



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

«26» октября 2016 года

г. Душанбе

№243-в

Об утверждении Государственного стандарта
спортивной подготовки по виду спорта самбо

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

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

Председатель

А. Абдуллозода

Приложения утверждено
приказом Комитета по делам молодежи,
спорта и туризма при Правительстве
Республики Таджикистан
от «26» октября 2016 г., №243-в

Государственный стандарт
спортивной подготовки по виду спорта самбо

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

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

1. Программа спортивной подготовки по виду спорта 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 мероприятий и спортивных мероприятий.

2. На "Титульном листе" Программы указывается:

- наименование вида спорта;
- наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;

- название Программы;
- название Государственного стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана Программа;

- срок реализации Программы;
- год составления Программы.

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

4. "Нормативная часть" Программы должна содержать:

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

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

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

- режимы тренировочной работы;

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

- предельные тренировочные нагрузки;

- минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;

- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;

- требования к количественному и качественному составу групп подготовки;

- объем индивидуальной спортивной подготовки;

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

5. "Методическая часть" Программы должна содержать:

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

- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;

- рекомендации по планированию спортивных результатов;

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

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

- рекомендации по организации психологической подготовки;

- планы применения восстановительных средств;

- планы антидопинговых мероприятий;

- планы инструкторской и судейской практики.

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

- конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта самбо (План №4 к настоящему Государственному стандарту);

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

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

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

7. "Перечень информационного обеспечения" Программы должен включать:

- список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

8. План физкультурных и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календаря спортивных мероприятий в Республики Таджикистан.

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

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

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

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

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (План №7 к настоящему Государственному стандарту).

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

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

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

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

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

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

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

- соблюдение антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

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

12. Результатом реализации Программы является:

а) на этапе начальной спортивной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта самбо;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта самбо.

б) на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта самбо;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

в) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

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

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

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

г) на этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Республики Таджикистан;

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

13. Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

14. Система спортивного отбора включает:

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

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

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

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

16. Образовательные организации, осуществляющие деятельность и реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества лиц, проходящих спортивную подготовку).

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта самбо

17. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта самбо определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

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

19. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

21. Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта самбо допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

22. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (План № 10 к настоящему Государственному стандарту).

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

24. При невыполнении программных нормативов и стандартов спортивной подготовки со стороны спортсмена, он не может быть переведен на более высокий этап. При этом, спортсмен по

постановлению Совета тренеров, повторно, но не более двух лет, остается на этом этапе.

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

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

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

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

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

27. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

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

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

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

28. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок и душевых;
- наличие медицинского пункта;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (План №11 к настоящему Государственному стандарту);
- обеспечение спортивной экипировкой (План №12 к настоящему Государственному стандарту);
- 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.

План №1
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта самбо

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

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

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

План №2
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта самбо

Соотношение
объемов тренировочного процесса по видам спортивной
подготовки на этапах спортивной подготовки по виду
спорта самбо

Разделы спортивной подготовки	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		
Общая физическая подготовка (%)	32-35	32-35	20-22	20-22	9-10	9-10
Специальная физическая подготовка (%)	13-15	13-15	20-23	20-23	21-25	21-25
Технико-тактическая подготовка (%)	42-47	41-45	41-45	41-45	45-50	45-50
Психологическая подготовка (%)	3-4	3-4	4-5	4-5	5-6	5-6
Теоретическая подготовка (%)	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5
Участие в соревнованиях %	-	2-3	3-4	4-5	5	5-7
Инструкторская и судейская практика (%)	-	2-3	3-4	4-5	5-6	4-5

План №3
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта самбо

Планируемые показатели
соревновательной деятельности 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	-	2	2	4	4	5
Отборочные	-	-	1	2	3	3
Основные	-	-	-	1	1	2
Всего соревновательных поединков	-	10	10	15	15	20

План №4
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта самбо

Влияние
физических качеств и телосложения на результативность
по виду спорта самбо

Физические качества и телосложение	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.

План №5
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта самбо

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
весовая категория 26 кг, весовая категория 29 кг, весовая категория 31 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг		
Скоростные качества	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 качества	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 качества	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)
весовая категория 37 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг		
Скоростные качества	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 качества	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 качества	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)
весовая категория 47 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг		
Скоростные качества	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 качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раз)	Подтягивание из виса 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 качества	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)

План №6
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта самбо

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
весовая категория 34 кг, весовая категория 35 кг, весовая категория 37 кг, весовая категория 38 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг		
Скоростные качества	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 качества	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 качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 47 кг, весовая категория 50 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 54 кг		
Скоростные качества	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 качества	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 качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
весовая категория 55 кг, весовая категория 59 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг, весовая категория 71 кг, весовая категория 71+ кг		
Скоростные качества	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 качества	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 качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

План №7
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта самбо

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
весовая категория 38 кг, весовая категория 41 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 44 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг		
Скоростные качества	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 качества	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 качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта Республики Таджикистан	
весовая категория 48 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 56 кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 66 кг		
Скоростные качества	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 качества	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)
	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 качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта Республики Таджикистан	
весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 70 кг, весовая категория 70+кг, весовая категория 72 кг, весовая категория 78 кг, весовая категория 84 кг, весовая категория 84+ кг		
Скоростные качества	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 качества	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 качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта Республики Таджикистан	

План №8
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта самбо

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
весовая категория 40 кг, весовая категория 44 кг, весовая категория 48 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 56 кг, весовая категория 57 кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 62 кг		
Скоростные качества	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 качества	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 качества	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Спортивное звание	Мастер спорта Республики Таджикистан, мастер спорта Республики Таджикистан международного класса	
весовая категория 56 кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 64 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 68 кг, весовая категория 70 кг, весовая категория 74 кг, весовая категория 75 кг, весовая категория 82 кг		
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 13,8 с)	Бег 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)
	Бег 1500 м (не более 5 мин 20 с)	Бег 1500 м (не более 5 мин 40 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 14 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 19 раз)
Сила	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 1 85 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта Республики Таджикистан, мастер спорта Республики Таджикистан международного класса	
весовая категория 70 кг, весовая категория 72 кг, весовая категория 75 кг, весовая категория 75+ кг, весовая категория 80 кг, весовая категория 80+ кг, весовая категория 81 кг, весовая категория 87 кг, весовая категория 87+ кг, весовая категория 90 кг, весовая категория 100 кг, весовая категория 100+ кг		
Скоростные качества	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 качества	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	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта Республики Таджикистан, мастер спорта Республики Таджикистан международного класса	

План №9
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта самбо

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет					
Количество часов в неделю	6	9	12	18	20	24	26	32	36
Количество тренировок в неделю	3 - 5	3 - 5	6	9 - 12	10-12	9 - 14	12-14	6- 12	9-14
Общее количество часов в год	312	468	624	1040	960	1152	1248	1536	1728
Общее количество тренировок в год	208	260	312	624	480	576	624	768	864

План №10
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта самбо

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного	Тренировочный этап (этап спортивной)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам Республики Таджикистан	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим республиканским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям	14	14	14	-	

Республики
Таджикистан

2. Специальные тренировочные сборы

2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	21	21	21	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 21 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
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.	Просмотры тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

учреждения среднего профессионал ьного образования, осуществляющ ие деятельность в области физической культуры и спорта				
--	--	--	--	--

План №11
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта самбо

Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерени	Количество изделий
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.	Ковер самбо (12х12 м)	комплект	1
9.	Кольца гимнастические	пара	1
10.	Кушетка массажная	штук	1
11.	Лонжа ручная	штук	1
12.	Макет автомата	штук	10
13.	Макет ножа	штук	10
14.	Макет пистолет	штук	10
15.	Манекены тренировочные, высотой 120, 130, 140, 150, 160 см	комплект	1
16.	Мат гимнастический	штук	10
17.	Мешок боксерский	штук	1
18.	Мяч баскетбольный	штук	2
19.	Мяч волейбольный	штук	2
20.	Мяч для регби	штук	2
21.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
22.	Мяч футбольный	штук	2
23.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
24.	Палка	штук	10
25.	Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см)	штук	10
26.	Гурник навесной для гимнастической стенки	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 механическое	комплект	1
33.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	16
34.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
35.	Урна-плевательница	штук	2
36.	Электронные весы до 150 кг	штук	1
37.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2

План №12
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта самбо

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 1

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

Таблица 2
 Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	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.	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