



**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ПЕРМИ
КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
ДИРЕКТОР МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ДЗЮДО
«ПЕРМСКИЙ КОДОКАН» Г. ПЕРМИ
П Р И К А З**

26.12.2025

№ 05-12-75

**О внесении изменений
в дополнительную
образовательную программу
спортивной подготовки
по виду спорта «дзюдо»**

В связи с изменением федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Внести изменения в дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденную приказом от 23.01.2023 № 01-08-04 (далее – Программа) следующие изменения с 01.09.2026 года

1.1. Изменить таблицу 4 п.5 «Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» главы II Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, состязаний	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Первый год	Второй год	свыше двух ле	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

1.2. Изменить таблицы 5, 6 п.6 «Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки» главы II Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

Таблица 5

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

Примечание: в группе высшего спортивного мастерства соотношение средств подготовки по видам определяются тренером и врачом индивидуально для каждого спортсмена, исходя из его подготовленности и общего состояния на данном этапе; оно может изменяться в течение года не один раз.

Таблица 6

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		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)					
		20	20	12	12	2	2
1.	Общая физическая подготовка	126	156	130	150	156	187
2.	Специальная физическая подготовка	10	12	95	150	208	250
3.	Спортивные соревнования			31	67	104	125
4.	Техническая подготовка	70	110	192	325	427	512
5.	Тактическая подготовка	5	7	16	33	21	26
6.	Теоретическая подготовка	12	9	16	17	31	12
7.	Психологическая подготовка	5	8	10	25	21	25
8.	Тестирование и контроль	2	3	5	8	10	12
9.	Инструкторская практика			5	17	21	25
10.	Судейская практика			5	16	10	25
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	5	8	10	12
12.	Восстановительные мероприятия	2	4	10	16	21	37
Общее количество часов в год		234	312	520	832	1040	1248

1.3. Изменить в таблицы 13, 14, 15, 16 п.13. «Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки» III главы «Система

контроля за реализацией дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

Таблица 13

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
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
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 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	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
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
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	+5
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
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
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
5.1.	Челночный бег 3*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
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
6.1.	Челночный бег 3*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
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1.	Челночный бег 3*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
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
8.1.	Челночный бег 3*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

Таблица 14

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
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 лет				
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	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
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	см	не менее	
			+5	+6
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше				
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	см	не менее	
			+5	+6
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			10,0	10,6
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	10
			115	105
5. Уровень спортивной квалификации				
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»

Таблица 15

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
1. Нормативы общей физической подготовки				
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
			+4	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 3*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
			160	145
3. Уровень спортивной квалификации				
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»		

Таблица 16

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

1.4. Изменить в таблицы 17, 18, 19, 20, 21, 22 п.14. «Программный материал для практических занятий» IV главы «Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)».

Таблица 17

ПЛАН-ГРАФИК распределения тренировочных часов на год этап начальной подготовки - до 1 года (НП-1) 4,5 часов в неделю														
№	Разделы программы	Часов по программе	месяцы											
			сен	окт	ноя	дек	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг
1	Общая физическая подготовка	126	10	8	9	9	12	9	8	8	9	14	19	11
2	Специальная физическая подготовка	10		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1
3	Техническая подготовка	70	6	7	7	7	6	6	7	7	7	4		6
4	Тактическая подготовка	5			1	1		1	1	1				
5	Теоретическая подготовка	12	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1
6	Психологическая подготовка	5		1	1				1	1	1			
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2				1					1			
8	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	1					1						
9	Восстановительные мероприятия	2		1										1
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	234	19	19	20	20	20	19	19	19	20	20	19	20

Таблица 18

ПЛАН-ГРАФИК распределения тренировочных часов на год этап начальной подготовки - свыше 1 года (НП-2) 6 часов в неделю														
№	Разделы программы	Часов по программе	месяцы											
			сен	окт	ноя	дек	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг
1.	Общая физическая подготовка	156	10	10	11	9	12	11	10	10	11	18	25	19
2.	Специальная физическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Техническая подготовка	110	11	11	11	11	11	11	11	11	11	5		6
4.	Тактическая подготовка	7		1	1	1	1	1	1	1				
5.	Теоретическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
6.	Психологическая подготовка	8	1	1	1	1		1	1	1	1			
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3				1					1	1		
8.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	2						1					
9.	Восстановительные	4		1		1				1		1		

8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8	1	1		1	1			1	1		1	1
9	Инструкторская практика	17	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1
10	Судейская практика	16	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	8		1	1		1	1			1	1	1	1
12	Восстановительные мероприятия	16	2	1	1	2	1	1	3	1	1	1	1	1
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	832	69	69	70	70	70	69	69	69	70	69	69	69

Таблица 21

ПЛАН-ГРАФИК
распределения тренировочных часов на год
совершенствования спортивного мастерства (ССМ) 20 часов в неделю

№	Разделы программы	Часов по программе	месяцы											
			сен	окт	ноя	дек	январь	фев	март	апр	май	июн	июл	авг
1	Общая физическая подготовка	156	13	13	13	12	12	12	13	13	13	15	14	13
2	Специальная физическая подготовка	208	17	17	18	18	17	17	17	18	18	17	17	17
3	Спортивные соревнования	104	8	9	8	9	8	9	8	9	9	9	9	9
4	Техническая подготовка	427	35	36	37	36	37	36	37	34	34	35	36	34
5	Тактическая подготовка	21	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2
6	Теоретическая подготовка	31	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3
7	Психологическая подготовка	21	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	10	2				2	2		2		2		
9	Инструкторская практика	21	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2
10	Судейская практика	10	1	1	1	1	1	1	1		1		1	1
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	10		1	1	1	1		1	1	1	1	1	1
12	Восстановительные мероприятия	21	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	1040	86	87	87	87	86	87	87	87	86	87	87	86

Таблица 22

ПЛАН-ГРАФИК
распределения тренировочных часов на год
высшего спортивного мастерства (ВСМ) 24 часа в неделю

№	Разделы программы	Часов по программе	месяцы											
			сен	окт	ноя	дек	январь	фев	март	апр	май	июн	июл	авг
1	Общая физическая подготовка	187	14	14	14	14	14	14	14	14	14	19	23	19
2	Специальная физическая подготовка	250	21	20	21	21	20	21	21	21	21	21	21	21

3	Спортивные соревнования	125	11	11	11	11	11	11	11	11	11	9	8	9
4	Техническая подготовка	512	41	45	45	45	41	46	46	45	42	38	39	39
5	Тактическая подготовка	26	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3
6	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	2		1	1
7	Психологическая подготовка	25	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	12	4				4					4		
9	Инструкторская практика	25	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2
10	Судейская практика	25	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
12	Восстановительные мероприятия	37	3	3	3	3	3	2	2	3	5	3	3	4
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	1248	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104

1.5. Изменить таблицы 26, 27 п.16 «Материально-технические условия реализации Программы» главы VI «Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки».

Таблица 26

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Амортизаторы резиновые	штук	на тренировочный спортивный зал	20
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	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
9.	Лист «татами» для дзюдо	штук	на тренировочный спортивный зал	72
10.	Манекен тренировочный	штук	на тренировочный спортивный зал	2

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

Таблица 27

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование												
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки								
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап совершенствования (этап спортивной специализации)		Этап 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 весостогольный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1	
6.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1	
8.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	2	
10.	Пояс для дзюдо	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1	
13.	Гейп спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	0,5	4	0,5	
14.	Футболка белая	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	3	1	
16.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1	

2. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на Щербакову В.В., начальника отдела, реализующего образовательную программу дополнительного образования детей.

Директор



Р.А. Кашипов