



КОПИЯ

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

ПРИКАЗ

02 июля 2021 года

Донецк

№ 01-09/136



Об утверждении Государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо»

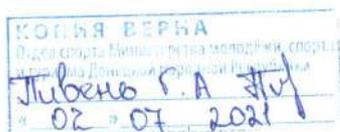
В целях обеспечения единых требований к организации подготовки спортсменов высокого класса для сборных команд Донецкой Народной Республики, а также к структуре и содержанию программ спортивной подготовки по отдельным видам спорта, руководствуясь пунктом 29 статьи 22, статьей 67 Закона Донецкой Народной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

ПРИКАЗЫВАЮ:

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

2. Признать утратившими силу:

2.1. приказ Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики от 26 сентября 2019 года № 01-09/119 «Об утверждении Государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта «боевое самбо», зарегистрированный в Министерстве юстиции Донецкой Народной Республики от 14 октября 2019 года, регистрационный № 3476.



2.2. приказ Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики от 15 октября 2019 года № 01-09/125 «Об утверждении Государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта «борьба самбо», зарегистрированный в Министерстве юстиции Донецкой Народной Республики от 06 ноября 2019 года, регистрационный № 3520.

3. Отделу спорта Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики (Пивень Г.А.) обеспечить представление настоящего Приказа в установленном порядке в Министерство юстиции Донецкой Народной Республики на государственную регистрацию.

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

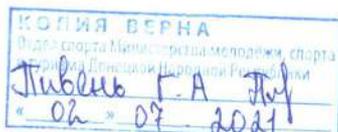
5. Контроль исполнения настоящего Приказа возложить на заместителя Министра молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики Тарапату Н.В.

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

Министр



А.Ю. Громаков



УТВЕРЖДЕН

Приказом Министерства
молодежи, спорта и туризма
Донецкой Народной
Республики
от 02 июля 2021 года № 01-09/136

Государственный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «самбо»

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

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

1.1. Программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (далее – Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения;
- план физкультурных и спортивных мероприятий.

1.2. На «Титульном листе» Программы указывается:

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

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

1.4. «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 спорта «самбо» (Приложение 1);

соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (Приложение 2);

планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «самбо» (Приложение 3);

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 на этапах спортивной подготовки;

объем индивидуальной спортивной подготовки;

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

1.5. «Методическая часть» Программы должна содержать:

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

рекомендуемые объемы учебно-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 спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки;

рекомендации по организации психологической подготовки;

планы восстановительных мероприятий;

программный материал по проведению антидопинговых мероприятий;

планы инструкторской и судейской практики.

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

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 спорта «самбо» (Приложение 4);

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

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

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

1.8. «План физкультурно-спортивных, спортивно-массовых и спортивных мероприятий» Программы формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Республиканского календарного плана проведения спортивно-массовых мероприятий.

II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «самбо» (спортивных дисциплин)

2.1. Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта «самбо», с учетом спортивных дисциплин включают в себя:

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

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

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

нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства (Приложение 8).

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

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

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

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

соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно правилам вида спорта «самбо»;

выполнение плана спортивной подготовки;

прохождение предварительного соревновательного отбора;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

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

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

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

4.1. Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки считается:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта «самбо»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

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

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование спортивной мотивации;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «самбо»;
- укрепление здоровья.

4.3. Результатом реализации Программы на этапе спортивного совершенствования считается:

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

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

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

4.5. Система спортивного отбора включает:

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

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

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

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

Для лиц, состоящих в списках кандидатов в сборные команды Донецкой Народной Республики, максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

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

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «самбо» определяются в Программе и учитываются при:

составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа начальной подготовки;

составлении плана физкультурных и спортивных мероприятий.

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

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки изложены в приложении 9 к настоящему ГССП.

5.3. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;

работа по индивидуальным планам;

учебно-тренировочные сборы;

участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

инструкторская и судейская практика;

медико-восстановительные мероприятия;

тестирование и контроль.

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

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

5.6. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных сборов (Приложение 10).

5.7. Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

5.8. Для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

на этапе начальной подготовки – группы первого года обучения – выполнение контрольных нормативов, группы второго года обучения – «третий юношеский спортивный разряд»;

на учебно-тренировочном этапе – группы первого года обучения – «второй юношеский спортивный разряд», группы второго года обучения – «третий спортивный разряд», группы третьего года обучения – «второй спортивный разряд», группы более трех лет обучения – «первый спортивный разряд»;

на этапе спортивного совершенствования – группы первого года обучения - 75% «первый спортивный разряд» и 25% спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта», группы второго года обучения – 50% «первый спортивный разряд» и 50% спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта», группы более двух лет обучения – спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»;

на этапе высшего спортивного мастерства – 50% спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта» и 50% спортивное звание «Мастер спорта».

5.9. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более одного года.

5.10. Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

5.11. В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта «самбо».

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

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

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

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

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

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

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

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

*пункт 21 Порядка проведения аттестации тренеров по виду спорта, тренеров-преподавателей по виду спорта, утвержденного Постановлением Совета Министров от 26 апреля 2017 г. № 6-25 (в редакции Постановления Совета Министров от 13 сентября 2018 г. № 2-26).

наличие раздевалок, душевых;
наличие медицинского пункта;

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

обеспечение спортивной экипировкой (Приложение 12);

обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

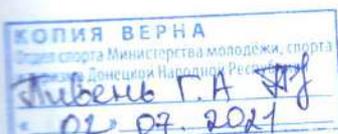
обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля в соответствии с действующим законодательством в сфере физической культуры и спорта.

Заместитель Министра молодежи,
спорта и туризма Донецкой
Народной Республики



Н.В. Тарапата



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

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «самбо»

Этапы спортивной подготовки	Год обучения	Наполняемость групп (минимальное количество лиц)*	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления (лет)**
Этап начальной подготовки	1 год	12	2	8
	Более 1 года	12		
Учебно-тренировочный этап	1 год	10	4	10
	2 год	10		
	3 год	10		
	Более 3-х лет	10		
Этап спортивного совершенствования	1 год	2	3	14
	2 год	2		
	Более 2-х лет	2		
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	1	Без ограничений	16

* учитывая возможности каждой организации, осуществляющей спортивную подготовку, количество воспитанников в группах может быть увеличено на 1 - 5 человека от норм наполняемости групп.

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

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

**Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам
спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки
по виду спорта «самбо»**

Виды спортивных подготовок (%)	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап спортивного совершенство- вания	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая	32-35	32-35	20-22	20-22	9-10	9-10
Специальная физическая	13-15	13-15	20-23	20-23	21-25	21-25
Технико-тактическая	42-47	41-45	41-45	41-45	45-50	45-50
Психологическая	3-4	3-4	4-5	4-5	5-6	5-6
Теоретическая	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-	2-3	3-4	4-5	5-6	4-5

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

**Планируемые показатели соревновательной деятельности
по виду спорта «самбо»**

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап		Этап спортивного совершенствов ания	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	2	2	4	4	5
Отборочные	-	-	1	2	3	3
Основные	-	-	-	1	1	2
Всего соревновательных поединков	-	10	10	15	15	20

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

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

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

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

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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
1	2	3
Весовые категории 26 кг, 29 кг, 31 кг, 34 кг, 38 кг		
Скоростные	Бег 60 м (не более 11,8 с)	Бег 60 м (не более 12,2 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 5 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 25 с)
Силовые	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые	Подъем туловища, лежа на спине за 11 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 11 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Весовые категории 37 кг, 40 кг, 42 кг, 43 кг, 46 кг, 50 кг		
Скоростные	Бег 60 м (не более 11,6 с)	Бег 60 м (не более 12 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 15 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 35 с)
Силовые	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые	Подъем туловища, лежа на спине за 12 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 12 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Весовые категории 47 кг, 51 кг, 55 кг, 55+ кг, 60 кг, 65 кг, 65+ кг		

1	2	3
Скоростные	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,4 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 25 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 45 с)
Силовые	Подтягивание из вися на перекладине (не менее 1 раз)	Подтягивание из вися на низкой перекладине (не менее 2 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 1 раз)
Скоростно-силовые	Подъем туловища, лежа на спине за 13 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 13 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)

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

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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
1	2	3
Весовые категории 34 кг, 35 кг, 37 кг, 38 кг, 40 кг, 42 кг		
Скоростные	Бег 60 м (не более 10,1 с)	Бег 60 м (не более 10,5 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)	Бег 800 м (не более 3 мин 25 с)
Силовые	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Весовые категории 43 кг, 46 кг, 47 кг, 50 кг, 51 кг, 54 кг		
Скоростные	Бег 60 м (не более 9,9 с)	Бег 60 м (не более 10,3 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 10 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 35 с)
Силовые	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)

1	2	3
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Весовые категории 55 кг, 59 кг, 65 кг, 65+ кг, 71 кг, 71+ кг		
Скоростные	Бег 60 м (не более 10,3 с)	Бег 60 м (не более 10,7 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 20 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 45 с)
Силовые	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

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

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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
1	2	3
Весовые категории 38 кг, 41 кг, 42 кг, 44 кг, 46 кг, 50 кг		
Скоростные	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 2 мин 50 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 15 с)
Силовые	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 9 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 4 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 16 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 11 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Весовые категории 48 кг, 52 кг, 55 кг, 56 кг, 60 кг, 66 кг		
Скоростные	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)	Бег 800 м (не более 3 мин 25 с)
Силовые	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 27 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 17 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 7 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)

1	2	3
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 13 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 9 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Весовые категории 60 кг, 65 кг, 70 кг, 70+ кг, 72 кг, 78 кг, 84 кг, 84+ кг		
Скоростные	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 10 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 35 с)
Силовые	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 5 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 10 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

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

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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
1	2	3
Весовые категории 40 кг, 44 кг, 48 кг, 52 кг, 56 кг, 57 кг, 60 кг, 62 кг		
Скоростные	Бег 100 м (не более 13,8 с)	Бег 100 м (не более 15,4 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 15 с)	Бег 1000 м (не более 3 мин 30 с)
	Бег 1500 м (не более 5 мин 10 с)	Бег 1500 м (не более 5 мин 30 с)
Силовые	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 17 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 40 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 11 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 6 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 20 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Весовые категории 56 кг, 60 кг, 64 кг, 65 кг, 68 кг, 70 кг, 74 кг, 75 кг, 82 кг		
Скоростные	Бег 100 м (не более 13,8 с)	Бег на 100 м (не более 15,2 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 25 с)	Бег 1000 м (не более 3 мин 40 с)

1	2	3
	Бег 1500 м (не более 5 мин 20 с)	Бег 1500 м (не более 5 мин 40 с)
Силовые	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 14 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 19 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 9 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 5 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 17 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
	Мужчины	Женщины
Весовые категории 70 кг, 72 кг, 75 кг, 75+ кг, 80 кг, 80+ кг, 81 кг, 87 кг, 87+ кг, 90 кг, 100 кг, 100+ кг		
Скоростные	Бег 100 м (не более 13,8 с)	Бег 100 м (не более 15,6 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 35 с)	Бег 1000 м (не более 3 мин 50 с)
	Бег 1500 м (не более 5 мин 30 с)	Бег 1500 м (не более 5 мин 50 с)
Силовые	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 19 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 7 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 4 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 14 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 9 раз)

1	2	3
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Приложение 9
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «самбо»
(пункт 5.2)

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

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

Приложение 10
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «самбо»
(пункт 5.6)

Перечень учебно-тренировочных сборов

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

продолжение Приложения 10

1	2	3	4	5	6	7
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые (для зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта)	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта

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

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

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	2	3	4
1	Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку	штук	2
2	Гонг	штук	1
3	Доска информационная	штук	1
4	Зеркало (2х3 м)	штук	1
5	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	5
6	Канат для лазанья	штук	2
7	Канат для перетягивания	штук	1
8	Кольца гимнастические	пара	1
9	Кушетка массажная	штук	1
10	Лонжа ручная	штук	1
11	Макет автомата	штук	10
12	Макет ножа	штук	10
13	Макет пистолета	штук	10
14	Манекены тренировочные, высотой 120, 130, 140, 150, 160 см	комплект	1
15	Мат гимнастический	штук	10
16	Мешок боксерский	штук	1
17	Мяч баскетбольный	штук	2
18	Мяч волейбольный	штук	2
19	Мяч для регби	штук	2
20	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
21	Мяч футбольный	штук	2

1	2	3	4
22	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
23	Палка	штук	10
24	Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см)	штук	10
25	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	2
26	Резиновые амортизаторы	штук	10
27	Секундомер электронный	штук	3
28	Скакалка гимнастическая	штук	20
29	Скамейка гимнастическая	штук	4
30	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
31	Табло судейское механическое	комплект	1
32	Тренажер кистевой фрикционный	штук	16
33	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
34	Урна-плевательница	штук	2
35	Электронные весы до 150 кг	штук	1
36	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
37	Ковер самбо (12х12 м)	комплект	1

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

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 1

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствован ия спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Ботинки самбо	пар	на занимающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
2	Куртка самбо с поясом (красная и синяя)	комплект	на занимающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
3	Футболка белого цвета для женщин	штук	на занимающегося	-	-	2	0,5	3	0,20	4	0,25
4	Шорты самбо (красные и синие)	комплект	на занимающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	3	0,20
5	Протектор-бандаж для паха	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
6	Шлем для самбо (красный и синий)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
7	Перчатки для самбо (красные и синие)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	2	0,5

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
8	Защита на голень (красная и синяя)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
9	Капа (зубной протектор)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 2

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1	Набор поясов самбо (красного и синего цвета)	штук	20

Департамент регистрации нормативных
правовых актов
Министерства юстиции
Донецкой Народной Республики

В данном документе прошито и скреплено
печатью Турецкого мрк

(33) листов.

Исполнитель:

Ф.И.О. Корнилов М. С.

Дата « 15 » 07 2021 г.

