Государственное автономное учреждение
дополнительного образования Псковской области
«Спортивная школа «Олимп»
(ГАУ ДО ПО «СШ «Олимп»)

П Р И К А З

27 февраля 2026 года **№ 34.12**

Псковский р-н, дер. Борисовичи

О внесении изменений
в дополнительную образовательную программу
спортивной подготовки
по виду спорта «самбо»

В соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 04.12.2025 № 1083 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо»

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Внести изменения в дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденную приказом от 28.12.2024 № 637, согласно приложению к приказу.
2. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор А.А.Акавов

Приложение
к приказу от 27.02.2026 № 34.12

Изменения, вносимые в дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденную приказом от 28.12.2024 № 637

1. Таблицу № 1«Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки», дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо», (далее — Программа), изложить в редакции согласно приложению № 1к настоящим изменениям.

2. Таблицу № 3 «Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам» Программы, изложить в редакции согласно приложению №2 к настоящим изменениям.

3. Таблицу № 4 «Объем соревновательной деятельности» Программы, изложить в редакции согласно приложению №3 к настоящим изменениям.

4. Таблицу № 10 «Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «самбо» Программы, изложить в редакции согласно приложению №4 к настоящим изменениям.

5. Таблицу № 11 «Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «самбо» Программы, изложить в редакции согласно приложению №5 к настоящим изменениям.

6. Таблицу №12 «Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «самбо» Программы, изложить в редакции согласно приложению №6 к настоящим изменениям.

7. Таблицу №13«Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «самбо» Программы, изложить в редакции согласно приложению №7 к настоящим изменениям.

8.Таблицу № 24 «Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки» Программы, изложить в редакции согласно приложению №8 к настоящим изменениям.

9. Таблицу № 25 «Обеспечение спортивной экипировкой» изложить в редакции согласно приложению №9 к настоящим изменениям.

Приложение №1
к изменениям, вносимым
в дополнительную
образовательную программу
спортивной подготовки по
виду спорта «самбо»

Таблица № 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «самбо»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

Приложение №2
к изменениям, вносимым
в дополнительную
образовательную программу
спортивной подготовки по
виду спорта «самбо»

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия
по профилактическим медицинским осмотрам

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к	-	14	14	14

	субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам					
3.1.	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1раза в год с учётом прохождения диспансериза-ции	До 3 суток 1 раз в полгода с учётом углубленного медицинского обследования		

Приложение №3
к изменениям, вносимым
в дополнительную
образовательную программу
спортивной подготовки по
виду спорта «самбо»

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
Для спортивных дисциплин вида спорта «самбо» (за исключением спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»)						
Контрольные	-	1	2	3	3	3
Отборочные	-	-	1	1	2	2
Основные	-	-	1	1	1	1

,

Приложение №4
к изменениям, вносимым
в дополнительную
образовательную программу
спортивной подготовки по
виду спорта «самбо»

Таблица № 10

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «самбо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,1	7,3	6,5	6,6
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
3.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			10,5	10,8	9,8	10,2
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			108	103	122	117
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	4	11	7
6	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	10	7

Приложение №5
к изменениям, вносимым
в дополнительную
образовательную программу
спортивной подготовки по
виду спорта «самбо»

Таблица № 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «самбо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела до 65 кг, женского пола массой тела до 55 кг)				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.6.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	10
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
2.Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела более 65 кг, женского пола массой тела более 55 кг)				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,3	6,5
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,2	9,4
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
2.6.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	7
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132

3.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			25,0	31,0
3.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхват, через спину) Испытуемый может выполнять броски на двух-трёх партнёрах поочерёдно	с	не более	
			26,0	31,0
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»		
4.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд,		

Приложение №6
к изменениям, вносимым
в дополнительную
образовательную программу
спортивной подготовки по
виду спорта «самбо»

Таблица № 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на этап совершенствования
спортивного мастерства по виду спорта «самбо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела до 79 кг, женского пола массой тела до 65 кг)				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,1	10,2
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.27	11.27
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.5.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не более	
			-	19
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.7.	Челночный бег 3х10 м	с	не менее	
			7,7	8,7
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела более 79 кг, женского пола массой тела более 65 кг)				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,7	10,8
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10.10	12.40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			19	7
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
2.5.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не более	
			-	9
	Наклон вперед из положения стоя		не менее	

2.7.	Челночный бег 3х10 м	с	не менее	
			7,7	8,7
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			34	31
	3.Нормативы специальной физической подготовки			
3.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более	
			18,0	20,0
3.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			15,0	18,3
3.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхват, через спину) Испытуемый может выполнять броски на двух-трёх партнёрах поочерёдно	с	не более	
			14,5	17,0
3.4.	10 бросков партнера через грудь. Испытуемый может выполнять броски на двух-трёх партнёрах поочерёдно	с	не более	
			17,0	20
	4. Уровень спортивной квалификации			
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до года)	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше года)	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Приложение №7
к изменениям, вносимым
в дополнительную
образовательную программу
спортивной подготовки по
виду спорта «самбо»

Таблица № 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «самбо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела до 88 кг, женского пола массой тела до 72 кг)				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,1	16,9
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.10
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.10	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			213	173
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.9.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
2. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела более 88 кг, женского пола массой тела более 72 кг)				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,8	17,9
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	12.25
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			1520	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	8
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			213	173
	Поднимание туловища из положения	количество	не менее	

	перекладине	раз	8	-
2.9.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	10
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более	
			18	20
3.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			15,0	18,3
3.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину) Испытуемый может выполнять броски на двух-трёх партнёрах поочерёдно	с	не более	
			14,5	17,0
3.4.	10 бросков партнера через грудь Испытуемый может выполнять броски на двух-трёх партнёрах поочерёдно	с	не более	
			17,0	20,0
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивный звание «мастер спорта России»			

Приложение № 8
к изменениям, вносимым
в дополнительную
образовательную программу
спортивной подготовки по
виду спорта «самбо»

Таблица № 24

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Количество изделий
1.	Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
2.	Гантели массивные	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
3.	Гири спортивные	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	6
4.	Ковёр для самбо	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
5.	Манекены тренировочные Различного веса	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
6.	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	10
7.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
8.	Перекладина переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
9.	Резиновый амортизатор	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
10.	Секундомер электронный	штук	на тренера-преподавателя	1
11.	Скакалка гимнастическая	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	20
12.	Скамейка гимнастическая	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
13.	Скамья для жима штанги	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
14.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	4
15.	Стойка для приседания со штангой	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
16.	Штанга наборная тяжёлоатлетическая	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1

Приложение № 9
к изменениям, вносимым
в дополнительную
образовательную программу
спортивной подготовки
по виду спорта «самбо»

Таблица № 25

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчётная единица	Количество изделий
1.	Пояса самбо (красного и синего цвета)	комплект	на организацию	20

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица Измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-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 для самбо	пар	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
3.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Куртка для самбо с поясом (красная и синяя	комплект	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
5.	Накладки на голени для боевого самбо (красного и синего	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1

	цвета)										
6.	Перчатки для боевого самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
7.	Протектор -бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
8.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Футболка белого цвета (для женщин)	штук	на обучающегося	-	-	2	0,5	3	0,5	4	0,5
10	Шлем для боевого самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
11	Шорты для боевого самбо (красного и синего	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1

	цвета)										
12	Шорты для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	3	020