**Приказ Министерства спорта РФ от 24 марта 2022 г. N 222 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "самбо"**

В соответствии с [частью 1 статьи 34](https://base.garant.ru/12157560/caed1f338455c425853a4f32b00aa739/#block_341) Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2011, N 50, ст. 7354) и [подпунктом 4.2.27 пункта 4](https://base.garant.ru/70192266/35a3993bb52a1898451f935f261bd956/#block_4227) Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного [постановлением](https://base.garant.ru/70192266/) Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст. 3525), приказываю:

1. Утвердить прилагаемый [федеральный стандарт](https://base.garant.ru/404506632/fec66a7714263f0b95e979742b6a95f5/#block_1000) спортивной подготовки по виду спорта "самбо".

2. Признать утратившим силу [приказ](https://base.garant.ru/71248614/) Министерства спорта Российской Федерации от 12.10.2015 N 932 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо" (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 12.11.2015, регистрационный N 39675).

3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Министра спорта Российской Федерации А.А. Морозова.

|  |  |
| --- | --- |
| Министр | О.В. Матыцин |

Зарегистрировано в Минюсте РФ 13 мая 2022 г.  
Регистрационный N 68474

**УТВЕРЖДЕН**[**приказом**](https://base.garant.ru/404506632/)**Минспорта России  
от 24 марта 2022 г. N 222**

**Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "самбо"**

См. [справку](https://base.garant.ru/57413300/) о федеральных стандартах спортивной подготовки

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "самбо" (далее - ФССП) определяет совокупность минимальных требований к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с [главой 4](https://base.garant.ru/12157560/bab98b384321e6e745a56f88cbbe0486/#block_400) Федерального закона от 04.12.2007 N 329-Ф3 "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2011, N 50, ст. 7354).

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

1. Программа спортивной подготовки по виду спорта "самбо" (далее - Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

титульный лист;

пояснительную записку;

нормативную часть;

методическую часть;

систему спортивного отбора и контроля;

перечень материально-технического обеспечения;

перечень информационного обеспечения.

1.1. На "Титульном листе" Программы указываются:

название Программы с указанием вида спорта (спортивной дисциплины) и этапов спортивной подготовки;

наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;

год составления Программы.

1.2. В "Пояснительной записке" Программы указываются:

название федерального стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана Программа;

цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы;

срок реализации Программы;

характеристика вида спорта "самбо", входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности.

1.3. "Нормативная часть" Программы должна содержать:

структуру тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое);

продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта "самбо" ([приложение N 1](https://base.garant.ru/404506632/fec66a7714263f0b95e979742b6a95f5/#block_11000) к ФССП);

требования к объему тренировочного процесса ([приложение N 2](https://base.garant.ru/404506632/fec66a7714263f0b95e979742b6a95f5/#block_12000) к ФССП), в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки;

режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного);

виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая и тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "самбо" ([приложение N 3](https://base.garant.ru/404506632/fec66a7714263f0b95e979742b6a95f5/#block_13000) к ФССП);

требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "самбо" ([приложение N 4](https://base.garant.ru/404506632/fec66a7714263f0b95e979742b6a95f5/#block_14000) к ФССП);

перечень тренировочных мероприятий ([приложение N 5](https://base.garant.ru/404506632/fec66a7714263f0b95e979742b6a95f5/#block_15000) к ФССП);

годовой план спортивной подготовки;

планы инструкторской и судейской практики;

планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств;

планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

1.4. "Методическая часть" Программы должна содержать:

рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность ([приложение N 6](https://base.garant.ru/404506632/fec66a7714263f0b95e979742b6a95f5/#block_16000) к ФССП);

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

рекомендации по планированию спортивных результатов;

рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения.

1.5. "Система спортивного отбора и контроля" должна содержать:

мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта "самбо";

критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки;

контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения;

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

1.6. "Перечень материально-технического обеспечения" Программы должен содержать перечень помещений, оборудования, спортивного инвентаря и спортивной экипировки, используемых для реализации Программы.

1.7. "Перечень информационного обеспечения" Программы должен содержать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для использования в работе лицами, проходящими спортивную подготовку, и лицами, ее осуществляющими.

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

2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта "самбо" и включают в себя:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки ([приложение N 7](https://base.garant.ru/404506632/fec66a7714263f0b95e979742b6a95f5/#block_17000) к ФССП).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) ([приложение N 8](https://base.garant.ru/404506632/fec66a7714263f0b95e979742b6a95f5/#block_18000) к ФССП).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства ([приложение N 9](https://base.garant.ru/404506632/fec66a7714263f0b95e979742b6a95f5/#block_19000) к ФССП).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства ([приложение N 10](https://base.garant.ru/404506632/fec66a7714263f0b95e979742b6a95f5/#block_110000) к ФССП).

**III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки по виду спорта "самбо"**

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

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и [правилам](https://base.garant.ru/400100756/#block_1000) вида спорта "самбо";

соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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

соблюдение [общероссийских антидопинговых правил](https://base.garant.ru/401507914/#block_1000) и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

4. Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

5. Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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

6. Результатом реализации Программы является:

6.1. На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;

повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;

освоение основ техники и тактики по виду спорта "самбо";

приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года подготовки;

общие знания об [антидопинговых правилах](https://base.garant.ru/401507914/#block_1000);

укрепление здоровья;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

6.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта "самбо";

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

формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;

овладение навыками самоконтроля;

приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах спортивной подготовки;

достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем и четвертом годах спортивной подготовки;

овладение основами теоретических знаний о виде спорта "самбо";

знание антидопинговых правил;

укрепление здоровья.

6.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

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

повышение функциональных возможностей организма;

формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

выполнение плана индивидуальной подготовки;

стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;

приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта "самбо";

знание антидопинговых правил;

сохранение здоровья.

6.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

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

повышение функциональных возможностей организма;

закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

выполнение плана индивидуальной подготовки;

достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;

сохранение здоровья.

7. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

**V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "самбо"**

8. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "самбо" определяются в Программе и учитываются в том числе при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

9. Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта "самбо" и его спортивных дисциплин, определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

10. Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда "кандидат в мастера спорта";

на этапе высшего спортивного мастерства - спортивного звания "мастер спорта России".

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

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

12. Требования к кадровому составу организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

12.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным [профессиональным стандартом](https://base.garant.ru/72232870/49922a1b33e62aed28299f13b6d8e563/#block_1000) "Тренер", утвержденным [приказом](https://base.garant.ru/72232870/) Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), [профессиональным стандартом](https://base.garant.ru/70753338/8368826a728727336e0822ea8103ce78/#block_1000) "Инструктор-методист", утвержденный [приказом](https://base.garant.ru/70753338/) Минтруда России от 08.09.2014 N 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный N 34135)[1](https://base.garant.ru/404506632/fec66a7714263f0b95e979742b6a95f5/#block_111), или [Единым квалификационным справочником](https://base.garant.ru/55172358/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/#block_1000) должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным [приказом](https://base.garant.ru/55172358/) Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

12.2. Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "самбо", а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

12.3. Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) третьего и четвертого года спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

13. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с [гражданским законодательством](https://base.garant.ru/10164072/5ac206a89ea76855804609cd950fcaf7/#block_3) Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с [приказом](https://base.garant.ru/74998631/) Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки ([приложение N 11](https://base.garant.ru/404506632/fec66a7714263f0b95e979742b6a95f5/#block_111000) к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой ([приложение N 12](https://base.garant.ru/404506632/fec66a7714263f0b95e979742b6a95f5/#block_112000) к ФССП);

обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;

обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

14. К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования тренировочных групп.

14.1. Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Тренировочный процесс в организации должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

тренировочные мероприятия;

самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

спортивные соревнования;

контрольные мероприятия;

инструкторская и судейская практики;

медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

14.2. В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "самбо" и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

14.3. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

14.4. На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

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

------------------------------

1 с изменениями, внесенными [приказом](https://base.garant.ru/71587966/) Минтруда России от 12.12.2016 N 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный N 45230).

------------------------------

**Приложение N 1  
к**[**федеральному стандарту**](https://base.garant.ru/404506632/fec66a7714263f0b95e979742b6a95f5/#block_1000)**спортивной  
подготовки по виду спорта "самбо",  
утвержденному**[**приказом**](https://base.garant.ru/404506632/)**Минспорта России  
от 24 марта 2022 г. N 222**

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта "самбо"**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 2 | 10 | 12 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4 | 12 | 6 |
| Этап  совершенствования спортивного мастерства | не  устанавливается | 14 | 2 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не  устанавливается | 16 | 1 |

**Приложение N 2  
к**[**федеральному стандарту**](https://base.garant.ru/404506632/fec66a7714263f0b95e979742b6a95f5/#block_1000)**спортивной  
подготовки по виду спорта "самбо",  
утвержденному**[**приказом**](https://base.garant.ru/404506632/)**Минспорта России  
от 24 марта 2022 г. N 222**

**Требования к объему тренировочного процесса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной  специализации) | | Этап  совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 16 | 18 | 22 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 624 | 832 | 936 | 1144 |

**Приложение N 3  
к**[**федеральному стандарту**](https://base.garant.ru/404506632/fec66a7714263f0b95e979742b6a95f5/#block_1000)**спортивной  
подготовки по виду спорта "самбо",  
утвержденному**[**приказом**](https://base.garant.ru/404506632/)**Минспорта России  
от 24 марта 2022 г. N 222**

**Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "самбо"**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап  совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 30-38 | 20-25 | 20-25 | 10-15 | 10-15 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 13-15 | 20-25 | 20-25 | 20-30 | 20-30 |
| Техническая подготовка (%) | 30-38 | 28-35 | 25-30 | 22-25 | 20-25 |
| Тактическая подготовка (%) | 10-12 | 13-15 | 16-18 | 25-30 | 27-35 |
| Психологическая подготовка (%) | 3-4 | 4-5 | 4-5 | 5-6 | 5-6 |
| Теоретическая подготовка (%) | 4-5 | 4-5 | 4-5 | 4-5 | 4-5 |

**Приложение N 4  
к**[**федеральному стандарту**](https://base.garant.ru/404506632/fec66a7714263f0b95e979742b6a95f5/#block_1000)**спортивной  
подготовки по виду спорта "самбо",  
утвержденному**[**приказом**](https://base.garant.ru/404506632/)**Минспорта России  
от 24 марта 2022 г. N 222**

**Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "самбо"**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап  совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Контрольные | 1 | 1 | 4 | 3 | 4 | 4 |
| Отборочные | - | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 |
| Основные | - | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |

**Приложение N 5  
к**[**федеральному стандарту**](https://base.garant.ru/404506632/fec66a7714263f0b95e979742b6a95f5/#block_1000)**спортивной  
подготовки по виду спорта "самбо",  
утвержденному**[**приказом**](https://base.garant.ru/404506632/)**Минспорта России  
от 24 марта 2022 г. N 222**

**Перечень тренировочных мероприятий**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Виды тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | | | Число участников тренировочного мероприятия |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| **1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям** | | | | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | | 18 | | 21 | 21 | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | | 14 | | 18 | 21 |
| 1.3. | Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским  спортивным соревнованиям | - | | 14 | | 18 | 18 |
| 1.4. | Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | | 14 | | 14 | 14 |
| **2. Специальные тренировочные мероприятия** | | | | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные мероприятия по общей и  (или) специальной физической подготовке | - | 14 | | 18 | | 18 | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные мероприятия | - | До 14 дней | | | | | В соответствии с количеством  лиц, принимавших  участие в спортивных соревнованиях |
| 2.3. | Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | До 5 дней, но не более 2 раз в год | | | | | В соответствии  с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год | | | - | | - | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | До 60 дней | | | | - | В соответствии с правилами приема |

**Приложение N 6  
к**[**федеральному стандарту**](https://base.garant.ru/404506632/fec66a7714263f0b95e979742b6a95f5/#block_1000)**спортивной  
подготовки по виду спорта "самбо",  
утвержденному**[**приказом**](https://base.garant.ru/404506632/)**Минспорта России  
от 24 марта 2022 г. N 222**

**Влияние физических качеств на результативность**

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества | Уровень влияния |
| Быстрота | 3 |
| Сила | 3 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 3 |
| Координация | 3 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние.

**Приложение N 7  
к**[**федеральному стандарту**](https://base.garant.ru/404506632/fec66a7714263f0b95e979742b6a95f5/#block_1000)**спортивной  
подготовки по виду спорта "самбо",  
утвержденному**[**приказом**](https://base.garant.ru/404506632/)**Минспорта России  
от 24 марта 2022 г. N 222**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта "самбо"**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| **1. Нормативы общей физической подготовки** | | | | |
| 1.1. | Бег 30 м | с | не более | |
| 6,2 | 6,4 |
| 1.2. | Бег 1000 м | мин, с | не более | |
| 6.10 | 6.30 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +2 | +3 |
| 1.4. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| 9,6 | 9,9 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 130 | 120 |
| **2. Нормативы специальной физической подготовки** | | | | |
| 2.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 10 | 5 |
| 2.2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 2 | - |
| 2.3. | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| - | 7 |

**Приложение N 8  
к**[**федеральному стандарту**](https://base.garant.ru/404506632/fec66a7714263f0b95e979742b6a95f5/#block_1000)**спортивной  
подготовки по виду спорта "самбо",  
утвержденному**[**приказом**](https://base.garant.ru/404506632/)**Минспорта России  
от 24 марта 2022 г. N 222**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта "самбо"**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| **1. Нормативы общей физической подготовки** | | | | |
| 1.1. | Бег 60 м | с | не более | |
| 10,4 | 10,9 |
| 1.2. | Бег 1500 м | мин, с | не более | |
| 8.05 | 8.29 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 18 | 9 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +5 | +6 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| 8,7 | 9,1 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 160 | 145 |
| **2. Нормативы специальной физической подготовки** | | | | |
| 2.1. | Забегания на "борцовском мосту" (5 раз - влево и 5 раз - вправо) | с | не более | |
| 19 | 25 |
| 2.2. | 10 переворотов из упора головой в ковер на "борцовский мост" и обратно | с | не более | |
| 25 | 28 |
| 2.3. | 10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, под-хватом, через спину) | с | не более | |
| 21 | 26 |
| 2.4. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

**Приложение N 9  
к**[**федеральному стандарту**](https://base.garant.ru/404506632/fec66a7714263f0b95e979742b6a95f5/#block_1000)**спортивной  
подготовки по виду спорта "самбо",  
утвержденному**[**приказом**](https://base.garant.ru/404506632/)**Минспорта России  
от 24 марта 2022 г. N 222**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "самбо"**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| **1. Нормативы общей физической подготовки** | | | | |
| 1.1. | Бег 60 м | с | не более | |
| 8,2 | 9,6 |
| 1.2. | Бег 2000 м | мин, с | не более | |
| 8.10 | 10.00 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 36 | 15 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +11 | +15 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| 7,2 | 8,0 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 215 | 180 |
| 1.7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 49 | 43 |
| **2. Нормативы специальной физической подготовки** | | | | |
| 2.1. | Забегания на "борцовском мосту" (5 раз - влево и 5 раз - вправо) | с | не более | |
| 15 | 18,3 |
| 2.2. | 10 переворотов из упора головой в ковер на "борцовский мост" и обратно | с | не более | |
| 18 | 20 |
| 2.3. | 10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, под-хватом, через спину) | с | не более | |
| 14,5 | 17 |
| 2.4. | 10 бросков партнера через грудь | с | не более | |
| 17 | 20 |
| 2.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 12 | 8 |
| 2.6. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

**Приложение N 10  
к**[**федеральному стандарту**](https://base.garant.ru/404506632/fec66a7714263f0b95e979742b6a95f5/#block_1000)**спортивной  
подготовки по виду спорта "самбо",  
утвержденному**[**приказом**](https://base.garant.ru/404506632/)**Минспорта России  
от 24 марта 2022 г. N 222**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта "самбо"**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| **1. Нормативы общей физической подготовки** | | | | |
| 1.1. | Бег 100 м | с | не более | |
| 13,4 | 16,0 |
| 1.2. | Бег 2000 м | мин, с | не более | |
| - | 9.50 |
| 1.3. | Бег 3000 м | мин, с | не более | |
| 12.40 | - |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 42 | 16 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +13 | +16 |
| 1.6. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| 6,9 | 7,9 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 230 | 185 |
| 1.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 50 | 44 |
| **2. Нормативы специальной физической подготовки** | | | | |
| 2.1. | Забегания на "борцовском мосту" (5 раз - влево и 5 раз - вправо) | с | не более | |
| 15 | 18,3 |
| 2.2. | 10 переворотов из упора головой в ковер на "борцовский мост" и обратно | с | не более | |
| 18 | 20 |
| 2.3. | 10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, под-хватом, через спину) | с | не более | |
| 14,5 | 17 |
| 2.4. | 10 бросков партнера через грудь | с | не более | |
| 17 | 20 |
| 2.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |  |
| 12 | 8 |
| 2.6. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

**Приложение N 11  
к**[**федеральному стандарту**](https://base.garant.ru/404506632/fec66a7714263f0b95e979742b6a95f5/#block_1000)**спортивной  
подготовки по виду спорта "самбо",  
утвержденному**[**приказом**](https://base.garant.ru/404506632/)**Минспорта России  
от 24 марта 2022 г. N 222**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку | штук | 2 |
| 2. | Гири спортивные (6, 8, 16, 24, 32 кг) | комплект | 2 |
| 3. | Гонг | штук | 1 |
| 4. | Доска информационная | штук | 1 |
| 5. | Зеркало (2x3 м) | штук | 1 |
| 6. | Игла для накачивания мячей | штук | 5 |
| 7. | Канат для лазания | штук | 2 |
| 8. | Канат для перетягивания | штук | 1 |
| 9. | Ковер для самбо (12x12 м) | комплект | 1 |
| 10. | Кольца гимнастические | пар | 1 |
| 11. | Кушетка массажная | штук | 1 |
| 12. | Лонжа ручная | штук | 1 |
| 13. | Макет автомата | штук | 10 |
| 14. | Макет ножа | штук | 10 |
| 15. | Макет пистолета | штук | 10 |
| 16. | Манекены тренировочные высотой 120, 130, 140, 150, 160 см | комплект | 1 |
| 17. | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 18. | Мешок боксерский | штук | 1 |
| 19. | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 20. | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| 21. | Мяч для регби | штук | 2 |
| 22. | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 2 |
| 23. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 24. | Насос универсальный (для накачивания мячей) | штук | 1 |
| 25. | Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см) | штук | 10 |
| 26. | Перекладина переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная) | штук | 2 |
| 27. | Резиновые амортизаторы | штук | 10 |
| 28. | Секундомер электронный | штук | 3 |
| 29. | Скакалка гимнастическая | штук | 20 |
| 30. | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 31. | Стенка гимнастическая (секция) | штук | 8 |
| 32. | Табло судейское электронное | комплект | 1 |
| 33. | Тренажер кистевой фрикционный | штук | 16 |
| 34. | Тренажер универсальный малогабаритный | штук | 1 |
| 35. | Урна-плевательница | штук | 2 |
| 36. | Штанга наборная тяжелоатлетическая | комплект | 1 |
| 37. | Электронные весы до 150 кг | штук | 1 |

**Приложение N 12  
к**[**федеральному стандарту**](https://base.garant.ru/404506632/fec66a7714263f0b95e979742b6a95f5/#block_1000)**спортивной  
подготовки по виду спорта "самбо",  
утвержденному**[**приказом**](https://base.garant.ru/404506632/)**Минспорта России  
от 24 марта 2022 г. N 222**

**Обеспечение спортивной экипировкой**

**Таблица N 1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Наименование спортивной экипировки | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Набор поясов для самбо (красного и синего цвета) | штук | 20 |

**Таблица N 2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап  совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | 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 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 8. | Костюм спортивный (парадный) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9. | Костюм спортивный (тренировочный) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

https://base.garant.ru/static/base/img/save-file.png?1