



**МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖИ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
(МКСМ ЛНР)**

ПРИКАЗ

«17» февраля 2022 г.

№ 115

г. Луганск

Зарегистрировано в Министерстве юстиции
Луганской Народной Республики
02.03.2022 за № 59/4293

**Об утверждении Республиканского стандарта спортивной
подготовки по виду спорта «дзюдо»**

В соответствии со статьями 42, 43 Закона Луганской Народной Республики от 21.02.2019 № 24-III «О физической культуре и спорте» (с изменениями), на основании подпунктов 7, 34 пункта 3.1 Положения о Министерстве культуры, спорта и молодежи Луганской Народной Республики, утвержденного постановлением Правительства Луганской Народной Республики от 17.09.2019 № 593/19 «Об утверждении Положения о Министерстве культуры, спорта и молодежи Луганской Народной Республики» (с изменениями), с целью определения требований к спортивной подготовке по виду спорта «дзюдо» в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить прилагаемый Республиканский стандарт спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

2. Направить настоящий приказ в Министерство юстиции Луганской Народной Республики для проведения государственной регистрации в установленном законодательством порядке.

3. Настоящий приказ вступает в силу с момента его государственной регистрации в Министерстве юстиции Луганской Народной Республики.

4. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на первого заместителя Министра культуры, спорта и молодежи Луганской Народной Республики – Корниенко А. Н.

Министр

Д. С. Сидоров

УТВЕРЖДЕН
приказом Министерства
культуры, спорта и молодежи
Луганской Народной Республики
от 17.02.2022 № 115

Зарегистрировано в Министерстве юстиции
Луганской Народной Республики
02.03.2022 за № 59/4293

Республиканский стандарт спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

I. Общие положения

1.1. Республиканский стандарт спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее – РССП) определяет требования к спортивной подготовке лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «дзюдо» в организациях, указанных в части 1 статьи 44 Закона Луганской Народной Республики от 21.02.2019 № 24-III «О физической культуре и спорте» (с изменениями), которые осуществляют спортивную подготовку спортсменов по виду спорта «дзюдо» (далее – организации, осуществляющие спортивную подготовку).

1.2. РССП является обязательным при реализации программ спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» организациями, осуществляющими спортивную подготовку, вне зависимости от их подведомственности и формы собственности.

РССП не применяется работодателями в отношении спортсменов, с которыми заключены трудовые договоры, а также республиканской спортивной федерацией по виду спорта «дзюдо» в отношении членов спортивных сборных команд Луганской Народной Республики по виду спорта «дзюдо».

II. Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки

2.1. Программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее – Программа) имеет следующую структуру и содержание:

титульный лист;
пояснительную записку;
нормативную часть;
методическую часть;
систему контроля и зачетные требования;
перечень информационного обеспечения;
план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

2.2. На «Титульном листе» Программы указывается:
наименование вида спорта;
наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;
название Программы;
название РССП, на основе которого разработана Программа, с указанием реквизитов и названия нормативного правового акта Луганской Народной Республики, которым утвержден РССП;
срок реализации Программы;
год составления Программы.

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

2.4. «Нормативная часть» Программы содержит:

1) продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (приложение № 1 к РССП);

2) соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (приложение № 2 к РССП);

3) планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «дзюдо» (приложение № 3 к РССП);

4) режимы тренировочной работы;

5) медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;

6) предельные тренировочные нагрузки;

7) объем соревновательной деятельности;

- 8) требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;
- 9) требования к количественному и качественному составу групп подготовки на этапах спортивной подготовки;
- 10) объем индивидуальной спортивной подготовки;
- 11) структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

2.5. «Методическая часть» Программы содержит:

- 1) рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- 2) рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;
- 3) рекомендации по планированию спортивных результатов;
- 4) требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;
- 5) программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки;
- 6) рекомендации по организации психологической подготовки;
- 7) планы применения восстановительных средств;
- 8) планы антидопинговых мероприятий;
- 9) планы инструкторской и судейской практики.

2.6. «Система контроля и зачетные требования» Программы должна включать:

- 1) конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста, а также влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «дзюдо» согласно приложению № 4 к РССП;
- 2) требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода

лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки;

3) виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля;

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

2.7. «Перечень информационного обеспечения» Программы включает: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

2.8. «План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий» Программы формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана республиканских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Луганской Народной Республики, календарных планов административно-территориальных единиц Луганской Народной Республики.

III. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы, с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «дзюдо», требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки

3.1. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта (спортивных дисциплин) на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта «дзюдо», включают в себя:

1) нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «дзюдо» (приложение № 5 к РССП);

2) нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления и перевода в группы на

тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «дзюдо» (приложение № 6 к РССП);

3) нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «дзюдо» (приложение № 7 к РССП);

4) нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «дзюдо» (приложение № 8 к РССП).

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

1) соответствие возраста и пола лица, проходящего спортивную подготовку, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «дзюдо»;

2) соответствие уровня спортивной квалификации лица, проходящего спортивную подготовку, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой республиканской спортивной классификации и правилам вида спорта «дзюдо»;

3) выполнение плана спортивной подготовки;

4) прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

6) соблюдение лицами, проходящими спортивную подготовку, антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями, и республиканских антидопинговых правил, утвержденных в соответствии с действующим законодательством Луганской Народной Республики.

3.3. Лица, проходящие спортивную подготовку, и лица, ее осуществляющие, направляются организацией, реализующей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

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

4.1. Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «дзюдо»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

4.2. Результатом реализации Программы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) является:

- 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 «дзюдо», а также спортивные соревнования, включенные в календарные планы спортивных организаций;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

4.3. Результатом реализации Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства является:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных республиканских спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

4.4. Результатом реализации Программы на этапе высшего спортивного мастерства является:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Луганской Народной Республики;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных республиканских спортивных соревнованиях и/или официальных международных спортивных соревнованиях.

4.5. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

4.6. Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта, для наиболее перспективных выпускников (до 10% от количества лиц, проходящих спортивную подготовку) могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до 4 (четырёх) лет.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта «дзюдо»

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо» определяются в зависимости от весовых категорий и учитываются в Программе при:

- составлении планов спортивной подготовки;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

5.2. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели с учетом нормативов максимального объема тренировочной нагрузки по виду спорта «дзюдо» (приложение № 9 к РССП).

5.3. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практики;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

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

5.6. Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям, организуются тренировочные

сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов по виду спорта «дзюдо» (приложение № 10 к РССП).

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

5.8. Для зачисления в группы спортивной подготовки необходим:
на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – «второй юношеский спортивный разряд»;
на этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивный разряд «кандидат в мастера спорта Луганской Народной Республики»;
на этапе высшего спортивного мастерства – спортивное звание «мастер спорта Луганской Народной Республики».

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

5.10. С учетом специфики вида спорта «дзюдо» определяются следующие особенности спортивной подготовки:

комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «дзюдо» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

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

6.2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать:

1) на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего образования в области физического воспитания, физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы по соответствующей специальности;

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие среднего профессионального образования или высшего образования в области физического воспитания, физической культуры и спорта и стажа работы по специальности не менее одного года;

3) на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – наличие высшего образования в области физического воспитания, физической культуры и спорта и стажа работы по специальности не менее трех лет.

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

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

1) наличие тренировочного спортивного зала;

2) наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с требованиями действующего законодательства Луганской Народной Республики;

3) обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» в соответствии с приложением № 11 к РССП;

4) обеспечение спортивной экипировкой по виду спорта «дзюдо» в соответствии с приложением № 12 к РССП;

5) обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

6) обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

7) осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.5. Финансовое и материально-техническое обеспечение спортсменов и обучающихся, осваивающих дополнительные предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта, в том числе обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно, проживания в период проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий может осуществляться при наличии собственных финансовых возможностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, либо из других источников, не запрещенных законодательством Луганской Народной Республики.

Начальник управления спорта и молодежи
Министерства культуры, спорта и молодежи
Луганской Народной Республики

О. В. Шеренешев

Приложение № 1
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта «дзюдо»

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	14	1
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	16	1

Приложение № 2
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта «дзюдо»

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

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Общая физическая Подготовка (%)	54-60	50-54	20-25	17-19	14-18	14-18
Специальная физическая подготовка (%)	1-5	5-10	16-20	18-22	20-22	20-25
Техническая, тактическая подготовка (%)	32-40	38-42	40-45	42-47	45-48	45-50
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	2-4	4-5	4-5	3-4	1-2
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	1	1-2	6-8	8-9	8-10	8-10

Приложение № 3
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта «дзюдо»

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

Виды спортивных соревнований, поединков	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований, поединков					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Отборочные	-	1	2	3	3	3
Основные	-	-	1	1	2	2
Соревновательные поединки	-	5	10	15	20	25

Приложение № 4
к Республиканскому стандарту
спортивной 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 Республиканскому стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта «дзюдо»

**Нормативы
общей физической подготовки и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки
по виду спорта «дзюдо»**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Координация	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 10 с)	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 8 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 70 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

Приложение № 6
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта «дзюдо»

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «дзюдо»

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
1	2	3
	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 3x10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)
Гибкость	наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 6 раз)	подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые	прыжок в длину с места (не менее 160 см)	прыжок в длину с места (не менее 145 см)

1	2	3
	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 3x10 м (не более 10,2 с)	челночный бег 3x10 м (не более 10,6 с)
Гибкость	наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 14 раз)	подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые	прыжок в длину с места (не менее 160 см)	прыжок в длину с места (не менее 145 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 3x10 м (не более 10,4 с)	челночный бег 3x10 м (не более 10,8 с)
Гибкость	наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	

1	2	3
Сила	подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 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 2 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 150 см)	прыжок в длину с места (не менее 140 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	обязательные требования к технической подготовленности	

Приложение № 7
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта «дзюдо»

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,
иные спортивные нормативы для зачисления и перевода в группы
на этапе совершенствования спортивного мастерства
по виду спорта «дзюдо»**

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
1	2	3
	Для спортивных дисциплин	
	весовая категория 46 кг весовая категория 50 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 60 кг	весовая категория 40 кг, весовая категория 44 кг, весовая категория 48 кг
Координация	челночный бег 3х10 м (не более 9,8 с)	челночный бег 3х10 м (не более 10,3 с)
Гибкость	наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)	подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз)
	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 15 раз)	подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые	прыжок в длину с места (не менее 200 см)	прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Для спортивных дисциплин	
	весовая категория 66 кг, весовая категория 73 кг, весовая категория 81 кг	весовая категория 52 кг, весовая категория 57 кг, весовая категория 63 кг
Координация	челночный бег 3х10 м (не более 10,0 с)	челночный бег 3х10 м (не более 10,4 с)

Продолжение приложения № 7

1	2	3
Гибкость	наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)	подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз)
	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 13 раз)	подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые	прыжок в длину с места (не менее 200 см)	прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Для спортивных дисциплин	
	весовая категория 90 кг, весовая категория 100 кг, весовая категория 100+ кг	весовая категория 70 кг, весовая категория 78 кг, весовая категория 78+ кг
Координация	челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)	челночный бег 3x10 м (не более 10,6 с)
Гибкость	наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 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 6 раз)
Скоростно-силовые	прыжок в длину с места (не менее 185 см)	прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	обязательные требования к технической подготовленности	

Приложение № 8
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта «дзюдо»

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,
иные спортивные нормативы для зачисления и перевода в группы
на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «дзюдо»**

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
1	2	3
	Для спортивных дисциплин	
	весовая категория 50 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 60 кг	весовая категория 44 кг, весовая категория 48 кг
Координация	челночный бег 3х10 м (не более 9,6 с)	челночный бег 3х10 м (не более 10,1 с)
Гибкость	наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	подтягивание из виса на перекладине (не менее 20 раз)	подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 25 раз)
	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 35 раз)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)
	подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 20 раз)	подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые	прыжок в длину с места (не менее 230 см)	прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	Для спортивных дисциплин	
	весовая категория 66 кг, весовая категория 73 кг, весовая категория 81 кг	весовая категория 52 кг, весовая категория 57 кг, весовая категория 63 кг
Координация	челночный бег 3х10 м (не более 9,8 с)	челночный бег 3х10 м (не более 10,2 с)

1	2	3
Гибкость	наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	подтягивание из виса на перекладине (не менее 20 раз)	подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 25 раз)
	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 35 раз)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)
	подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 20 раз)	подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые	прыжок в длину с места (не менее 230 см)	прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	Для спортивных дисциплин	
	весовая категория 90 кг, весовая категория 100 кг, весовая категория 100+ кг	весовая категория 70 кг, весовая категория 78 кг, весовая категория 78+ кг
Координация	челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)	челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)
Гибкость	наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз)	подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 19 раз)
	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 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 8 раз)
Скоростно-силовые	прыжок в длину с места (не менее 210 см)	прыжок в длину с места (не менее 170 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	обязательные требования к технической подготовленности	

Приложение № 9
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта «дзюдо»

**Нормативы
максимального объема тренировочной нагрузки
по виду спорта «дзюдо»**

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	12	18	21	24
Количество тренировок в неделю	3	4	4	6	11	11
Общее количество часов в год	312	416	624	936	1092	1248
Общее количество тренировок в год	156	156	208	312	572	572

Приложение № 10
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта «дзюдо»

**Перечень тренировочных сборов
по виду спорта «дзюдо»**

N п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочных сборов
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствова- ния спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1	2	3	4	5	6	7
1. Тренировочные сборы						
1.1.	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам Луганской Народной Республики	-	14	18	21	
1.3.	По подготовке к другим республиканским соревнованиям Луганской Народной Республики, а также по подготовке к официальным спортивным соревнованиям административно-территориальных единиц Луганской Народной Республики	-	14	18	18	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	По общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18	18	не менее 70 % от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные	-	до 14 дней			участники соревнований

Продолжение приложения № 10

1	2	3	4	5	6	7
2.3.	Для комплексного медицинского обследования	-	до 5 дней, но не более 2 раз в год			в соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	В каникулярный период	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год		-	-	не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые (для зачисления в образовательные организации среднего профессионального образования или образовательные организации высшего образования в области физической культуры и спорта)	-	до 60 дней		-	в соответствии с правилами приема в образовательную организацию среднего профессионального образования или образовательную организацию высшего образования в области физической культуры и спорта)

Приложение № 11
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта «дзюдо»

**Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимые для прохождения спортивной подготовки
по виду спорта «дзюдо»**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Брусья навесные для гимнастической стенки	штука	2
2	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
3	Гонг	штука	1
4	Доска информационная	штука	1
5	Зеркало (2х3 м)	штука	1
6	Канат для лазанья	штука	2
7	Кушетка массажная	штука	1
8	Манекены тренировочные	штука	8
9	Мат гимнастический	штука	6
10	Мяч баскетбольный	штука	2
11	Мяч волейбольный	штука	2
12	Мяч для регби	штука	2
13	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
14	Мяч футбольный	штука	2
15	Напольное покрытие татами	комплект	1
16	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штука	1
17	Резиновые амортизаторы	штука	10
18	Секундомер электронный	штука	3
19	Скамейка гимнастическая	штука	4
20	Стенка гимнастическая (секция)	штука	8
21	Тренажер кистевой	штука	16
22	Тренажер универсальный малогабаритный	штука	1
23	Турник навесной для гимнастической стенки	штука	2
24	Урна-плевательница	штука	2
25	Электронные весы до 150 кг	штука	1

Приложение № 12
к Республиканскому стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «дзюдо»

Обеспечение спортивной экипировкой занимающихся по виду спорта «дзюдо»

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Дзюдога белая	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2	Дзюдога синяя	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3	Пояс «дзюдо»	штука	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
4	Футболка белого цвета (для женщин)	штука	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1