

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
**СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «СТАЛЬ»**

**П Р И К А З**

от «07» апреля 2026 г. № 33  
г. Брянск

***О внесении изменений в  
дополнительную образовательную  
программу спортивной подготовки по  
виду спорта «дзюдо», утвержденную  
приказом МБУ ДО СШОР «Сталь» от  
12.04.2023 г. № 48***

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Внести в дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденную приказом МБУ ДО СШОР «Сталь» от 12.04.2023 г. № 48 (далее – Программа), следующие изменения:

1.1. Страницу 2 Титульного листа Программы изложить в новой редакции:

«Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «О физической культуре в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ; с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ; Приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» от 14.08.2025 г. № 655; с примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», приказ Министерства спорта от 26.02.2026 № 152; Приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30.10.2015 г. № 999 (с изменениями от 07.07.2022г. приказ министерства спорта РФ № 575, 15.05. 2023г. приказ министерства спорта РФ № 325); Уставом и локальными актами муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Сталь» (далее – Учреждение).

Разработчики программы:

инструктор-методист Козина Н.В.

тренеры-преподаватели по дзюдо:

Мачехин А.Н., Толкачева А.С.».

1.2. Пункт 1 раздела I «Общие положения» Программы изложить в новой редакции:

«Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо», содержащим в своем наименовании слова «ката» (для этапа начальной подготовки 1-2 года обучения), и «весовая категория», с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Минспорта России от 14 августа 2025г. № 655 (зарегистрирован Минюстом России 22 сентября 2025г., регистрационный № 83600) (далее - ФССП).».

1.3. В разделе III «Система контроля» Программы:

- абзац 10 подпункта 11.3. пункта 11 изложить в новой редакции:

«принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;».

- абзац 6 подпункта 11.4. пункта 11 изложить в новой редакции:

«принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;».

2. Настоящий приказ вступает в силу с момента подписания.

3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя директора МБУ ДО СШОР «Сталь» И.Л. Сазыкину.

Основание: 1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 26 февраля 2026 г. № 152 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (зарегистрировано в Минюсте 07 апреля 2026г., регистрационный № 85922).

Директор

Н.Н. Евсеев

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
**СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «СТАЛЬ»**

## П Р И К А З

от «15» декабря 2025 г. № 140  
г. Брянск

***О внесении изменений в дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденную приказом МБУ ДО СШОР «Сталь» от 12.04.2023 г. № 48***

### ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Внести в дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденную приказом МБУ ДО СШОР «Сталь» от 12.04.2023 г. № 48 (с изменениями от 05.11.2024 г. № 159) (далее – Программа), следующие изменения:

1.1. В пункте 2 раздела I «Общие положения» Программы:

- абзац 3 изложить в новой редакции:

«На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «дзюдо»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «дзюдо»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях начиная с третьего года для спортивной дисциплины «ката- группа»;

укрепление здоровья»

1.2. В пункте 5 раздела II «Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки» Программы абзац «Объем соревновательной деятельности» изложить в новой редакции:

### «Объем соревновательной деятельности»

Таблица 13.

Виды спортивных соревнований, состязаний	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Первый год	Второй год	Свыше двух лет	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин вида спорта «дзюдо» (за исключением спортивной дисциплины «ката-группа»)							
Контрольные	1	2	2	2	2	3	3
Отборочные	-	-	-	2	2	2	1
Основные	-	-	-	1	1	1	1
Состязания	-	-	-	10	15	18	18
Для спортивной дисциплины «ката- группа»							
Контрольные	1	2	2	2	2	2	2
Отборочные	-	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1	1	1

*Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях:*

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «дзюдо»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортивная школа «Сталь», направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях;».

1.3. В пункте 6 «Годовой учебно-тренировочный план» раздела II «Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки» Программы:

- абзац 2 изложить в новой редакции:

«Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки)».

- абзац 3 изложить в новой редакции:

«При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки».

- абзац 10 изложить в новой редакции:

«Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной подготовки».

- таблицу 14 изложить в новой редакции:

«Таблица 14.

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	54-64	50-54	20-29	17-29	14-25	14-25
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1-9	5-10	16-20	18-25	20-25	20-28
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-2	3-8	4-9	4-10	4-10
4.	Техническая подготовка (%)	30-40	35-40	36-43	38-45	41-46	41-48
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-9	4-9	8-9	8-9	7-8	5-6
6.	Инструкторская и	-	-	1-3	1-4	1-4	1-4

	судейская практика (%)						
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	2-6	3-10

».

- таблицу 15 изложить в новой редакции.

«Таблица 15.

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	10	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-20	10-20	6-12	6-12	1-2	1-2
1.	Общая физическая подготовка	126-150	156-168	104-151	141-241	146-260	175-312
2.	Специальная физическая подготовка	2-21	16-31	83-104	150-208	208-260	250-349
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	0-6	16-42	33-75	42-104	50-125
4.	Техническая подготовка	70-94	109-125	187-224	316-374	426-478	512-599
5.	Тактическая подготовка	2-5	4-8	14-15	23-25	27-30	28-32
6.	Теоретическая подготовка	6-11	6-13	16-18	21-25	21-23	10-12
7.	Психологическая подготовка	1-5	2-7	12-14	23-25	25-30	24-31
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-3	1-3	3-7	5-9	2-8	2-8
9.	Инструкторская практика	-	-	3-10	5-21	5-21	6-26
10.	Судейская практика	-	-	2-6	3-12	5-21	6-24
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0,5-2	1-3	3-7	5-12	9-28	17-58
12.	Восстановительные мероприятия	0,5-2	1-3	4-7	7-12	10-26	18-59

Общее количество часов в год	234	312	520	832	1040	1248
------------------------------	-----	-----	-----	-----	------	------

».

1.4. В разделе III «Система контроля» Программы:

- пункт 13. Описание методики выполнения теста «Прыжок в длину с места» исключить.

- таблицу 20. изложить в новой редакции:

«Таблица 20.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Дзюдо»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет</b>				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			2	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество 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 5 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет</b>				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			6	4
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет</b>				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			6	4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	7
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
<b>4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше</b>				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			8	7
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	9
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<b>5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет</b>				
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)	количество раз	не менее	
			4	2
<b>6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет</b>				

6.1	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,5	10,8
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			6	4
<b>7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет</b>				
7.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,4	10,7
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			8	6
<b>8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше</b>				
8.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,7	10,1
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			10	8

».

- таблицу 21. изложить в новой редакции:

«Таблица 21.

**«Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «дзюдо»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 лет</b>				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			13	10
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет</b>				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			16	12
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	10
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше</b>				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			16	13
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	14
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
4.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	на более	
			10,0	10,6
4.2.	Поднимание туловища из	количество	не менее	

	положения лежа на спине (за 30 с)	раз	12	10
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	Спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд» «первый юношеский спортивный разряд»		
5.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды- «третий спортивный разряд» «второй спортивный разряд»		

».

- таблицу 22. изложить в новой редакции:

«Таблица 22.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «дзюдо»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>Нормативы общей физической</b>				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			25	19
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,2	9,1
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			16	14
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)	Спортивный разряд- «первый спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)	Спортивный разряд- «кандидат в мастера спорта»		

».

- таблицу 23. изложить в новой редакции:

«Таблица 23.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «дзюдо»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				

1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			20	18
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

».

1.5. В разделе IV «Рабочая программа по виду спорта» Программы:  
- таблицу 25. изложить в новой редакции:

«Таблица 25.

**Примерный план-график учебно-тренировочных занятий  
для групп этапа начальной подготовки свыше одного года**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1.	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	15	15	15	15	12	12	12	12	156
2.	Специальная физическая подготовка	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	18
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-	2
4.	Техническая подготовка	10	10	10	10	10	7	7	8	10	10	10	10	112
5.	Тактическая подготовка	-	1	0,5	0,5	-	-	-	-	0,5	0,5	1	-	4
6.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	-	-	1	1	1	1	10
7.	Психологическая подготовка	-	-	0,5	0,5	-	-	-	-	0,5	0,5	-	-	2
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	1	3
9.	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-	2
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	1	1	1	-	-	-	-	3
Всего часов:		24	25	25	26	29	25	24	25	26	28	29	26	312

».

- таблицу 27. изложить в новой редакции:

«Таблица 27.

**Примерный план-график учебно-тренировочных занятий**

**для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше трех лет обучения**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1.	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	14	18	18	12	12	12	12	158
2.	Специальная физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	14	14	15	15	15	15	178
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	6	6	6	6	6	2	2	6	6	6	6	64
4.	Техническая подготовка	26	26	27	27	26	26	26	26	26	27	27	26	316
5.	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	23
6.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
7.	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	23
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	2	5
9.	Инструкторская практика	1	1	1	1	1	1	-	-	1	1	1	1	10
10.	Судейская практика	-	1	1	1	1	-	-	-	-	1	1	1	7
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	-	-	2	2	-	-	-	-	2	2	2	12
12.	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Всего часов:		69	68	69	71	70	69	65	67	67	71	74	72	832

».

- таблицу 28. изложить в новой редакции:

«Таблица 28.

**Примерный план-график для учебно-тренировочных занятий групп совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1.	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	13	16	16	16	12	12	12	12	157
2.	Специальная физическая подготовка	19	19	19	19	19	18	18	18	19	19	19	19	225
3.	Участие в спортивных соревнованиях	7	7	7	7	7	4	4	4	7	7	7	7	75
4.	Техническая подготовка	37	36	36	36	36	35	35	35	36	36	36	36	430
5.	Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	1	1	1	3	3	3	3	30
6.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	23
7.	Психологическая подготовка	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	30
8.	Контрольные мероприятия	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	4

	(тестирование и контроль)													
9.	Инструкторская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
10.	Судейская практика	-	2	2	2	-	-	-	-	2	2	-	2	12
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	21
12.	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	4	4	4	1	1	1	1	21
Всего часов:		86	88	88	88	88	84	83	84	88	88	88	87	1040

».

- таблицу 29. изложить в новой редакции:

«Таблица 29.

**Примерный план-график для учебно-тренировочных занятий групп высшего спортивного мастерства**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1.	Общая физическая подготовка	15	15	15	15	15	18	18	18	15	15	15	15	189
2.	Специальная физическая подготовка	22	23	23	23	22	24	24	24	23	23	23	22	276
3.	Участие в спортивных соревнованиях	7	7	7	7	7	6	6	6	7	7	7	7	81
4.	Техническая подготовка	43	43	43	43	43	43	44	44	43	43	43	43	518
5.	Тактическая подготовка	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	32
6.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7.	Психологическая подготовка	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	29
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	4
9.	Инструкторская практика	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	18
10.	Судейская практика	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	17
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	34
12.	Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	38
Всего часов:		101	104	103	105	103	106	105	105	104	104	105	103	1248

».

1.6. Абзац 14 п. 16 раздела V «Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам» Программы исключить.

1.7. Пункт 17 раздела VI «Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки» Программы изложить в новой редакции:

«17. Материально-технические условия реализации Программы».

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала или специализированных мест для размещения тренажеров;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>1</sup>;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем (таблица № 31);

обеспечение спортивной экипировкой, а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем (таблица № 32);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.».

1.8. Подпункт 17.1. пункта 17 раздела VI «Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки» изложить в новой редакции:

«17.1. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 31.

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Амортизаторы резиновые	штук	на тренировочный спортивный зал	20
2.	Брусья	штук	на тренировочный спортивный зал	3
3.	Весы электронные медицинские (до 150 кг)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	на тренажерный зал	2
5.	Канат для функционального тренинга	штук	на тренировочный спортивный зал	2
6.	Канат для лазания	штук	на тренировочный спортивный зал	2
7.	Лестница координационная	штук	на тренировочный спортивный зал	2
8.	Лист «татами» для дзюдо	штук	на тренировочный спортивный зал	72

9.	Манекен тренировочный	штук	на тренировочный спортивный зал	2
10.	Мат гимнастический для отработки бросков	штук	на тренировочный спортивный зал	4
11.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии)	штук	на тренажерный зал	2
12.	Скамья для прессы	штук	на тренажерный зал	2
13.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	на тренировочный спортивный зал	3
14.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	на тренировочный спортивный зал	3
Для этапов и совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства				
15.	Гири спортивные 8,16,24 и 32 кг	комплект	на тренажерный зал	2
16.	Стойка со скамьей для жима лежа горизонтальная	штук	на тренажерный зал	2
17.	Скамья силовая с регулируемым наклоном спинки	штук	на тренажерный зал	1
18.	Стойка для приседаний со штангой	штук	на тренажерный зал	2
19.	Стойка силовая универсальная	штук	на тренажерный зал	1
20.	Тренажер «беговая дорожка»	штук	на тренажерный зал	1
21.	Велоэргометр	штук	на тренажерный зал	1
22.	Тренажер силовой универсальный на различные группы мышц	штук	на тренажерный зал	1
23.	Штанга тренировочная (разборная) с комплектом дисков (250 кг)	штук	на тренажерный зал	2

».

1.9. Подпункт 17.2. пункта 17 раздела VI «Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки» изложить в новой редакции (Приложение № 1 к настоящему приказу).

1.10. Абзац 3 пункта 18 раздела VI «Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки» изложить в новой редакции:

«18. Кадровые условия реализации Программы».

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028, 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 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).».

2. Настоящий приказ вступает в силу с 01.01.2026 года.

Основание: 1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14 августа 2025 г. № 655 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (зарегистрировано Минюстом 22 сентября 2025 г., регистрационный № 83600).

Директор

Н.Н.Евсеев

«17.2. Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 32.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-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.	Кимоно для дзюдо белое («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2.	Кимоно для дзюдо белое для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
3.	Кимоно для дзюдо синее («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
4.	Кимоно для дзюдо синее для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
5.	Костюм весогагонный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
6.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
7.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	2
8.	Пояс для дзюдо	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
9.	Тейп спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	0,5	4	0,5
10	Футболка белая	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	3	1
11	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

».

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
**СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «СТАЛЬ»**

## **П Р И К А З**

от «05» ноября 2024 г. № 159  
г. Брянск

***О внесении изменений в дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденную приказом МБУ ДО СШОР «Сталь» от 12.04.2023 г. № 48***

### **ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Внести в дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденную приказом МБУ ДО СШОР «Сталь» от 12.04.2023 г. № 48 (далее – Программа), следующие изменения:

1.1. В разделе III «Система контроля» Программы:

- абзац 10 подпункта 11.2. пункта 11 изложить в новой редакции: «принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;»;
- абзац 11 подпункта 11.2. пункта 11 исключить;
- абзац 12 подпункта 11.2. пункта 11 считать абзацем 11.

1.2. В разделе III «Система контроля» Программы:

- абзац 10 подпункта 11.3. пункта 11 исключить;
- абзац 13 подпункта 11.3. пункта 11 исключить;
- абзац 11 подпункта 11.3. пункта 11 считать абзацем 10;
- абзац 12 подпункта 11.3. пункта 11 считать абзацем 11;
- абзац 14 подпункта 11.3. пункта 11 считать абзацем 12.

1.3. В разделе III «Система контроля» Программы:

- абзац 8 подпункта 11.4. пункта 11 изложить в новой редакции:  
«показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить нормы и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса.»;

- абзац 9 подпункта 11.4. пункта 11 исключить;
- абзац 10 подпункта 11.4. пункта 11 исключить.

2. Настоящий приказ вступает в силу с момента подписания и распространяется на правоотношения при комплектовании на 2025 год.

3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя директора МБУ ДО СШОР «Сталь» И.Л. Сазыкину.

Основание: 1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21 ноября 2023 г. № 833 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

Директор

**Н.Н. Евсеев**