



КонсультантПлюс

Приказ Минспорта России от 29.06.2022 N 559
"Об утверждении федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта
"дзюдо"
(Зарегистрировано в Минюсте России
05.08.2022 N 69551)

Документ предоставлен **КонсультантПлюс**

www.consultant.ru

Дата сохранения: 09.12.2022

Зарегистрировано в Минюсте России 5 августа 2022 г. N 69551

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПРИКАЗ
от 29 июня 2022 г. N 559

ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ДЗЮДО"

В соответствии с [частью 1 статьи 34](#) Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2011, N 50, ст. 7354) и [подпунктом 4.2.27 пункта 4](#) Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст. 3525), приказываю:

1. Утвердить прилагаемый федеральный [стандарт](#) спортивной подготовки по виду спорта "дзюдо".

2. Признать утратившим силу [приказ](#) Министерства спорта Российской Федерации от 21.08.2017 N 767 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "дзюдо" (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13.09.2017, регистрационный N 48149).

3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Министра спорта Российской Федерации А.А. Морозова.

Министр
О.В.МАТЬЦИН

Утвержден
приказом Минспорта России
от 29 июня 2022 г. N 559

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ДЗЮДО"

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "дзюдо" (далее - ФССП) определяет совокупность минимальных требований к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с [главой 4](#) Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2011, N 50, ст. 7354).

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;
- раздел "Система спортивного отбора и контроля";
- перечень материально-технического обеспечения;
- перечень информационного обеспечения.

1.1. На "Титульном листе" Программы указываются:

- название Программы с указанием вида спорта (спортивной дисциплины) и этапов спортивной подготовки;
- наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;
- год составления Программы.

1.2. В "Пояснительной записке" Программы указываются:

- название федерального стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана Программа;
- цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы;
- срок реализации Программы;
- характеристика вида спорта "дзюдо", входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности.

1.3. "Нормативная часть" Программы должна содержать:

- структуру тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое);
- продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта "дзюдо" ([приложение N 1 к ФССП](#));

требования к объему тренировочного процесса ([приложение N 2 к ФССП](#)), в том числе к объему индивидуальной подготовки, и предельные тренировочные нагрузки;

режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного);

виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая и тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "дзюдо" ([приложение N 3 к ФССП](#));

требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "дзюдо" ([приложение N 4 к ФССП](#));

перечень тренировочных мероприятий ([приложение N 5 к ФССП](#));

годовой план спортивной подготовки;

планы инструкторской и судейской практики;

планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств;

планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

1.4. "Методическая часть" Программы должна содержать:

рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность ([приложение N 6 к ФССП](#));

типовые планы-схемы микроциклов для каждого этапа спортивной подготовки с указанием названий микроциклов и их направленности, а также направленности тренировочных занятий, с перечислением основных средств тренировки и указанием их объема;

типовые планы тренировочных занятий различной направленности с указанием характеристик компонентов тренировочной нагрузки в основной части занятий, включающие виды упражнений, интенсивность и продолжительность рабочих отрезков, продолжительность и характер интервалов отдыха, количество отрезков и серий;

тематический план, включающий последовательность обучения различным техникам (приемам), техническим действиям, комбинациям и стандартным тактико-техническим действиям в различных ситуациях поединка;

рекомендации по планированию спортивных результатов;

рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения.

1.5. Раздел "Система спортивного отбора и контроля" должен содержать:

мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по

виду спорта "дзюдо";

критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки;

контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения;

комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения.

1.6. "Перечень материально-технического обеспечения" Программы должен содержать перечень помещений, оборудования, спортивного инвентаря и спортивной экипировки, используемых для реализации Программы.

1.7. "Перечень информационного обеспечения" Программы должен содержать список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для использования в работе лицами, проходящими спортивную подготовку, и лицами, ее осуществляющими.

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

2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта "дзюдо" и включают:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки ([приложение N 7 к ФССП](#)).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) ([приложение N 8 к ФССП](#)).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства ([приложение N 9 к ФССП](#)).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства ([приложение N 10 к ФССП](#)).

III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных реализуемой программой

спортивной подготовки по виду спорта "дзюдо"

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

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) спортивных соревнований согласно Единой всероссийской спортивной **классификации** и **правилам** вида спорта "дзюдо";

соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;

наличие 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 годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

5. Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) указанных спортивных соревнований.

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

6. Результатом реализации Программы является:

6.1. На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;

повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;

освоение основ техники и тактики вида спорта "дзюдо";

общие знания об антидопинговых правилах;

укрепление здоровья;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

6.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта "дзюдо";

повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;

овладение навыками самоконтроля;

приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях;

достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах;

овладение основами теоретических знаний о виде спорта "дзюдо";

знание антидопинговых правил;

укрепление здоровья.

6.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

формирование мотивации к повышению спортивного мастерства и достижению высоких спортивных результатов;

повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

повышение функциональных возможностей организма;

формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

выполнение планов индивидуальной подготовки;

стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;

приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта "дзюдо";

знание антидопинговых правил;

сохранение здоровья.

6.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

сохранение мотивации к совершенствованию спортивного мастерства и достижению высоких спортивных результатов;

повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

повышение функциональных возможностей организма;

закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

выполнение планов индивидуальной подготовки;

достижение уровня результатов, необходимого для включения в составы спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации, спортивных сборных команд Российской Федерации;

сохранение здоровья.

7. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

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

8. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "дзюдо", содержащим в своем наименовании слова "ката", "дзю-но-ката", "катамэ-но-ката", "нагэ-но-ката", "кодокан-госин-дзюцу" (далее - "ката") и словосочетание "весовая категория", определяются в Программе и учитываются в том числе при составлении планов подготовки, планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

9. Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки с учетом особенностей вида спорта "дзюдо" и его спортивных дисциплин определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

10. Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимы:

на этапе совершенствования спортивного мастерства - наличие спортивного разряда "первый спортивный разряд" и (или) включение в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "дзюдо" в возрастных группах 14 лет и старше;

на этапе высшего спортивного мастерства - наличие спортивного звания "мастер спорта России" и (или) включение в список кандидатов в спортивную сборную команду Российской Федерации по виду спорта "дзюдо" и (или) с 1 по 3 место, занятое на чемпионатах (первенствах) федеральных округов, городов федерального значения Москвы или Санкт-Петербурга в возрастных группах 16 лет и старше.

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

11. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям, установленным ФССП.

12. Требования к кадровому составу организаций, осуществляющих спортивную подготовку, если:

12.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным **стандартом** "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным **стандартом** "Инструктор-методист", утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 N 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный N 34135) <1>, или 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

<1> С изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 N 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный N 45230).

12.2. Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "дзюдо", а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

12.3. Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной

подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку, разных по спортивной подготовке, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

13. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с [приказом](#) Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка 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" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки ([приложение N 11](#) к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой ([приложение N 12](#) к ФССП);

обеспечение проездом к месту проведения спортивных соревнований и тренировочных мероприятий и обратно лиц, проходящих и осуществляющих спортивную подготовку;

обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих и осуществляющих спортивную подготовку, в период проведения спортивных соревнований и тренировочных мероприятий;

медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

14. К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности тренировочного процесса, а также

порядок и сроки формирования тренировочных групп.

14.1. Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки, включающим периоды самостоятельной подготовки и (или) спортивно-оздоровительные лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса, и осуществляется в следующих формах:

тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), включающие подготовительную, основную и заключительную части, в том числе с использованием дистанционных технологий;

тренировочные мероприятия;

самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

спортивные соревнования;

контрольные мероприятия;

инструкторская и судейская практики;

медицинские, медико-биологические, восстановительные и рекреационные мероприятия.

14.2. Тренировочный процесс во всех его формах используется для расчета объема тренерской нагрузки. Продолжительность тренировочных занятий, а также суммарную продолжительность тренировочных занятий в микроциклах, мезоциклах, блоках, этапах, периодах и макроциклах составляют физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку. Физические нагрузки являются одним из главных целевых показателей в плане годового макроцикла (годовом плане) и планах других циклов подготовки.

14.3. В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указывается в соответствии с:

требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "дзюдо";

требованиями к видам соревнований, которые определяются тренером для каждого лица, проходящего спортивную подготовку, на основании оценки его подготовки;

перечнем тренировочных мероприятий;

используемой при планировании системой периодизации спортивной подготовки, включая переходные периоды (циклы, блоки) рекреационной направленности.

Объем самостоятельной подготовки может составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

В целях контроля подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и корректировки тренировочного процесса лица, осуществляющие спортивную подготовку, внутри годового цикла подготовки проводят контрольные мероприятия (тесты), не являющиеся переводными нормативами физической подготовки.

Нормативы физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапы спортивной подготовки и контрольные мероприятия (тесты), не являющиеся переводными нормативами физической подготовки, требуют специальной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и подлежат включению в годовой план спортивной подготовки.

14.4. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - двух с половиной часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства и на этапе высшего спортивного мастерства - трех часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

14.5. На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

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

Приложение N 1
к федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта "дзюдо",
утвержденному приказом
Минспорта России
от 29 июня 2022 г. N 559

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ
И ПЕРЕВОДА НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ,
ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ДЗЮДО"**

| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления и перевода в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|--|------------------------------------|--|-------------------------------|
| Этап начальной подготовки | 2 | 10 | 10 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 11 | 6 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не устанавливается | 14 | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не устанавливается | 16 | 1 |
| Для спортивных дисциплин "ката" | | | |
| Этап начальной подготовки | 4 | 7 | 10 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 11 | 6 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не устанавливается | 14 | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не устанавливается | 16 | 1 |

Приложение N 2
к федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта "дзюдо",
утвержденному приказом
Минспорта России
от 29 июня 2022 г. N 559

ТРЕБОВАНИЯ К ОБЪЕМУ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

| 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 | Первый год | Второй год | Третий год | Четвертый год | Пятый год | | |
| Количество часов в неделю | 3 | 4,5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 12 | 14 | 16 |
| Общее количество часов в год | 156 | 234 | 312 | 416 | 520 | 624 | 624 | 728 | 832 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 | 6 | 7 | 8 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 156 | 208 | 208 | 260 | 312 | 312 | 364 | 416 |

Приложение N 3
 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "дзюдо", утвержденному приказом Минспорта России от 29 июня 2022 г. N 559

**СООТНОШЕНИЕ
 ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В СТРУКТУРЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО
 ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
 ПО ВИДУ СПОРТА "ДЗЮДО"**

| Виды подготовки | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного | Этап высшего спортивного мастерства |
|-----------------|---------------------------|--|------------------------------------|-------------------------------------|
|-----------------|---------------------------|--|------------------------------------|-------------------------------------|

| | Один год | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | мастерства | |
|--|----------|------------|-------------|----------------|------------|---------|
| Общая физическая подготовка (%) | 54 - 60 | 49 - 53 | 36 - 40 | 23 - 27 | 17 - 21 | 15 - 19 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 16 - 22 | 16 - 20 | 25 - 29 | 38 - 42 | 47 - 51 | 50 - 54 |
| Техническая, тактическая подготовка (%) | 20 - 26 | 24 - 28 | 28 - 32 | 28 - 32 | 23 - 27 | 22 - 26 |
| Теоретическая и психологическая подготовка (%) | 2 - 6 | 3 - 7 | 3 - 7 | 3 - 7 | 5 - 9 | 5 - 9 |

Приложение N 4
 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "дзюдо", утвержденному приказом Минспорта России от 29 июня 2022 г. N 559

**ТРЕБОВАНИЯ
 К ОБЪЕМУ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ 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 одного года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | | |
| Контрольные | 1 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 |
| Отборочные | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 |

| | | | | | | |
|---------------------|---|---|----|----|----|----|
| Основные | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Всего состязаний | - | - | 10 | 15 | 18 | 18 |

Приложение N 5
к федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта "дзюдо",
утвержденному приказом
Минспорта России
от 29 июня 2022 г. N 559

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

| N п/п | Виды тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | Число участников тренировочного мероприятия |
|---|---|--|--|---|-------------------------------------|---|
| | | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства | |
| 1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | 18 | 21 | 21 | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 | |
| 1.3. | Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 | |

| | | | | | | |
|--|--|--|------------------------------------|----|----|--|
| 1.4. | Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 | |
| 2. Специальные тренировочные мероприятия | | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные мероприятия | - | До 14 дней | | | В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях |
| 2.3. | Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | До 5 дней, но не более 2 раз в год | | | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные мероприятия в каникулярный | До 21 дня подряд и не более двух тренировочных | - | - | - | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих |

| | период | мероприятий в год | | | спортивную подготовку на определенном этапе |
|------|---|-------------------|------------|---|---|
| 2.5. | Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | До 60 дней | - | В соответствии с правилами приема |

Приложение N 6
к федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта "дзюдо",
утвержденному приказом
Минспорта России
от 29 июня 2022 г. N 559

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

| Физические качества | Уровень влияния |
|---------------------|-----------------|
| Быстрота | 3 |
| Сила | 3 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координация | 3 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние.

Приложение N 7
к федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта "дзюдо",
утвержденному приказом
Минспорта России
от 29 июня 2022 г. N 559

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|----------------------|----------|---------|
| | | | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет | | | | |
| 1.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | раз | не менее | |
| | | | 2 | 1 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | раз | не менее | |
| | | | 4 | 3 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +1 | +2 |
| 1.4. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м | количество попаданий | не менее | |
| | | | 2 | 1 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет | | | | |
| 2.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | раз | не менее | |
| | | | 3 | 2 |
| 2.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | раз | не менее | |
| | | | 6 | 5 |
| 2.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +2 | +3 |
| 2.4. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м | количество попаданий | не менее | |
| | | | 3 | 2 |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет | | | | |
| 3.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | раз | не менее | |
| | | | 5 | 4 |
| 3.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | раз | не менее | |
| | | | 8 | 7 |

| | | | | |
|--|---|------------------------------------|----------|------|
| 3.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +3 | +4 |
| 4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше | | | | |
| 4.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | раз | не менее | |
| | | | 7 | 6 |
| 4.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | раз | не менее | |
| | | | 10 | 9 |
| 4.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +4 | +5 |
| 5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет | | | | |
| 5.1. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
| | | | 11,0 | 11,4 |
| 5.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | раз | не менее | |
| | | | 4 | 2 |
| 5.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 60 | 50 |
| 6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет | | | | |
| 6.1. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
| | | | 10,6 | 11,2 |
| 6.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | раз | не менее | |
| | | | 6 | 4 |
| 6.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 70 | 60 |
| 6.4. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |
| 7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет | | | | |

| | | | | |
|--|--|------------------------------------|----------|------|
| 7.1. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
| | | | 10,4 | 11,0 |
| 7.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | раз | не менее | |
| | | | 8 | 6 |
| 7.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 80 | 70 |
| 7.4. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |
| 8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше | | | | |
| 8.1. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
| | | | 10,2 | 10,8 |
| 8.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | раз | не менее | |
| | | | 10 | 8 |
| 8.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 95 | 85 |
| 8.4. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

Приложение N 8
к федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта "дзюдо",
утвержденному приказом
Минспорта России
от 29 июня 2022 г. N 559

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|---|----------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - "ката", "весовая категория 26 кг", "весовая категория 32 кг", "весовая категория 34 кг", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 24 кг", "весовая категория 27 кг", "весовая категория 30 кг", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг" | | | | |
| 1.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | раз | не менее | |
| | | | 10 | 9 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | раз | не менее | |
| | | | 12 | 11 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +4 | +5 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг"; для девушек - "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг", "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "весовая категория 63+ кг" | | | | |
| 2.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | раз | не менее | |
| | | | 8 | 7 |
| 2.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | раз | не менее | |
| | | | 11 | 10 |
| 2.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +4 | +5 |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - "ката", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая | | | | |

| | | | |
|---|---|-----|-------------|
| категория 40 кг", "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг" | | | |
| 3.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | раз | не менее |
| | | | 14 13 |
| 3.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | раз | не менее |
| | | | 15 14 |
| 3.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| | | | +4 +5 |
| 4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг" | | | |
| 4.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | раз | не менее |
| | | | 11 10 |
| 4.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | раз | не менее |
| | | | 15 14 |
| 4.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| | | | +4 +5 |
| 5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - "ката", "весовая категория 26 кг", "весовая категория 32 кг", "весовая категория 34 кг", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 24 кг", "весовая категория 27 кг", "весовая категория 30 кг", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг" | | | |
| 5.1. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более |
| | | | 10,0 10,6 |
| 5.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | раз | не менее |
| | | | 12 10 |

| | | | | |
|---|--|------------------------------------|----------|------|
| 5.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 105 | 100 |
| 5.4. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |
| 6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг"; для девушек - "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг", "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "весовая категория 63+ кг" | | | | |
| 6.1. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
| | | | 10,1 | 10,7 |
| 6.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | раз | не менее | |
| | | | 11 | 10 |
| 6.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 100 | 90 |
| 6.4. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |
| 7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - "ката", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг" | | | | |
| 7.1. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
| | | | 9,8 | 10,4 |
| 7.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | раз | не менее | |
| | | | 14 | 112 |
| 7.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 125 | 120 |
| 7.4. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

| | | | | |
|---|--|------------------------------------|----------|------|
| 8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг" | | | | |
| 8.1. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
| | | | 10,0 | 10,6 |
| 8.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | раз | не менее | |
| | | | 12 | 11 |
| 8.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 115 | 105 |
| 8.4. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

Приложение N 9
к федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта "дзюдо",
утвержденному приказом
Минспорта России
от 29 июня 2022 г. N 559

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|----------|--|----------------------|-------------------|---------------------|
| | | | юноши/му жчины | девушки/же нщины |
| 1. | Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) - "ката", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг"; для девушек (женщин) - "ката", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", | | | |

| | | | |
|--|---|-----|---------------|
| "весовая категория 40 кг", "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг" | | | |
| 1.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | раз | не менее |
| | | | 18 15 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | раз | не менее |
| | | | 20 16 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| | | | +4 +5 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) - "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 81 кг", "весовая категория 90 кг", "весовая категория 90+ кг", "весовая категория 100 кг", "весовая категория 100+ кг"; для девушек (женщин) - "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ 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" | | | |
| 2.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | раз | не менее |
| | | | 14 12 |
| 2.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | раз | не менее |
| | | | 17 15 |
| 2.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| | | | +4 +5 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: "ката", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг"; для девушек (женщин) - "ката", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг" | | | |
| 3.1. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более |
| | | | 9,6 10,2 |
| 3.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | раз | не менее |

| | | | | |
|--|--|------------------------------------|----------|------|
| | | | 16 | 14 |
| 3.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 170 | 150 |
| 3.4. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |
| <p>4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) - "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 81 кг", "весовая категория 90 кг", "весовая категория 90+ кг", "весовая категория 100 кг", "весовая категория 100+ кг"; для девушек (женщин) - "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ 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"</p> | | | | |
| 4.1. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
| | | | 9,8 | 10,4 |
| 4.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | раз | не менее | |
| | | | 14 | 13 |
| 4.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 160 | 145 |
| 4.4. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

Приложение N 10
 к федеральному стандарту
 спортивной подготовки
 по виду спорта "дзюдо",
 утвержденному приказом
 Минспорта России
 от 29 июня 2022 г. N 559

**НОРМАТИВЫ
 ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
 ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО
 СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|----------------------|----------|---------|
| | | | мужчины | женщины |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин - "ката", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг" "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг"; для женщин - "ката", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг" "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг" | | | | |
| 1.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | раз | не менее | |
| | | | - | 19 |
| | Подтягивание из виса на высокой перекладине | | 9 | - |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | раз | не менее | |
| | | | 27 | 12 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +4 | +5 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин - "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 81 кг", "весовая категория 90 кг", "весовая категория 90+ кг", "весовая категория 100 кг", "весовая категория 100+ кг"; для женщин - "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "весовая категория 70 кг", "весовая категория 70+ кг", "весовая категория 78 кг", "весовая категория 78+ кг" | | | | |
| 2.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | раз | не менее | |
| | | | - | 15 |
| | Подтягивание из виса на высокой перекладине | | 7 | - |
| 2.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | раз | не менее | |
| | | | 26 | 19 |
| 2.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +4 | +5 |

| | | | |
|---|--|------------------------------------|---------------|
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин - "ката", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг" "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг"; для женщин - "ката", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг" "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг" | | | |
| 3.1. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более |
| | | | 9,0 9,6 |
| 3.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | раз | не менее |
| | | | 20 18 |
| 3.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| | | | 195 160 |
| 3.4. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин - "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 81 кг", "весовая категория 90 кг", "весовая категория 90+ кг", "весовая категория 100 кг", "весовая категория 100+ кг"; для женщин - "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "весовая категория 70 кг", "весовая категория 70+ кг", "весовая категория 78 кг", "весовая категория 78+ кг" | | | |
| 4.1. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более |
| | | | 9,6 10,1 |
| 4.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | раз | не менее |
| | | | 18 16 |
| 4.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| | | | 175 150 |
| 4.4. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

Приложение N 11
 к федеральному стандарту
 спортивной подготовки

по виду спорта "дзюдо",
утвержденному приказом
Минспорта России
от 29 июня 2022 г. N 559

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ
ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|--|--|-------------------|--------------------|
| 1. | Амортизаторы резиновые | штук | 20 |
| 2. | Брусья | штук | 3 |
| 3. | Весы электронные медицинские (до 150 кг) | штук | 2 |
| 4. | Гантели переменной массы (до 20 кг) | комплект | 4 |
| 5. | Канат для функционального тренинга | штук | 2 |
| 6. | Канат для лазания | штук | 3 |
| 7. | Лестница координационная | штук | 4 |
| 8. | Измерительное устройство для формы дзюдо | штук | 1 |
| 9. | Листы "татами" для дзюдо | штук | 72 |
| 10. | Манекен тренировочный | штук | 6 |
| 11. | Мат гимнастический для отработки бросков | штук | 8 |
| 12. | Полусфера балансирующая | штук | 8 |
| 13. | Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии) | штук | 2 |
| 14. | Скамья для пресса | штук | 1 |
| 15. | Стенка гимнастическая (секция) | штук | 3 |
| 16. | Турник навесной на гимнастическую стенку | штук | 3 |
| Для этапов высшего спортивного мастерства и совершенствования спортивного мастерства | | | |
| 17. | Гири спортивные 8, 16, 24 и 32 кг | комплект | 8 |
| 18. | Кушетка массажная или массажный стол | штук | 1 |

| | | | |
|-----|---|------|---|
| 19. | Стойка со скамьей для жима лежа горизонтальная | штук | 2 |
| 20. | Скамья силовая с регулируемым наклоном спинки | штук | 2 |
| 21. | Стойка для приседаний со штангой | штук | 2 |
| 22. | Стойка силовая универсальная | штук | 2 |
| 23. | Тренажер "беговая дорожка" | штук | 2 |
| 24. | Велоэргометр | штук | 2 |
| 25. | Тренажер силовой универсальный на различные группы мышц | штук | 1 |
| 26. | Тренажер эллиптический | штук | 2 |
| 27. | Штанга тренировочная (разборная) с комплектом дисков (250 кг) | штук | 1 |

Приложение N 12
к федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта "дзюдо",
утвержденному приказом
Минспорта России
от 29 июня 2022 г. N 559

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

| N п/ п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | | | | |
|--------------|--|-------------------|-------------------|-----------------------------|--|-------------------------------|----------------|-------------------------------|---|-------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | | | |
| | | | | | До двух лет | | Свыше двух лет | | колич. во | срок эксплуатации (лет) | колич. во | срок эксплуатации (лет) | колич. во | срок эксплуатации (лет) |
| | | | | | колич. во | срок эксплуатации (лет) | колич. во | срок эксплуатации (лет) | | | | | | |
| 1. | Кимоно для дзюдо белое ("дзюдога": куртка и брюки) | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | - | - | - | - | - | - | |
| 2. | Кимоно для дзюдо белое для спортивных соревнований ("дзюдога": куртка и брюки) | комплект | на занимающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | |
| 3. | Кимоно для дзюдо синее ("дзюдога": куртка и брюки) | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | - | - | - | - | - | - | |
| 4. | Кимоно для дзюдо синее для спортивных соревнований ("дзюдога": куртка и брюки) | комплект | на занимающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------------------------------------|------|----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5. | Костюм весогаоночный | штук | на занимающе гося | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Костюм спортивный | штук | на занимающе гося | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Костюм спортивный ветрозащитный | штук | на занимающе гося | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Кроссовки | пар | на занимающе гося | - | - | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 9. | Куртка зимняя утепленная | штук | на занимающе гося | - | - | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 10. | Пояс для дзюдо | штук | на занимающе гося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 11. | Сумка спортивная | штук | на занимающе гося | - | - | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 12. | Тапки спортивные | пар | на занимающе гося | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 13. | Тейп спортивный | штук | на занимающе гося | - | - | - | - | - | - | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 14. | Футболка | штук | на занимающе гося | - | - | - | - | - | - | 3 | 1 | 3 | 1 |
| 15. | Шапка спортивная | штук | на занимающе гося | - | - | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 16. | Шорты спортивные | штук | на занимающе гося | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |

