



**ПРИКАЗ
КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ МОЛОДЁЖИ, СПОРТА И ТУРИЗМА
ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ РЕСПУБЛИКИ ТАДЖИКИСТАН**

«26» октября 2016 года

г. Душанбе

№234-в

Об утверждении Государственного стандарта
спортивной подготовки по виду спорта дзюдо

С целью исполнения статьи 6 Закона РТ «О спортивной подготовке» и подпункта 14 пункта 10 Положения о Комитете по делам молодёжи, спорта и туризма при Правительстве Республики Таджикистан, утвержденным Постановлением Правительства Республики Таджикистан от 28 декабря 2006 года, № 609 приказываю:

1. Утвердить Государственный стандарт спортивной подготовки по виду дзюдо (прилагается).
2. Настоящий приказ направить в Министерство юстиции Республики Таджикистан для государственной регистрации.
3. Ввести в действие настоящего приказа после государственной регистрации и официального опубликования.
4. Управление физической культуры и развития спорта, Государственное учреждение "Республиканский методический кабинет" и учреждения спортивной подготовки принять необходимые меры для реализации настоящего Государственного стандарта.
5. Управление физической культуры и развития спорта принять соответствующий меры для печатания и предоставления настоящего Государственного стандарта учреждениям спортивной подготовки.
6. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Председателя Комитета Д. Назарову.

Председатель

А. Абдуллозода

Приложения утверждено
приказом Комитета по делам молодежи,
спорта и туризма при Правительстве
Республики Таджикистан
от «26» октября 2016 г., №234-в

Государственный стандарт
спортивной подготовки по виду спорта дзюдо

Государственный стандарт спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (далее – Государственный стандарт) разработан на основании статьи 6 Закона Республики Таджикистан «О спортивной подготовке» и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с законом.

1. 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 содержать следующие разделы:

- введение;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- заключительные положения;
- План.

2. В «Введении» поясняется основное назначение Программы в системе спортивной подготовки по виду спорта дзюдо.

3. «Нормативная часть» Программы должна содержать:

- длительность этапов спортивной подготовки в дзюдо, минимальный возраст для зачисления занимающихся и минимальное количество занимающихся в группе (План №1 к настоящему Государственному стандарту);

- этапные нормативы по видам спортивной подготовки и их парциальное соотношение в группах, занимающихся дзюдо (женщины - мужчины) (План №2 к настоящему Государственному стандарту);

- планируемые показатели системы соревнований в дзюдо (План №3 к настоящему государственному стандарту);

- нормативы спортивной подготовленности, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки.

4. «Нормативная часть» Программы также должна содержать:

- режимы тренировочной работы;

- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;
- предельные тренировочные нагрузки;
- минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;
- минимальные требования к спортивному инвентарю и оборудованию, а также обеспеченности объектами спорта;
- объем индивидуальной спортивной подготовки;
- структуру годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

5. Показатели соревновательной деятельности и выполнение нормативов по общей, специальной и технической подготовке фиксируются в индивидуальных планах, обязательных для групп на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Выполнение нормативов и соревновательной деятельности в группах на этапе начальной подготовки и на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) фиксируются в рабочей документации тренера (планы-конспекты занятий).

6. «Методическая часть» Программы должна включать практические материалы по методике организации тренировочного процесса на всех этапах спортивной подготовки по:

- теоретической подготовке и воспитательной работе;
- практическим занятиям на основе современных технологий построения спортивной подготовки по общей физической и специальной физической подготовке, с учетом гендерных особенностей, сенситивных периодов и влияния физических качеств и телосложения на результативность в дзюдо (План №4 к настоящему Государственному стандарту);
- распределению программного материала по средствам спортивной подготовки, с учетом их соотношения на каждом этапе спортивной подготовки в зависимости от соревновательной деятельности;
- средствам и мероприятиям по психологической подготовке;
- восстановительным средствам и мероприятиям;
- мероприятиям по обеспечению контроля спортивной подготовленности спортсменов, включая оценку состояния здоровья, научно-методическое и медико-биологическое сопровождение, антидопинговое обеспечение;
- организации инструкторской и судейской практики.

7. «Заключительные положения» Программы включают в себя список используемых материалов и литературы.

8. В «План» к Программе отражаются методики и способы контроля физических, технико-тактических и психологических возможностей, в соответствии с Программой.

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

9. Нормативы по видам спортивной подготовки и их парциально-соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся дзюдо включают в себя:

-примерные нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для зачисления в группы на этап начальной спортивной подготовки (План №5 к настоящему Государственному стандарту).

-нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (План №6 к настоящему Государственному стандарту).

-нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (План №7 к настоящему Государственному стандарту).

-нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства (План №8 к настоящему государственному стандарту).

-этапные нормативы спортивной подготовки и их соотношение в дзюдо (План №9 к настоящему Государственному стандарту).

3. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки по виду спорта дзюдо

10. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта дзюдо:

- соответствие возраста участника с учетом пола и статуса спортивного соревнования;

- уровень спортивной квалификации в соответствии с Единой спортивной классификацией, положением (регламентом) о спортивном соревновании и правилами по виду спорта дзюдо;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- динамические наблюдения (текущее медицинское наблюдение, периодические медицинские осмотры, углубленные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения) за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку и оформление специалистами соответствующего медицинского заключения о допуске к спортивной подготовке и участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение антидопинговых правил.

11. На этапе начальной спортивной подготовки принимаются лица, выразившие желание заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. Их возраст должен быть минимальным для начала занятий.

Требования к максимальному объему тренировочной нагрузки этапа начальной подготовки приведены в Приложении №9 к настоящему Государственному стандарту.

12. На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются на конкурсной основе только практически здоровые юные спортсмены, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года, при условии выполнения ими контрольных нормативов по общефизической и специальной технической подготовке, установленных Программой.

Требования к максимальному объему тренировочной нагрузки тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) приведены в Приложении №9 к настоящему Государственному стандарту.

13. На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, сдавшие спортивные нормативы не ниже кандидата в мастера спорта Республики Таджикистан по виду спорта дзюдо. Перевод лиц, проходящих, спортивную подготовку, по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов или стабильно высоких показателей.

14. На этапе высшего спортивного мастерства обязательно заключается письменный договор между спортивной школой и законным представителем несовершеннолетнего спортсмена, а также спортсменом достигшего 14 лет.

Требования к максимальному объему тренировочной нагрузки этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства приведены в Приложении №9 к настоящему Государственному стандарту.

15. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, организуют работу с лицами, проходящими спортивную подготовку, в течение всего календарного года.

16. Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами по виду спорта дзюдо и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

4. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки по виду спорта дзюдо

17. Требования к результатам реализации Программ лицами, проходящими спортивную подготовку, определяются на основании выполнения норм и положений Единой спортивной классификации.

18. Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки:

–укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;

- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;

- обучение технике борьбы дзюдо; повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий борьбой дзюдо.

19. На этапе начальных занятий по виду спорта дзюдо целесообразно осуществлять разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр «в виде тренировочных заданий» с учетом подготовки спортсмена,обеспечивая единство общей и специальной подготовки.

20. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий по виду спорта дзюдо в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

21. Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером, по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачетов на соответствующий пояс «КЮ».

22. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

23. Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2раза в год);

- медицинское обследование перед соревнованиями;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

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

- углубленное овладение технико-тактическим арсеналом борьбы дзюдо;

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;

- улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта;

- создание интереса к избранному виду; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы;

- обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;

- постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена и повышение уровня спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований Программы.

25. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде. Средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс способствует процессу углубленной спортивной специализации.

26. К специальной подготовке целесообразно привлекать спортсменов постепенно с 13-15 лет. В этом возрасте спортсмену следует чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

27. На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, то есть, применяя в тренировочном процессе тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

28. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

29. Система контроля на данном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов и включать основные виды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнований.

30. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

31. Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

32. Результатом реализации Программы на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

- специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав спортивных сборных команд, в том числе спортивной сборной команды Республики Таджикистан.

33. В соответствии со спецификой подготовки в дзюдо лиц, проходящих спортивную подготовку, на всех этапах обязательна сдача соответствующих экзаменов по технической подготовленности.

34. Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов, имеющих возможность достижения высоких спортивных результатов.

35. Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по видам спорта;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

36. Максимальный возраст, занимающихся по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

37. Государственные образовательные учреждения среднего профессионального образования для наиболее перспективных выпускников, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивного совершенствования или высшего спортивного мастерства, могут предоставить возможность прохождения стажировок сроком до четырех лет (до 10% от количества лиц, проходящих спортивную подготовку).

38. В государственных образовательных учреждениях среднего профессионального образования допускается освоения Программы по этапам совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта дзюдо

39. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам по виду спорта дзюдо определяются в зависимости от весовых категорий в дзюдо (План №10 к настоящему Государственному стандарту).

40. Требования, способствующие повышению эффективности тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся дзюдо на всех этапах многолетней подготовки:

41. Вне зависимости от конкретной спортивной дисциплины организации, осуществляющие спортивную подготовку, обеспечивают непрерывный в течение года тренировочный процесс, который подлежит планированию, на срок не менее 3-6 месяцев по индивидуальным планам спортивной подготовки и 1 года по групповым планам спортивной подготовки.

42. Тренировочный процесс состоит, в том числе, из обязательного систематического участия в спортивных соревнованиях и направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку.

43. Сроки начала и окончания тренировочных занятий зависят от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и определяются непосредственно организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

44. Тренировочные занятия в организации, осуществляющей спортивную подготовку, проводятся в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель (в том числе считая участие в спортивных соревнованиях) тренировочных занятий непосредственно в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку, и дополнительно 6 (шесть) недель – по индивидуальным планам лиц, проходящих спортивную подготовку, на период их активного отдыха.

45. Основными формами спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия,
- работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия,
- медицинское тестирование и контроль,
- участие в спортивных соревнованиях и иных соревнованиях и тренировочных сборах,
- инструкторская и судейская практика.

46. Работа по индивидуальным планам осуществляется на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

47. Расписание занятий (тренировок) составляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку по представлению тренера (тренера-преподавателя) в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

48. Для проведения занятий в тренировочных группах, группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в пределах количества часов Программы, установленных режимом тренировочной работы для данной группы, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта дзюдо может привлекаться дополнительно второй тренер (тренер-преподаватель) по общей физической и специальной физической подготовке при условии одновременной работы со спортсменами.

49. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

50. Группы высшего спортивного мастерства могут работать в режиме постоянно действующих тренировочных сборов по подготовке к международным, республиканским спортивным соревнованиям и иным спортивным мероприятиям продолжительностью до 250 дней, но не менее 100 дней в год для подготовки спортсменов, включенных в сборные команды по виду спорта дзюдо области, республики, в том числе в основной и резервный составы спортивных сборных команд Республики Таджикистан.

51. При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку разных по спортивной подготовленности разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов.

52. Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки производится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей общей и специальной физической подготовки.

53. При не выполнении программных нормативов и стандартов спортивной подготовки со стороны спортсмена, он не может быть переведен на более высокий этап. При этом, спортсмен по постановлению Совета тренеров, повторно, но не более двух лет, остается на этом этапе.

54. Такие лица могут решением тренерского совета организации, осуществляющей спортивную подготовку продолжать обучение повторный год, но не более одного раза на данном этапе спортивной подготовки.

55. Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут переводиться раньше срока решением тренерского совета при персональном разрешении врача.

56. С учетом специфики дзюдо и особенностей осуществления спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку определяются следующие особенности:

- комплектование групп занимающихся, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными особенностями и закономерностями возрастного развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований (с учетом региона и времени года), подготовка в дзюдо осуществляется на основе обязательного соблюдения всех необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья занимающихся;

- спортивная подготовка на этапах (тренировочная и соревновательная деятельность) и реализация Программы (выполнение контрольно-переводных, этапных нормативов спортивной подготовленности, планомерное достижение спортивных результатов в избранной специализации) осуществляются с учетом темпов биологического развития и гендерных различий в функционировании физиологических механизмов, обеспечивающих поступательное развитие двигательных возможностей юных и квалифицированных спортсменов;

- формирование механизмов долговременной адаптации к требованиям специализации на этапах спортивной подготовки осуществляется при обязательном условии постепенного перехода от обучающей направленности тренировочного процесса (в группах начальной подготовки) к интенсификации тренировочной и соревновательной деятельности на последующих этапах.

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

57. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ.

58. В соответствии с Программой и планом-графиком подготовки, организация, осуществляющая спортивную подготовку в группах на этапах начальной подготовки могут проводить тренировочные сборы по физической подготовке продолжительностью 14 дней в дни школьных каникул.

59. В соответствии с Программой и планом-графиком подготовки, организация, осуществляющая спортивную подготовку в группах на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и группах на этапе совершенствования спортивного мастерства, могут проводить тренировочные сборы продолжительностью 18 дней – к региональным соревнованиям и до 24 дней – к республиканским и международным соревнованиям.

60. Группы на этапе высшего спортивного мастерства осуществляют спортивную подготовку в режиме постоянно действующих

тренировочных сборов, для участия в соревнованиях и международных турнирах, продолжительностью до 100 дней, а также для выявления и подготовки перспективных спортсменов, кандидатов в сборную команду по виду спорта дзюдо области, республики, г – до 250 дней, для подготовки спортсменов, включенных в основной и резервный составы спортивной сборной команды Республики Таджикистан.

61. Выполнение нормативов и результаты соревновательной деятельности в группах на этапе начальной подготовки и на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) фиксируются в рабочей документации тренера (планы-конспекты занятий). Показатели соревновательной деятельности и выполнение нормативов по общей, специальной и технической подготовке фиксируются в индивидуальных планах, обязательных для групп на этапах спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

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

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

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

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

63. 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.

64. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства подготовку спортсменов одновременно осуществляют не менее двух тренеров.

65. К материально-технической базе организаций, осуществляющих спортивную подготовку, устанавливается следующий перечень требований в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами:

- к спортивному сооружению;
- к водоснабжению и канализации, отоплению и вентиляции спортивного сооружения (помещения);
- к набору и площадям аудиторных помещений, их отделке и оборудованию;
- к искусственному и естественному освещению помещений;

- к санитарному состоянию и содержанию помещений;
- пожарной безопасности;
- охраны жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц ее осуществляющих.

66. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортивной подготовки устанавливаются следующие требования к материально-техническому обеспечению:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- допускается наличие игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых, допускается наличие восстановительного центра;
- наличие медицинского кабинета.

67. Организации, осуществляющие спортивную подготовку осуществляют материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (План №11 к настоящему Государственному стандарту);

- обеспечение спортивной экипировкой (План №12 к настоящему Государственному стандарту);

- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно,

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

План № 1
к Государственному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта дзюдо

Длительность этапов спортивной подготовки в дзюдо,
минимальный возраст для зачисления занимающихся и минимальное
количество занимающихся в группах на этапах спортивной подготовки*

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Количество занимающихся в группе
Спортивно-оздоровительный этап	1	9-11	12-16
Начальной подготовки	1	11	14
Тренировочный	1	11	12
	2	12	10
	3	13	8
	4	14	8
Совершенствования спортивного мастерства	1	14	4-7
	2	15	6
	3	16-22	6
Высшего спортивного мастерства	не ограничена	16-26	3
		без ограничения	2

*Максимальный количественный состав группы может быть увеличен для вида спорта дзюдо, если это будет обосновано необходимостью подготовки команды, состав которой определяется соответствующими регламентами (положениями) спортивного соревнования по данному виду спорта.

План №2
к Государственному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта дзюдо

Этапные нормативы по видам спортивной подготовки и их
парциальное соотношение на этапах спортивной подготовки в дзюдо

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
Общая физическая подготовка (%)	82/80	18/17	15/16	15/16
Специальная физическая подготовка(%)		21/21	21/20	23/24
Техническо-тактическая подготовка (%)	13/15	45/46	47/47	50/48
Теоретическая подготовка (%)	3/3	5/5	4/4	0,5
Контрольные испытания (%)	1/1	7/7	8,5/8,5	10/10
Соревнования(%)	—			
Инструкторская и судейская практика (%)	—	3/3	3,5/3,5	-/-
Восстановительные мероприятия (%)	1/1	1/1	1/1	1,5

План №3
к Государственному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта дзюдо

Планируемые показатели соревновательной деятельности в дзюдо

Виды соревнований (схватки)	Этапы спортивной подготовки				
	этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства	
				женщины	мужчины
Тренировочные	-	85	100	180	220
Контрольные	8-12	40	40	40	45
Основные	-	40	40	40	45
Всего схваток за год	8-12	165	180	260	310

План №4
к Государственному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта дзюдо

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в
дзюдо

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

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

План №5
к Государственному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта дзюдо

Нормативы физической подготовленности для зачисления в группы
на этапе начальной подготовки
в дзюдо*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 9 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (на менее 6 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз)

* Организации, осуществляющие спортивную подготовку, могут дополнительно использовать иные примерные нормативы

План №6
к Государственному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта дзюдо

Нормативы общей физической, специальной физической
подготовленности и иные спортивные нормативы для зачисления в
группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) в
дзюдо

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,8 с)
	Бег на 60 м (не более 9с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 7мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками(не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 8 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)
	Сгибаниеи разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа

План №7
к Государственному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта дзюдо

Нормативы общей физической, специальной физической
подготовленности и иные спортивные нормативы для зачисления в
группы на этапе совершенствования спортивного мастерства в дзюдо

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег на 60 м (не более 8,5 с)
	Бег на 100 м (не более 14 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 5 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 8 раз)
	Приседание со штангой или партнером своего веса (не менее 8 раз)
	Жим штанги лежа двумя руками (не менее 105% собственного веса)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание) рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
	Лазание по канату без помощи ног - 4 м (не менее 3-х раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 11 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Кандидат в мастера спорта Республики Таджикистан

План №8
к Государственному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта дзюдо

Нормативы общей физической, специальной физической
подготовленности и иные спортивные нормативы для зачисления в
группы на этапе высшего спортивного мастерства в дзюдо

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег на 60 м (не более 8,5 с)
	Бег на 100 м (не более 14 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 5 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 8 раз)
	Приседание со штангой или партнером своего веса (не менее 8 раз)
	Жим штанги лежа двумя руками (не менее 105% собственного веса)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание) рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
	Лазание по канату без помощи ног - 4 м (не менее 3-х раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 11 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта Республики Таджикистан; мастер спорта международного класса Республики Таджикистан

План №9
к Государственному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта дзюдо

Этапные нормативы спортивной подготовки в дзюдо

Разделы спортивной подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства	
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й
Количество часов в неделю	6	9	12	14	16	18	20	24	26	32	36
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	6	7-8	7-9	9-12	9-12	9-12	9-14	9-14	9-14
Общее количество часов в год:	288	432	576	672	768	864	960	1152	1248	1536	1728
Общее количество тренировок в год	144	216	288	336	384	432	480	576	624	768	864

План № 10
к Государственному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта дзюдо

Весовые категории в дзюдо (в кг)

Возрастные категории спортсменов

до 12 лет		до 14 лет		до 17 лет		до 20 лет		до 23 лет		23 года и старше	
Мал ьчики	Дев очки	Юн оши	Дев ушки	Юн оши	Дев ушки	Юн иоры	Юн иорки	Юн иоры	Юн иорки	Му жчины	Жен щины
26	24	38	32	46	40	55	44	60	48	60	48
30	28	42	36	50	44	60	48	66	52	66	52
34	32	46	40	55	48	66	52	73	57	73	57
38	36	50	44	60	52	73	57	81	63	81	63
42	40	55	48	66	57	81	63	90	70	90	70
46	44	60	52	73	63	90	70	100	78	100	78
50	48	66	57	81	70	100	78	+100	+78	+100	+78

55	52	73	63	90	+70	+100	+78	Абсо лютный вес	Абсо лютный вес	Абсо лютный вес	Абсо лютный вес
+55	+52	+73	+63	+90		Абс олютный вес	Абс олютный вес				

План №11
к Государственному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта дзюдо

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для
прохождения спортивной подготовки

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Татами (14 x 14)*	штук	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
1.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
2.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	2
3.	Зеркало 2 x 3 м	штук	2
4.	Канат для перетягивания	штук	1
5.	Канат для лазанья	штук	3
6.	Кушетка массажная	пара	2
7.	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	15
8.	Мат гимнастический (паралоновые)	комплект	2+2
9.	Медицинболы (от 1 до 5 кг)		7
10.	Мячи:		
10.1.	баскетбольный	штук	2
10.2.	футбольный	штук	2
11.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
12.	Перекладина гимнастическая	штук	1
13.	Помост тяжелоатлетический разборный малый (2,8 x 2,8 м)	штук	1
14.	Пояс ручной для страховки	штук	2
15.	Стенка гимнастическая	штук	6
16.	Скамейка гимнастическая	штук	3
17.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4

18.	Тренажер универсальный малогобаритный	штук	1
19.	Штанга тяжелоатлетическая с набором «блинов» разного веса	штук	1
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
1.	Весы до 150 кг	штук	1
2.	Видеокамера	штук	1
3.	Видеомагнитофон с монитором или телевизором	комплект	1
4.	Гонг боксерский	штук	1
5.	Доска информационная	штук	1
6.	Секундомер двухстрелочный или электронный	штук	4
7.	Табло информационное световое электронное	комплект	2
8.	Флажки судейские для дзюдо (синий, белый)	комплект	3
9.	Радиотелефон	комплект	1
10.	Стол + стулья		2+6
Технические средства ухода за местами занятий			
1.	Пылесос бытовой	штук	2
2.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
3.	Ультрафиолетовая лампа для дезинфекции зала	штук	1

* Оборудование и спортивный инвентарь представлены для залов с одним татами

План №12
к Государственному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта дзюдо

Обеспечения спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки							
				начальной подготовки		тренировочный (этап спортивной специализации)		совершенствов ания спортивного мастерства		высшего спортивного мастерства	
				количес тво	срок эксплу тации	количес тво	срок эксплу тации (лет)	количес тво	срок эксплу тации	количес тво	срок эксплу тации
Обувь											
1.	Сандалии пляжные (шлепанцы)	пар	на занимающего я	-	-	-	-	1	1	1	1
Одежда											
1.	Дзюдога белая (куртка и брюки)	комплект	на занимающего ся	1	2	1	2	2	1	2	1
2.	Дзюдога синяя (куртка и брюки)	комплект	на занимающего ся	1	2	1	2	2	1	2	1

3.	Пояс	штук	на занимающегося	1	2	1	2	4	1	4	1
4.	Трико (трусы) белого цвета	штук	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	3	1
5.	Футболка (белого цвета, для женщин)	штук	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	3	1
6.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
7.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
8.	Наколенники (фиксаторы для голеностопа)	комплект	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1