

Приложение №  
к распоряжению Комитета  
по физической культуре и спорту

---

**БАЗОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ  
ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА  
ДЗЮДО**

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

1. Программа предспортивной подготовки по виду спорта дзюдо (далее – Программа) должна содержать следующую структуру и содержание:

- титульный лист;
- пояснительная записка;
- нормативная часть;
- методическая часть;
- система контроля и зачетные требования;
- информационное обеспечение Программы.

1.1. «Титульный лист» Программы должен содержать:

- наименование вида спорта;
- наименование организации, осуществляющей предспортивную подготовку;
- название Программы;
- название базовых требований предспортивной подготовки, на основе которых разработана Программа;
- срок реализации Программы;
- год составления Программы.

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

1.3. «Нормативная часть» Программы должна содержать:

- длительность этапов предспортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы предспортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих предспортивную подготовку в группах на этапах предспортивной подготовки по виду спорта дзюдо (**приложение № 1**);

- этапные нормативы по видам предспортивной подготовки и их парциальное соотношение на этапах предспортивной подготовки по виду спорта дзюдо (женщины/мужчины) (**приложение № 2**);

- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта дзюдо (**приложение № 3**);

- режимы тренировочной работы;
- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим предспортивную подготовку;
- предельные тренировочные нагрузки;
- минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;
- минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;
- требования к количественному и качественному составу групп подготовки;
- объем индивидуальной предспортивной 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;
- планирование спортивных результатов;
- организацию и проведение 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 предспортивную подготовку на каждом этапе предспортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта дзюдо (**приложение № 4**);

- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе предспортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего предспортивную подготовку на следующий этап предспортивной 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 предспортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

1.6. «Информационное обеспечение» Программы должно включать:

список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими предспортивную подготовку и при прохождении предспортивной подготовки лицами, проходящими предспортивную подготовку.

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

2. Нормативы по видам предспортивной подготовки и их соотношение на этапах предспортивной 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**).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (**приложение № 6**).

2.3. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (**приложение № 7**).

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

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

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

- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта дзюдо;

- выполнение плана предспортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

4. Требования к участию лиц, осуществляющих предспортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта дзюдо и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей пред спортивную подготовку.

#### **IV. Требования к результатам реализации программ предспортивной подготовки на каждом из этапов предспортивной 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, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта дзюдо; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий борьбой дзюдо.

5.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья.

6. Для обеспечения этапов предспортивной подготовки организации, осуществляющие предспортивную 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 детей с целью ориентирования их на занятия спортом;

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

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

#### **V. Особенности осуществления предспортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта дзюдо**

7. Особенности осуществления предспортивной подготовки по отдельным дисциплинам вида спорта дзюдо определяются в зависимости от весовых категорий.

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

9. Основными формами осуществления предспортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

10. Для обеспечения предспортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих предспортивную подготовку, могут организовываться тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (**приложение № 8**).

11. Лицам, проходящим предспортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе предспортивной подготовки.

12. С учетом специфики вида спорта дзюдо определяются следующие особенности предспортивной подготовки:

- комплектование групп предспортивной 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 предспортивную подготовку.

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

13. Организации, осуществляющие предспортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящими базовыми требованиями.

14. Требования к кадрам организаций, осуществляющих предспортивную подготовку:

14.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих предспортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (Зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее – ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

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

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

14.2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации», но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

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

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых, допускается наличие восстановительного центра;

- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения предспортивной подготовки (**приложение № 9**);

- обеспечение спортивной экиперовкой (**приложение № 10**);

- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организацией на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по предспортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по предспортивной подготовке (\* определяется организацией (по мере необходимости));

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих предспортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей предспортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по предспортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по предспортивной подготовке.

**Приложение № 1**  
к Базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта дзюдо

**Длительность этапов спортивной (предспортивной) подготовки,  
минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной (предспортивной)  
подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную (предспортивную)  
подготовку в группах на этапах спортивной (предспортивной) подготовки  
по виду спорта дзюдо**

Этапы предспортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	14-20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10-12

**Приложение № 2**  
к Базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта дзюдо

**Этапные нормативы по видам предспортивной подготовки и их парциальное  
соотношение на этапах предспортивной подготовки по виду спорта дзюдо  
(женщины/мужчины)**

Виды предспортивной подготовки	Этапы предспортивной подготовки	
	этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Общая физическая подготовка (%)	82/80	18/17
Специальная физическая подготовка(%)		21/21
Техническо-тактическая подготовка (%)	13/15	45/46
Теоретическая подготовка (%)	3/3	5/5
Контрольные испытания (%)	1/1	7/7
Соревнования (%)	-	
Инструкторская и судейская практика (%)	-	3/3
Восстановительные мероприятия (%)	1/1	1/1

**Приложение № 3**  
к Базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта дзюдо

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

Виды соревнований (соревновательные поединки)	Этапы предспортивной подготовки	
	этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Тренировочные	-	20
Контрольные	8-12	10-15
Основные	-	8-10
Всего соревновательных поединков за год	8-12	38-45

**Приложение № 4**  
к Базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта дзюдо

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

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

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.



**Приложение № 5**  
к Базовым требованиям  
предспортивной 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)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 7 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 11 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4,5 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (на менее 1 раза)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (на менее 1 раза)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 4 раз)

**Приложение № 6**  
к Базовым требованиям  
предспортивной 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 (тесты) упражнения
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,2 с)
	Бег на 60 м (не более 11 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 11 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 9 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 3 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 7 раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа

**Приложение № 7**  
к Базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта дзюдо

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Год подготовки							
Количество часов в неделю	6	9	12	14	16	18	20
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	6	7-8	7-9	9-12	9-12
Общее количество часов в год:	312	468	624	728	832	936	1040
Общее количество тренировок в год	190	190	280	360	450	450	450

**Приложение № 8**  
к Базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта дзюдо

**Перечень тренировочных сборов**

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам предспортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	До 14 дней	-	* определяется организацией (по необходимости)
2	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год -		* определяется организацией (по необходимости)

**Приложение № 9**  
к Базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта дзюдо

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения  
спортивной (предспортивной) подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Основное оборудование и инвентарь</b>			
1.	Ковер татами	штук	1
<b>Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения</b>			
1.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
2.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	2
3.	Канат для лазанья	штук	1
4.	Зеркало 2х3 м	штук	2
5.	Канат для перетягивания	штук	1
6.	Канат для лазания	штук	3
7.	Кушетка массажная	пара	2
8.	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	15
9.	Мат гимнастический (поролоновые)	штук	2+2
10.	Медицинболы (от 1 до 5 кг)	штук	7
11.	Мяч баскетбольный	штук	2
12.	Мяч футбольный	штук	2
13.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
14.	Перекладина гимнастическая	штук	1
15.	Помост тяжелоатлетический разборный малый (2,8х2,8 м)	штук	1
16.	Пояс ручной для страховки	штук	2
17.	Стенка гимнастическая	штук	6
18.	Скамейка гимнастическая	штук	3
19.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
20.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
21.	Штанга тяжелоатлетическая с набором «блинов» разного веса	штук	1
<b>Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства</b>			
1.	Весы до 150 кг	штук	1
2.	Видеокамера	штук	1
3.	Видеомагнитофон с монитором или телевизором	комплект	1
4.	Гонг боксерский	штук	1

5.	Доска информационная	штук	1
6.	Секундомер двухстрелочный или электронный	штук	4
7.	Табло информационное световое электронное	комплект	2
8.	Флажки судейские для дзюдо (синий, белый)	комплект	3
9.	Радиотелефон	комплект	1
10.	Стол + стулья	комплект	2+6
Технические средства ухода за местами занятий.			
	Пылесос бытовой	штук	2
	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
	Ультрафиолетовая лампа для дезинфекции зала	штук	1

**Приложение № 10**  
к Базовым требованиям  
предспортивной  
подготовки  
по виду спорта дзюдо

**Обеспечение спортивной экипировкой.**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки			
				Начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
<b>Одежда</b>							
1.	Дзюдога белая (куртка и брюки)	комплект	на занимающегося	-	-	1*	2
2.	Дзюдога синяя (куртка и брюки)	комплект	на занимающегося	-	-	1*	2
3.	Пояс	штук	на занимающегося	-	-	1*	2
4.	Трико (трусы) белого цвета	штук	на занимающегося	-	-	1*	1
5.	Футболка (белого цвета, для женщин)	штук	на занимающегося	-	-	1*	1
6.	Налокотники, фиксаторы локтевых	комплект	на занимающегося	-	-	1*	1

	суставов						
7.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на занимаю щегося	-	-	1*	1
8.	Наколенники (фиксаторы для голеностопа)	комплект	на занимаю щегося	-	-	1*	1

\* определяется организацией (по мере необходимости)