействию. Основным критерий — способность вовремя распознавать угрозу, подавать сигнал сдачи и немедленно прекращать действие по сигналу партнера или команде тренера/судьи.

5.10. Гигиена и профилактика инфекционных рисков

Для контактного вида спорта обязательны личная гигиена, чистая экипировка, коротко подстриженные ногти, санитарная обработка ковра и недопуск к контактной работе при состояниях, создающих риск заражения окружающих, до разрешения вопроса в установленном порядке. Организационные требования контролирует Учреждение; медицинская оценка относится к компетенции медицинского работника.

5.11. Культура тренировочного партнерства

Спортсмен обучается контролировать усилие и различать учебную задачу и соревновательное противоборство. Не допускаются неконтролируемые действия, продолжение приема после сигнала сдачи, запрещенные приемы и попытки «выиграть тренировку» ценой нарушения задания. Тренер-преподаватель определяет сопротивление и вправе немедленно остановить эпизод.

5.12. Критерии готовности к соревнованию

Помимо формального допуска оцениваются безопасное владение разрешенным арсеналом, знание правил дисциплины, устойчивость при соревновательной интенсивности, способность выполнять команды судьи, контролировать усилие и действовать в выбранной весовой категории без опасных способов снижения массы. Участие в соревнованиях не должно подменять образовательные задачи.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Реализация Программы обеспечивается при наличии тренировочного спортивного зала, тренажерного зала, раздевалок, душевых, медицинского пункта, а также оборудования, спортивного инвентаря и экипировки, предусмотренных действующим ФССП. Основным специализированным объектом является борцовский ковер; тренировочная зона должна быть свободна от травмоопасных предметов, иметь исправное покрытие, достаточное освещение и вентиляцию. Учреждение вправе использовать собственную материально-техническую базу либо объекты, предоставленные на законном договорном основании.

6.2. Кадровые условия реализации Программы

К реализации Программы привлекаются тренеры-преподаватели и иные специалисты, образование и квалификация которых соответствуют требованиям законодательства Российской Федерации и применимым профессиональным стандартам. На УТЭ, ССМ и ВСМ при необходимости могут привлекаться дополнительные специалисты по отдельным видам подготовки. Тренер-преподаватель планирует и проводит учебно-тренировочный процесс, осуществляет педагогический контроль и обеспечивает безопасность, не подменяя медицинского работника.

6.3. Медицинские и санитарно-гигиенические условия

На дату утверждения настоящей редакции медицинское обеспечение осуществляется в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н (с учетом действующих изменений). Приказ Минздрава России от 19.05.2026 № 484н зарегистрирован Минюстом России 01.06.2026 № 86818 и вступает в силу с 01.09.2026; с указанной даты медицинское обеспечение и оформление медицинских заключений осуществляются в соответствии с новым порядком. Медицинский допуск, обследование, диагностика, лечение и решение о возможности возвращения после заболевания или травмы относятся к компетенции медицинских работников; тренер-преподаватель осуществляет педагогический контроль и регулирует тренировочную нагрузку в пределах своей компетенции.

6.4. Информационно-методические условия

Информационно-методическое обеспечение включает действующий ФССП, действующие правила вида спорта «спортивная борьба», применимые к соответствующему соревнованию, ЕВСК, антидопинговые и медицинские нормативные документы, учебно-методическую литературу, научно-методические материалы, видеоматериалы и официальные информационные ресурсы. Методические источники предыдущих лет используются только в части, не противоречащей действующему законодательству, ФССП, применимым правилам соревнований и требованиям безопасности.

6.5. Требования безопасности и организации тренировочного пространства

До начала занятия проверяются состояние ковра, свободная зона, исправность инвентаря и соответствие экипировки заданию. Пары формируются с учетом массы тела, квалификации и характера задания. При завершающих действиях, динамических переводах и иных потенциально травмоопасных элементах обеспечивается непосредственный педагогический контроль. Спортсмен, не владеющий страховкой и безопасным прекращением действия, не допускается к усложненной контактной работе.

6.6. Документационное и цифровое сопровождение

Реализация Программы сопровождается ведением установленной Учреждением учебно-тренировочной документации: планов, расписания, посещаемости, результатов контроля и аттестации, сведений о спортивной квалификации и участии в соревнованиях. Видео используется

для педагогического анализа техники и тактики с соблюдением законодательства и локальных правил обработки информации. Цифровые средства не заменяют педагогическое наблюдение и медицинскую оценку.

6.7. Актуализация нормативных требований

При изменении федерального стандарта спортивной подготовки, правил вида спорта, ЕВСК, антидопинговых или медицинских требований Учреждение применяет обязательные требования действующей редакции нормативного акта с даты вступления соответствующих изменений в силу и при необходимости вносит изменения в настоящую Программу. Ежегодные планы конкретизируют Программу, но не могут снижать обязательные требования ФССП.

НОРМАТИВНЫЕ, ИНФОРМАЦИОННЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ПРИ РАЗРАБОТКЕ ПРОГРАММЫ

При организации соревновательной подготовки и участия обучающихся применяются действующие правила вида спорта «спортивная борьба». Для официальных соревнований по спортивным дисциплинам «грэпплинг» и «грэпплинг-ги» учитываются правила вида спорта «спортивная борьба», утвержденные приказом Минспорта России от 10.01.2025 № 6, с учетом действующих изменений, а также положения (регламенты) конкретных спортивных соревнований.

На дату утверждения настоящей редакции медицинское обеспечение осуществляется в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н (с учетом действующих изменений). Приказ Минздрава России от 19.05.2026 № 484н зарегистрирован Минюстом России 01.06.2026 № 86818 и вступает в силу с 01.09.2026; с указанной даты медицинское обеспечение и оформление медицинских заключений осуществляются в соответствии с новым порядком. Медицинский допуск, обследование, диагностика, лечение и решение о возможности возвращения после заболевания или травмы относятся к компетенции медицинских работников; тренер-преподаватель осуществляет педагогический контроль и регулирует тренировочную нагрузку в пределах своей компетенции.

Официальные информационные ресурсы: Министерство спорта Российской Федерации; официальный интернет-портал правовой информации; РУСАДА; ВАДА; общероссийская спортивная федерация по виду спорта «спортивная борьба».

Основные методические источники: действующие учебно-методические материалы по спортивной борьбе и грэпплингу, официальные правила и разъяснения по дисциплинам «грэпплинг» и «грэпплинг-ги», научно-методические материалы по многолетней подготовке борцов, развитию специальной работоспособности, позиционной и технико-тактической подготовке. Источники применяются только в части, не противоречащей действующему ФССП, правилам и требованиям безопасности.

Нормативные документы, непосредственно учитываемые при реализации

К обязательной нормативной основе относятся законодательство об образовании и физической культуре и спорте; действующий ФССП по виду спорта «спортивная борьба»; действующие правила вида спорта и регламенты конкретных соревнований; ЕВСК; действующие медицинские и антидопинговые требования. При изменении обязательной нормы применяется действующая редакция соответствующего нормативного акта.

Методический принцип использования литературы и видеоматериалов

Учебные пособия, тренерские материалы и видео используются для объяснения техники, тактики и периодизации, но не являются источником разрешенности приема или возрастного допуска. Такие вопросы определяются действующими правилами, ФССП и медицинскими требованиями. Зарубежные материалы используются только после проверки их совместимости с российскими правилами и Программой.

Порядок ежегодной актуализации

До начала очередного учебно-тренировочного года ответственное лицо Учреждения проверяет актуальность ФССП, правил вида спорта, ЕВСК, Запрещенного списка ВАДА, общероссийских антидопинговых правил, медицинского порядка и календаря официальных соревнований. Изменения отражаются в локальных планах, а при необходимости — в новой редакции Программы.

Учебно-тематический план теоретической подготовки

Этапы	Тема	Срок / период	Краткое содержание
НП	История и основы спортивной борьбы	в течение года	Возникновение и развитие вида спорта; выдающиеся спортсмены; основные понятия и терминология.
НП–УТЭ	Физическая культура, гигиена и самоконтроль	в течение года	Режим дня, личная гигиена, основы восстановления, дневник самоконтроля, профилактика травматизма.
все этапы	Правила вида спорта и безопасность	в течение года и перед соревнованиями	Разрешенные и запрещенные действия, оценка технических действий, поведение участников, требования безопасности.
все этапы	Антидопинговая подготовка	по плану	Ценности чистого спорта, ответственность спортсмена, Запрещенный список, процедура допинг-контроля.
УТЭ–ВСМ	Спортивная физиология и восстановление	в течение года	Адаптация к нагрузке, утомление, восстановление, рациональное построение тренировочного процесса.
УТЭ–ВСМ	Тактика и анализ соревнований	в течение года	Тактические модели, управление темпом и счетом, анализ схватки, видеоанализ и моделирование соперника.
ССМ–ВСМ	Психологическая подготовка	в течение года	Мотивация, волевые качества, предстартовое состояние, концентрация и устойчивость.
УТЭ–ВСМ	Инструкторская и судейская практика	в течение года	Методика показа упражнений, судейская терминология, критерии оценки и разбор эпизодов.

ПЛАНИРУЮЩИЕ МАТЕРИАЛЫ ПРОГРАММЫ

Планирующие материалы конкретизируют организацию учебно-тренировочного процесса. Фактическое распределение часов по календарным периодам утверждается Учреждением ежегодно в пределах объема программы и нормативных диапазонов ФССП. При планировании учитываются этап подготовки, возраст, календарь соревнований, состояние обучающихся и необходимость восстановления.

1. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой план строится на 52 недели и обеспечивает соблюдение установленного ФССП годового объема. В таблице приведена рабочая модель распределения направлений; конкретные часы рассчитываются от утвержденного годового объема соответствующей группы с соблюдением процентных диапазонов приложения № 5 к ФССП.

Раздел подготовки	НП	УТЭ	ССМ	ВСМ
ОФП	58–63% / 56–61%*	43–47% / 36–39%**	26–28%	18–23%
СФП	1–20% / 16–20%*	16–20% / 18–21%**	20–22%	21–26%
Техническая	5–6% / 6–8%*	10–14% / 15–18%**	12–14%	12–14%
Тактическая, теоретическая, психологическая	10–14% / 12–16%*	17–21% / 17–20%**	24–27%	28–33%
Соревновательная	—	2–4% / 3–5%**	6–8%	6–9%
Инструкторская и судейская практика	—	1–2% / 1–3%**	2–4%	2–3%
Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование	1–3% / 2–4%*	4–6%	6–8%	6–8%
Годовой объем	234–312 / 312–416 ч*	520–624 / 624–1040 ч**	1040–1456 ч	1248–1664 ч

* НП: до года / свыше года. ** УТЭ: до трех лет / свыше трех лет.

2. Учебно-тематический план

Тематический блок	НП	УТЭ	ССМ	ВСМ	Форма контроля
Стойка, дистанция, передвижения	база	совершенствование	индивидуализация	модельная работа	наблюдение, ситуационные задания
Захваты и освобождения	базовые	вариативные	индивидуальная система	под соперника	позиционные раунды
Переводы и сваливания	базовые формы	комбинации	ведущие цепочки	соревновательная модель	контрольные задания
Позиционный контроль	основные позиции	переходы	доминирующая система	индивидуальная система	позиционные раунды
Выходы и защита	базовые	вариативные	под типовые угрозы	под соперника	контрольные схватки
Разрешенные болевые/удушающие действия	по возрасту и правилам	система атаки/защиты	индивидуальные цепочки	соревновательная реализация	безопасность + эффективность
Грэпплинг-ги	ознакомление по допустимости	захваты за ги	индивидуальная система	модельная работа	ситуационные задания
Тактика и правила	основы	счет, время, край	сценарии	моделирование соперника	опрос, видеоанализ
Антидопинговая подготовка	возрастной минимум	регулярно	углубленно	индивидуальная ответственность	тестирование/обсуждение

3. Календарный план воспитательной работы

Период	Направление	Содержание	Ответственные / форма
Сентябрь	Командная культура и безопасность	правила зала, уважение к партнеру, дисциплина сигнала сдачи	тренер-преподаватель; беседа и практикум
Октябрь–ноябрь	Гражданско-патриотическое	история отечественного спорта, спортивные традиции, государственные символы	беседа, тематическое мероприятие
Декабрь	Этика спортсмена	честная борьба, ответственность за поведение на соревнованиях	обсуждение ситуаций
Январь–февраль	Здоровый образ жизни	режим, восстановление, профилактика травматизма	беседа, практическое занятие
Март	Антидопинговая культура	ценности чистого спорта, ответственность спортсмена	занятие по материалам РУСАДА
Апрель–май	Спортивное волонтерство и наставничество	помощь младшим группам, организация мероприятий	практика под контролем тренера
Июнь–август	Самостоятельная культура тренировок	безопасная двигательная активность, режим отдыха	индивидуальные задания / инструктаж
В течение года	Профилактика негативных явлений	уважение, недопущение насилия, травли и дискриминации	педагогическое наблюдение, беседы

4. План мероприятий по предотвращению допинга

Этап	Мероприятие	Периодичность	Результат
НП	ценности честного спорта; опасность неизвестных препаратов; роль взрослых	не менее 1 тематического блока в год	понимание базовых правил
УТЭ	антидопинговые правила; Запрещенный список; риски БАД; ответственность	не менее 2 блоков в год и перед значимыми стартами	умение проверить риск и обратиться к ответственному лицу
ССМ	процедура допинг-контроля; терапевтическое использование; ADAMS в применимой части	в течение года	самостоятельная антидопинговая грамотность
ВСМ	персональная ответственность; whereabouts/ADAMS при применимости; проверка лекарств	постоянно, с актуализацией перед стартами	соблюдение требований спортсменом
Все этапы	актуализация по действующим материалам РУСАДА и Запрещенному списку ВАДА	ежегодно и при изменениях	использование только актуальных материалов

5. План инструкторской и судейской практики

Этап	Инструкторская практика	Судейская практика	Контроль
НП	организация работы в паре, показ простого упражнения	знакомство с командами и базовыми правилами	наблюдение
УТЭ	проведение части разминки, объяснение базового задания	система оценки, запрещенные действия, учебное судейство	практическое задание
ССМ	проведение фрагмента занятия под контролем тренера	судейство учебных схваток, видеоразбор	оценка качества проведения
ВСМ	наставничество, участие в разборе индивидуального плана	разбор сложных эпизодов и тактики судейского взаимодействия	практический зачет

6. Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия

Блок	Содержание	Период / условие	Ответственность
Медицинский допуск	профилактические осмотры и иные обследования в установленном порядке	по действующим требованиям	медицинский работник / медицинская организация
Педагогический контроль	самочувствие, переносимость нагрузки, качество техники, признаки утомления	каждое занятие	тренер-преподаватель
Восстановление	рациональное чередование нагрузок, снижение контактности, восстановительные занятия	по плану микро- и мезоцикла	тренер-преподаватель
Медико-биологическое сопровождение	мероприятия в пределах компетенции медицинских работников	по показаниям и плану	медицинский работник
Возвращение после травмы/болезни	этапное восстановление нагрузки после необходимого медицинского допуска	индивидуально	медицинский работник + тренер в пределах компетенции

7. План педагогического контроля

Период	Что оценивается	Инструменты	Решение тренера
Входной	исходный уровень, безопасность, базовая двигательная готовность	наблюдение, нормативы, технические задания	индивидуализация стартовой нагрузки
Текущий	объем, интенсивность, специфичность, контактность; качество техники	журнал, ситуационные задания, самочувствие	коррекция текущей недели
Этапный	ОФП/СФП, техническая надежность, тактика	нормативы, контрольные схватки, видео	2–4 приоритетные задачи следующего цикла
Предсоревновательный	готовность индивидуальной модели	модельные схватки, сценарии счета/времени	снижение лишнего объема, уточнение тактики
После соревнований	результативность фаз схватки и решения	протокол, видеоанализ	коррекция мезоцикла

Планирующие таблицы применяются совместно с нормативными таблицами ФССП, рабочей методикой раздела IV и календарем спортивных мероприятий. Они не заменяют ежегодный локальный календарный и учебно-тренировочный план Учреждения, а задают обязательную программную основу для его составления.

Этап / период	Часов в неделю	Часов в год	Максимальная продолжительность одного занятия	
НП до года	4,5–6	234–312	до 2 часов	
НП свыше года	6–8	312–416	до 2 часов	
УТЭ до трех лет	10–12	520–624	до 3 часов	
УТЭ свыше трех лет	12–20	624–1040	до 3 часов	
ССМ	20–28	1040–1456	до 4 часов	
ВСМ	24–32	1248–1664	до 4 часов	
№	Направление	Основные мероприятия	Срок	Этапы
1	Гражданско-патриотическое	Государственные символы Российской Федерации; памятные даты; встречи со спортсменами и ветеранами спорта	в течение года	все
2	Спортивно-нравственное	Честная спортивная борьба; уважение к сопернику, судье и тренеру-преподавателю; культура поведения	постоянно	все
3	Здоровый образ жизни	Режим дня, сон, восстановление, личная гигиена, общие основы рационального питания	ежеквартально	все
4	Безопасность	Инструктажи; безопасное выполнение упражнений; правила поведения в зале, на сборах и соревнованиях	по плану и перед мероприятиями	все
5	Антидопинговое воспитание	Ценности чистого спорта; ответственность спортсмена; профилактика нарушений антидопинговых правил	по антидопинговому плану	все
6	История и традиции спорта	История отечественной спортивной борьбы, выдающиеся спортсмены и тренеры	в течение года	все

Этап / период	Часов в неделю		Часов в год		Максимальная продолжительность одного занятия	
7	Профессиональная ориентация	Знакомство с деятельностью тренера-преподавателя, спортивного судьи и иных специалистов сферы спорта		в течение года	УТЭ–ВСМ	
8	Соревновательная культура	Правила поведения, самоконтроль, анализ выступления, уважение к результату и сопернику		перед и после соревнований	УТЭ–ВСМ	
9	Социальная активность	Участие в мероприятиях Учреждения, спортивных праздниках и общественно полезных инициативах		в течение года	все	
10	Итоговая рефлексия	Анализ спортивного, образовательного и личностного развития		конец учебно-тренировочного периода	все	
Мероприятие	НП	УТЭ	ССМ	ВСМ	Периодичность	
Ценности чистого спорта и понятие допинга	ознакомление	обучение	закрепление	актуализация	не менее 1 раза в год	
Права и обязанности спортсмена	по возрасту	обучение	углубленно	углубленно	ежегодно	
Запрещенный список ВАДА	ознакомление	обучение	обязательно	обязательно	при ежегодном обновлении	
Риски лекарственных средств и БАД	ознакомление	обучение	углубленно	углубленно	ежегодно	
Процедура допинг-контроля	—	ознакомление	практическая подготовка	практическая подготовка	по плану	
Терапевтическое использование	—	ознакомление	обучение	обучение	по плану	
Образовательные материалы РУСАДА	по возрасту	обязательно	обязательно	обязательно	ежегодно	
Актуализация знаний тренеров-преподавателей	—	—	—	—	ежегодно	
Этап	Инструкторская практика			Судейская практика	Форма контроля	
НП	спортивная терминология; выполнение организационных команд; помощь в подготовке инвентаря			первичное знакомство с правилами и командами судьи	наблюдение тренера-преподавателя	
УТЭ	демонстрация упражнений; проведение отдельных элементов разминки под контролем тренера-преподавателя			оценка учебных эпизодов; жесты и команды; учебное судейство отдельных фрагментов	практическое задание	
ССМ	проведение части занятия; объяснение отдельных технических действий; анализ типичных ошибок			учебное судейство схваток; анализ спорных эпизодов и критериев оценки	практика + разбор	
ВСМ	наставничество; участие в техническом анализе; проведение отдельных частей занятия под контролем			углубленный разбор правил; практическое судейство в допустимом порядке	практика + итоговый анализ	
Направление	Содержание			Ответственный	Периодичность / основание	
Медицинский допуск	медицинские осмотры и заключения в установленном порядке			медицинский работник / медицинская организация	в соответствии с действующим порядком	
Профилактические медицинские осмотры	НП и УТЭ — до 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом диспансеризации; ССМ и ВСМ — до 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования			медицинская организация	ФССП, приложение № 3	
Педагогический контроль	наблюдение за переносимостью нагрузки, качеством движений, признаками утомления			тренер-преподаватель	каждое занятие	

Этап / период	Часов в неделю		Часов в год		Максимальная продолжительность одного занятия	
Восстановление	рациональное чередование нагрузок и отдыха; восстановительные микроциклы; снижение объема и контактности после значительных нагрузок		тренер-преподаватель		по плану подготовки	
Сон, режим, гидратация	образовательная работа без медицинских назначений		тренер-преподаватель / специалисты в пределах компетенции		в течение года	
Возвращение после заболевания или травмы	медицинское решение о допуске и постепенное педагогическое увеличение нагрузки		медицинский работник + тренер-преподаватель		индивидуально	
Мероприятие	НП		УТЭ	ССМ	ВСМ	
Подготовка к международным соревнованиям, суток	—		—	21	21	
Подготовка к чемпионатам/кубкам/первенствам России, суток	—		14	18	21	
Подготовка к другим всероссийским соревнованиям, суток	—		14	18	18	
Подготовка к официальным соревнованиям субъекта РФ / «Сириус», суток	—		14	14	14	
ОФП и/или СФП, суток	—		14	18	18	
Восстановительные мероприятия	—		—	до 10 суток	до 10 суток	
Каникулярный период	до 21 суток подряд, не более 2 мероприятий в год		—	—	—	
Просмотровые мероприятия	—		до 60 суток	до 60 суток	до 60 суток	
Медицинские осмотры/обследования	до 2 суток, не менее 1 раза в год		до 2 суток, не менее 1 раза в год	до 3 суток 1 раз в полгода	до 3 суток 1 раз в полгода	
Вид соревнований	НП до года	НП свыше года	УТЭ до 3 лет	УТЭ свыше 3 лет	ССМ	ВСМ
Контрольные	—	1	3	4	5	5
Отборочные	—	—	1	1	1	1
Основные	—	—	1	1	1	1
Вид подготовки	НП до года	НП свыше года	УТЭ до 3 лет	УТЭ свыше 3 лет	ССМ	ВСМ
ОФП	58–63	56–61	43–47	36–39	26–28	18–23
СФП	1–20	16–20	16–20	18–21	20–22	21–26
Соревнования	—	—	2–4	3–5	6–8	6–9
Техническая	5–6	6–8	10–14	15–18	12–14	12–14
Тактическая, теоретическая, психологическая	10–14	12–16	17–21	17–20	24–27	28–33
Инструкторская и судейская практика	—	—	1–2	1–3	2–4	2–3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1–3	2–4	4–6	4–6	6–8	6–8

НОРМАТИВНЫЕ ТАБЛИЦЫ ПО ФССП

Нормативные показатели настоящего блока воспроизводят обязательные требования действующего ФССП по виду спорта «спортивная борьба», утвержденного приказом Минспорта России от 08.12.2025 № 1091, в части спортивной дисциплины «грэпплинг» и «грэпплинг-ги».

Нормативная таблица 6. Нормативы общей физической подготовки на этапе начальной подготовки

Испытание	НП до года: мальчики	НП до года: девочки	НП свыше года: мальчики	НП свыше года: девочки
Бег 30 м, с, не более	9,6	10,1	8,6	9,1
Поднимание туловища из положения лежа на спине, раз, не менее	11	10	12	11
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см, не менее	+1	+3	+3	+5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см, не менее	85	77	95	87
Метание теннисного мяча в цель с 5 м, попаданий, не менее	2	1	3	2

Нормативная таблица 7. Нормативы общей физической подготовки на учебно-тренировочном этапе

Испытание	Мальчики/юноши	Девочки/девушки
Бег 30 м, с, не более	5,9	6,1
Бег 1000 м, не более	5:41	6:12
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз, не менее	13	7
Наклон вперед, см, не менее	+4	+5
Челночный бег 3×10 м, с, не более	9,2	9,4
Поднимание туловища, раз, не менее	33	28
Прыжок в длину с места, см, не менее	142	132
Подтягивание на высокой перекладине, раз, не менее	4	—
Подтягивание из виса лежа, раз, не менее	—	10

Нормативная таблица 8. Нормативы общей физической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства

Испытание	Юноши/юниоры	Девушки/юниорки
Бег 60 м, с, не более	8,1	9,5
Бег 2000 м, не более	8:00	9:55
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз, не менее	37	16
Наклон вперед, см, не менее	+11	+15
Челночный бег 3×10 м, с, не более	7,1	7,9
Прыжок в длину с места, см, не менее	218	183
Поднимание туловища за 1 мин, раз, не менее	50	44
Подтягивание на высокой перекладине, раз, не менее	13	—
Подтягивание из виса лежа, раз, не менее	—	19

Нормативная таблица 9. Нормативы общей физической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства

Испытание	Мужчины/юниоры	Женщины/юниорки
Бег 3000 м, не более	12:20	—
Бег 2000 м, не более	—	9:45
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз, не менее	43	17
Наклон вперед, см, не менее	+13	+16
Прыжок в длину с места, см, не менее	235	188
Поднимание туловища за 1 мин, раз, не менее	51	45
Подтягивание на высокой перекладине, раз, не менее	15	—
Подтягивание из виса лежа, раз, не менее	—	20

Нормативная таблица 10. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем

Наименование	Расчетная единица	Количество
Ковер борцовский (12×12 м)	на тренировочный спортивный зал	1 комплект
Весы до 200 кг	на тренировочный спортивный зал	1 шт.
Гантели массивные (0,5–5 кг)	на тренажерный зал	3 комплекта

Наименование	Расчетная единица	Количество
Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	на тренажерный зал	1 комплект
Манекены тренировочные для борьбы	на тренировочный спортивный зал	1 комплект
Мат гимнастический	на тренировочный спортивный зал	18 шт.
Мяч набивной (медицинбол) (3–12 кг)	на тренировочный спортивный зал	2 комплекта
Помост тяжелоатлетический	на тренажерный зал	1 шт.
Скакалка гимнастическая	на тренировочный спортивный зал	10 шт.
Скамья гимнастическая	на тренировочный спортивный зал	2 шт.
Стеллаж для хранения гантелей	на тренажерный зал	1 шт.
Стенка гимнастическая	на тренировочный спортивный зал	5 шт.
Турник навесной на гимнастическую стенку	на тренировочный спортивный зал	3 шт.
Урна-плевательница	на тренировочный спортивный зал	1 шт.
Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	на тренажерный зал	1 комплект
Эспандер плечевой резиновый	на тренажерный зал	10 шт.

Нормативная таблица 11. Обеспечение спортивной экипировкой

Экипировка	Ед.	НП до года	НП свыше года	УТЭ до 3 лет	УТЭ свыше 3 лет	ССМ	ВСМ
Грэпплинг: рашгард красный и синий	комплект	—	—	1 / 1 год	1 / 1 год	2 / 1 год	2 / 1 год
Грэпплинг: шорты	шт.	—	—	1 / 1 год	1 / 1 год	2 / 1 год	2 / 1 год
Грэпплинг-ги: кимоно «Ги» красный	комплект	—	—	1 / 1 год	1 / 1 год	1 / 1 год	1 / 1 год
Грэпплинг-ги: кимоно «Ги» синий	комплект	—	—	1 / 1 год	1 / 1 год	1 / 1 год	1 / 1 год

Нормативная таблица 6 (продолжение). Нормативы специальной физической подготовки

Испытание	НП до года	НП свыше года
Стоя ровно на одной ноге, руки на поясе: фиксация, с, не менее	мальчики 10,0; девочки 8,0	мальчики 12,0; девочки 10,0
Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, раз, не менее	2	3

Нормативная таблица 7 (продолжение). Нормативы специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации

Показатель	Норматив
Подъем выпрямленных ног из виса в положение «угол»	мальчики/юноши — не менее 6; девочки/девушки — не менее 4
Прыжок в высоту с места	не менее 40 см
Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы	не менее 5,2 м
Бросок набивного мяча 3 кг назад	не менее 6,0 м
Квалификация: первый год УТЭ	не устанавливается
Квалификация: второй и третий годы	III, II или I юношеский спортивный разряд
Квалификация: свыше трех лет	III, II или I спортивный разряд

Нормативная таблица 8 (продолжение). Нормативы специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации

Показатель	Норматив
Подъем прямых ног из виса в положение «угол»	юноши/юниоры — не менее 15; девушки/юниорки — не менее 8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	не менее 20 раз
Прыжок в высоту с места	не менее 47 см
Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы	не менее 7,0 м
Бросок набивного мяча 3 кг назад	не менее 6,3 м
Спортивная квалификация	спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

Нормативная таблица 9 (продолжение). Нормативы специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации

Показатель	Норматив
Подъем прямых ног из виса в положение «угол»	мужчины/юниоры — не менее 15; женщины/юниорки — не менее 8
Прыжок в высоту с места	не менее 52 см
Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы	не менее 8,0 м
Бросок набивного мяча 3 кг назад	не менее 9,0 м
Спортивная квалификация	спортивное звание «мастер спорта России»