

Приложение № 7  
к распоряжению Комитета  
по физической культуре и спорту  
от 13.09.2018 № 437-р

**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, возраст лиц для зачисления на этапы предспортивной подготовки и 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;

- объем соревновательной деятельности;

- минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;

- требования к количественному и качественному составу групп на этапах предспортивной 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 предспортивной 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 физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам предспортивной подготовки, сроки проведения контроля;

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

1.6. «Перечень информационного обеспечения» 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.

1.7. «План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий» Программы формируется организацией, осуществляющей предспортивную подготовку, на основе 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 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, с учетом спортивных дисциплин, 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).

## **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 и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

4. Лицо, проходящее предспортивную подготовку, и лица, ее осуществляющие, направляется организацией, реализующей предспортивную 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 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 гребной спорт;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта гребной спорт.

5.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

7. Особенности осуществления предспортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта дзюдо определяются в Программе и учитываются при:

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

8. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей предспортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (Приложение № 7).

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 круглогодичности предспортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих предспортивную подготовку, организуются 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 предспортивную подготовку на том же этапе предспортивной подготовки.

12. 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;

13. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, предспортивная подготовка 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**

14. 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.

15. Требования к кадрам организаций, осуществляющих предспортивную подготовку:

15.1. 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;

15.2. 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.

15.3. 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.

16. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих предспортивную 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, необходимым для прохождения предспортивной подготовки (Приложение № 9);
- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 10);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих предспортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

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

Этапы предспортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	6

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

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

Виды предспортивной подготовки	Этапы и периоды предспортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	Свыше года	До двух лет	свыше двух лет
Общая физическая подготовка(%)	54 - 60	50 - 54	20 - 25	17 - 19
Специальная физическая подготовка(%)	1 - 5	5 - 10	16 - 20	18 - 22
Техническая, тактическая подготовка (%)	32 - 40	38 - 42	40 - 45	42 - 47
Теоретическая, психологическая подготовка(%)	2 - 4	2 - 4	4 - 5	4 - 5
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	1	1 - 2	6 - 8	8 - 9



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

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

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды предспортивной подготовки, количество соревнований			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	Свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Отборочные соревнования	-	1	2	3
Основные соревнования	-	-	1	1
Соревновательные поединки	-	5	10	15

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	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
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**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Координация	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 8 с)	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 6 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 3 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 1 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 80 см)	Прыжок в длину с места (не менее 60 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

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)**

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 26 кг, весовая категория 30 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг	весовая категория 24 кг, весовая категория 28 кг, весовая категория 32 кг, весовая категория 36 кг, весовая категория 40 кг
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 12 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 12,5 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из вися на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание из вися на низкой перекладине (не менее 9 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)
	Подъем выпрямленных ног из вися на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 4 раз)	Подъем выпрямленных ног из вися на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 66 кг, весовая категория 73 кг	весовая категория 44 кг, весовая категория 48 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 52+ кг, весовая категория 57 кг
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 12,2 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 12,6 с)

Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 9 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 10 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 73+ кг, весовая категория 81 кг, весовая категория 90 кг, весовая категория 90+ кг, весовая категория 100 кг, весовая категория 100+ кг	весовая категория 63 кг, весовая категория 63+ кг, весовая категория 70 кг, весовая категория 70+ кг, весовая категория 78 кг, весовая категория 78+ кг
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 12,4 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 12,8 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 9 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 1 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 1 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательные требования к технической подготовленности	

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

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды предспортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	Свыше года	до двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	5	6	12	18
Количество тренировок в неделю	3	3	4	6
Общее количество 260	260	312	624	936
Общее количество 156	156	156	208	312

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	
Специальные тренировочные сборы				
1	По общей физической 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, необходимые 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 суставов	комплект	на занимающегося	-	-	1*	1
7.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на занимающегося	-	-	1*	1
8.	Наколенники (фиксаторы для голеностопа)	комплект	на занимающегося	-	-	1*	1

\* определяется организацией (по мере необходимости)