**Об утверждении федерального стандарта**

**спортивной подготовки по виду спорта** **дзюдо**

В соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50,   
ст. 7354; 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7582) и подпунктом 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525; 2013, № 30 (ч. 2), ст. 4112; № 45, ст. 5822; 2015, № 2, ст. 491, № 18, ст. 2711; 2016, № 28, ст. 4741), п р и к а з ы в а ю:

1. Признать утратившим силу приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.09.2012 № 231 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо», зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 17.12.2012, регистрационный № 26156.

2. Утвердить прилагаемый федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта дзюдо.

3. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Министр В. Л. Мутко

УТВЕРЖДЕН

приказом Минспорта России

от « » 2016 г. №

**Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта**

**дзюдо**

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (далее – ФССП) разработан на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7582) и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525; 2013, № 30 (ч. 2), ст. 4112; № 45, ст. 5822; 2015, № 2, ст. 491, № 18, ст. 2711; 2016,   
№ 28, ст. 4741), и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

**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 дзюдо (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.

1.1. На «Титульном листе» Программы указывается:

- наименование вида спорта;

- наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;

- название Программы;

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

- срок реализации Программы;

- год составления Программы.

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

1.3. «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 дзюдо (Приложение № 1 к настоящему ФССП);

- соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (Приложение № 2 к настоящему ФССП);

- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта дзюдо (Приложение № 3 к настоящему ФССП);

- 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).

1.4. «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.

1.5. «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 дзюдо (Приложение№ 4 к настоящему ФССП);

- 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.

1.6. «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.

1.7. «План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий» Программы формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе программы Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

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

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

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (Приложение № 5 к настоящему ФССП).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (Приложение № 6 к настоящему ФССП).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (Приложение № 7 к настоящему ФССП).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства (приложение № 8 к настоящему ФССП).

2.5..Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (Приложение № 9 к настоящему ФССП).

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

3. 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 дзюдо;

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

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

4. 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.

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

5. Результатом реализации Программы является:

5.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта дзюдо;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

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

5.2. На 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 дзюдо;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

5.3. 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 всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

5.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

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

6. 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.

Система спортивного отбора включает:

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

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта дзюдо;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

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

8. Образовательные организации, 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).

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

9. Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта дзюдо, определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки;

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

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

11. 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.

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

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

14. 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 (Приложение № 10 к настоящему ФССП).

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

16. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

17. С учетом специфики вида спорта дзюдо 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 дзюдо осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

18. 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 ФССП.

19. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

19.1. Требования к образованию и обучению, опыту практической работы, а

также особые условия допуска к работе лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должны соответствовать профессиональному стандарту "Тренер", утвержденному приказом Минтруда России от 07.04.2014 № 193н (зарегистрирован Минюстом России 10.07.2014, регистрационный № 33035).

19.2. Лица, не имеющие стажа работы для проведения занятий на этапе спортивной подготовки, но имеющие спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта по соответствующему виду спорта, могут назначаться на должность по рекомендации руководства физкультурно-спортивной организации.

19.3. 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.

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

- наличие тренировочного спортивного зала

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых

- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 № 134н «О Порядке 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» (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016, регистрационный № 42578);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 11 к настоящему ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой, передаваемых в индивидуальное пользование (приложение № 12 к настоящему ФССП);

- 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.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение № 1  к федеральному стандарту спортивной  подготовки по виду спорта дзюдо |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап  начальной подготовки | 2 | 10 | 12 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 12 | 8 |
| Этап  совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 16 | 2 |
| Этап  высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 18 | 1 |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение №2  к федеральному стандарту спортивной  подготовки по виду спорта дзюдо |

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 (%) | 54-60 | 50-54 | 20-25 | 17-19 | 14-18 | 14-18 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 1-5 | 5-10 | 16-20 | 18-22 | 20-22 | 20-25 |
| Техническая, технико-тактическая подготовка (%) | 32-40 | 38-42 | 40-45 | 42-47 | 45-48 | 45-50 |
| Теоретическая, психологическая подготовка (%) | 2-4 | 2-4 | 4-5 | 4-5 | 3-4 | 1-2 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 1 | 1-2 | 6-8 | 8-9 | 8-10 | 8-10 |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение № 3  к федеральному стандарту спортивной  подготовки по виду спорта дзюдо |

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта дзюдо**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 2 | 2 | 4 | 4 | 5 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 | 3 | 3 |
| Основные | - | - | - | 1 | 1 | 2 |
| Всего соревновательных поединков | 2 | 10 | 10 | 15 | 15 | 20 |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение № 4  к федеральному стандарту спортивной  подготовки по виду спорта дзюдо |

**Влияние физических качеств на результативность по виду спорта дзюдо**

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

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение № 5  к федеральному стандарту спортивной   подготовки по виду спорта дзюдо |

**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 24 кг, весовая категория 26 кг, весовая категория 28 кг, весовая категория 30 кг, весовая категория 32 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг | | |
| Координация | Челночный бег 3 х 10 м  (не более 9,8 с) | Челночный бег 3 х 10 м  (не более 10,6 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу  (касание пола ладонями) | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу  (касание пола ладонями) |
| 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) |
| 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) |
| Подъем туловища лежа на спине за 12 с  (не менее 10 раз) | Подъем туловища лежа на спине за 12 с  (не менее 8 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 125 см) |
| весовая категория 36 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг,  весовая категория 44 кг, весовая категория 50 кг | | |
| Координация | Челночный бег 3 х 10 м  (не более 9,9 с) | Челночный бег 3 х 10 м  (не более 10,7 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу  (касание пола ладонями) | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу  (касание пола ладонями) |
| 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) |
| 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) |
| Подъем туловища лежа на спине за 13 с  (не менее 10 раз) | Подъем туловища лежа на спине за 13 с  (не менее 8 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 125 см) |
| весовая категория 48 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 52+ кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг | | |
| Координация | Челночный бег 3 х 10 м  (не более 10,0 с) | Челночный бег 3 х 10 м  (не более 10,8 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу  (касание пола пальцами рук) | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу  (касание пола пальцами рук) |
| 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) |
| Силовые качества | 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) |
| Подъем туловища лежа на спине за 14 с  (не менее 10 раз) | Подъем туловища лежа на спине за 14 с  (не менее 8 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 125 см) |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение № 6  к федеральному стандарту спортивной  подготовки по виду спорта дзюдо |

**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 32 кг, весовая категория 36 кг, весовая категория 38 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг | | |
| Координация | Челночный бег 3 х 10 м  (не более 9,0 с) | Челночный бег 3 х 10 м  (не более 10,0 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу  (касание пола ладонями) | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу  (касание пола ладонями) |
| 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 нанизкой перекладине  (не менее 11 раз) |
| 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 44 кг, весовая категория 48 кг, весовая категория 50 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 60 кг | | |
| Координация | Челночный бег 3 х 10 м  (не более 9,1 с) | Челночный бег 3 х 10 м  (не более 10,1 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу  (касание пола ладонями) | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу  (касание пола ладонями) |
| 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 нанизкой перекладине  (не менее 11 раз) |
| 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 57 кг, весовая категория 63 кг, весовая категория 63+ кг,весовая категория 66 кг, весовая категория 73 кг, весовая категория 73+ кг | | |
| Координация | Челночный бег 3 х 10 м  (не более 9,2 с) | Челночный бег 3 х 10 м  (не более 10,2 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу  (касание пола ладонями) | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу  (касание пола ладонями) |
| 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 нанизкой перекладине  (не менее 11 раз) |
| 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 | |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение № 7  к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта дзюдо |

**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 40 кг, весовая категория 44 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 48 кг, весовая категория 50 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 60 кг | | |
| Скоростные качества | Бег 100 м  (не более 13,8 с) | Бег 100 м  (не более 15,4 с) |
| Координация | Челночный бег 3 х 10 м  (не более 8,5 с) | Челночный бег 3 х 10 м  (не более 10,0 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу  (касание пола ладонями) | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу  (касание пола ладонями) |
| 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 нанизкой перекладине  (не менее 20 раз) |
| 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 | |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |
| весовая категория 57 кг, весовая категория 63 кг, весовая категория 66 кг, весовая категория 73 кг | | |
| Координация | Челночный бег 3 х 10 м  (не более 8,6 с) | Челночный бег 3 х 10 м  (не более 10,1 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу  (касание пола ладонями) | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу  (касание пола ладонями) |
| 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 нанизкой перекладине  (не менее 19 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 35 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 20 раз) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 9 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 5 раз) |
| Приседание со штангой  весом не менее 100% собственного веса  (не менее 17 раз) | Приседание со штангой  весом не менее 100% собственного веса  (не менее 12 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 230 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 185 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |
| весовая категория 70 кг, весовая категория 70+ кг, весовая категория 81 кг,весовая категория 90 кг, весовая категория 90+ кг | | |
| Координация | Челночный бег 3 х 10 м  (не более 8,7 с) | Челночный бег 3 х 10 м  (не более 10,2 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу  (касание пола ладонями) | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу  (касание пола ладонями) |
| 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 нанизкой перекладине  (не менее 19 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 30 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 15 раз) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 7 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 4 раз) |
| Приседание со штангой  весом не менее 100% собственного веса  (не менее 14 раз) | Приседание со штангой  весом не менее 100% собственного веса  (не менее 9 раз) |
| 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 | |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение № 8  к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта дзюдо |

**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 44 кг, весовая категория 48 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 60 кг | | | |
| Скоростные качества | Бег 100 м  (не более 13,8 с) | | Бег 100 м  (не более 15,4 с) |
| Координация | Челночный бег 3 х 10 м  (не более 8,5 с) | | Челночный бег 3 х 10 м  (не более 10,0 с) |
| 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 нанизкой перекладине  (не менее 20 раз) |
| 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) |
| Спортивное звание | Мастер спорта России | | |
| весовая категория 57 кг, весовая категория 63 кг, весовая категория 66 кг, весовая категория 73 кг, весовая категория 81 кг | | | |
| Координация | Челночный бег 3 х 10 м  (не более 8,6 с) | | Челночный бег 3 х 10 м  (не более 10,1 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу  (касание пола ладонями) | | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу  (касание пола ладонями) |
| 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 нанизкой перекладине  (не менее 19 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 35 раз) | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 20 раз) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 9 раз) | | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 5 раз) |
| Приседание со штангой  весом не менее 100% собственного веса  (не менее 17 раз) | | Приседание со штангой  весом не менее 100% собственного веса  (не менее 12 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 230 см) | | Прыжок в длину с места  (не менее 185 см) |
| Спортивное звание | Мастер спорта России | | |
| весовая категория 70 кг, весовая категория 78 кг, весовая категория 78+ кг, весовая категория 90 кг, весовая категория 100 кг, весовая категория 100+ кг | | | |
| Координация | Челночный бег 3 х 10 м  (не более 8,7 с) | | Челночный бег 3 х 10 м  (не более 10,2 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу  (касание пола ладонями) | | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу  (касание пола ладонями) |
| 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 нанизкой перекладине  (не менее 19 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 30 раз) | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 15 раз) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 7 раз) | | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 4 раз) |
| Приседание со штангой  весом не менее 100% собственного веса  (не менее 14 раз) | | Приседание со штангой  весом не менее 100% собственного веса  (не менее 9 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 230 см) | | Прыжок в длину с места  (не менее 185 см) |
| Спортивное звание | Мастер спорта России | | |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение № 9  к федеральному стандарту спортивной  подготовки по виду спорта дзюдо |

**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 | 21 | 24 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 5 | 8 | 12 | 14 | 14 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 624 | 936 | 1092 | 1248 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 260 | 416 | 624 | 728 | 728 |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение 10  к федеральному стандарту спортивной  подготовки по виду спорта дзюдо |

**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 мастерства | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап начальной подготовки |  |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным 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 России | 21 | 18 | 14 | - | |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 18 | 14 | - | |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | 14 | - | |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 18 | 18 | 14 | - | | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | | | - | | Участники соревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборы  для комплексного медицинского обследования | До 5 дней, но не более 2 раз в год | | | - | | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | - | - | До 21 дня подряд и не более двух сборов  в год | | | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | До 60 дней | | - | | В соответствии с правилами приема |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение № 11  к федеральному стандарту спортивной  подготовки по виду спорта дзюдо |

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|  | Брусья навесные для гимнастической стенки | штук | 2 |
|  | Гонг | штук | 1 |
|  | Доска информационная | штук | 1 |
|  | Зеркало (2х3 м) | штук | 1 |
|  | Канат для лазанья | штук | 2 |
|  | Ковер татами | комплект | 1 |
|  | Кушетка массажная | штук | 1 |
|  | Манекены тренировочные | штук | 8 |
|  | Мат гимнастический | штук | 6 |
|  | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
|  | Мяч волейбольный | штук | 2 |
|  | Мяч для регби | штук | 2 |
|  | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 2 |
|  | Мяч футбольный | штук | 2 |
|  | Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей) | штук | 1 |
|  | Турник навесной для гимнастической стенки | штук | 2 |
|  | Резиновые амортизаторы | штук | 10 |
|  | Секундомер электронный | штук | 3 |
|  | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
|  | Стенка гимнастическая (секция) | штук | 8 |
|  | Тренажер кистевой | штук | 16 |
|  | Тренажер универсальный малогабаритный | штук | 1 |
|  | Урна-плевательница | штук | 2 |
|  | Электронные весы до 150 кг | штук | 1 |
|  | Гири спортивные (16, 24, 32 кг) | комплект | 2 |

|  |
| --- |
| Приложение № 12  к федеральному стандарту спортивной  подготовки по виду спорта дзюдо |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

| № 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 | Дзюдога белая | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Дзюдога синяя | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Пояс дзюдо | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | Футболка белого цвета (для женщин) | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |