



**Государственное автономное учреждение дополнительного образования
Новосибирской области
«Спортивная школа единоборств»
(ГАУ ДО НСО «СШЕ»)**

ПРИНЯТО
Советом тренеров-преподавателей
ГАУ ДО НСО «СШЕ»
Протокол № 1
от «20» апреля 2026 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «КУДО»**

Организация, осуществляющая спортивную подготовку:

Государственное автономное учреждение дополнительного образования Новосибирской области
«Спортивная школа единоборств»

Программа разработана на основании: Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта
«кудо», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23.10.2025 № 862

Новосибирск 2026

СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ	2
I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	6
1. Общая характеристика Программы.....	6
2. Нормативно-правовые основания разработки Программы	6
3. Цель Программы.....	6
4. Основные задачи Программы	6
5. Принципы реализации Программы	6
6. Этапы спортивной подготовки	7
7. Направленность и содержание спортивной подготовки.....	7
8. Специфика вида спорта «кудо»	7
9. Планируемые результаты.....	7
10. Организация освоения Программы	7
11. Безопасность и охрана здоровья.....	7
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.....	8
12. Сроки реализации этапов, возрастные границы и наполняемость	8
13. Объем Программы	8
14. Формы организации	8
15. Учебно-тренировочные мероприятия	8
16. Объем соревновательной деятельности	8
17. Соотношение видов спортивной подготовки	9
18. Математическая проверка годового плана	9
19. Направленность подготовки по этапам.....	9
20. Годовой учебно-тренировочный план	9
21. Самостоятельная подготовка	9
22. Особенности планирования кудо	9
23. Корректировка процесса	9
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	10
24. Общие положения.....	10
25. Требования к результатам этапов.....	10
26. Нормативы НП.....	10
27. Нормативы УТЭ.....	10
28. Нормативы ССМ.....	10
29. Нормативы ВСМ.....	11
30. Порядок проведения испытаний.....	11
31. Промежуточная аттестация.....	11
32. Порядок перевода	11
33. Текущий педагогический контроль.....	11
34. Контроль технической подготовленности	11
35. Контроль тактической подготовленности	11
36. Контроль соревновательной деятельности.....	11
37. Медицинские ограничения	11
38. Документирование.....	11
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «КУДО»	12
39. Назначение и методическая рамка рабочей программы.....	12
40. Методические принципы	12

41. Структура учебно-тренировочного занятия	12
42. Общая физическая подготовка	12
43. Специальная физическая подготовка.....	12
44. Стойка, перемещения и дистанция.....	13
45. Ударная техника руками	13
46. Ударная техника ногами и коленями	13
47. Защитные действия.....	13
48. Комбинационная подготовка.....	13
49. Самостраховка и безопасное падение	13
50. Бросковая подготовка.....	13
51. Работа в захвате	13
52. Партерная подготовка	14
53. Переходы между фазами поединка	14
54. Работа на спортивных снарядах	14
55. Партнерская работа	14
56. Тактическая подготовка	14
57. Теоретическая подготовка	14
58. Психологическая подготовка.....	14
59. Соревновательная подготовка	14
60. Инструкторская и судейская практика.....	15
61. Восстановительные мероприятия.....	15
62. Педагогический контроль нагрузки	15
63. Методика планирования нагрузки.....	15
64. Методика технического обучения	15
65. Методика развития силы.....	15
66. Методика развития быстроты.....	15
67. Методика развития выносливости	15
68. Методика развития координации	15
69. Методика развития мобильности	15
70. Методика анализа соревнований	16
71. Методика индивидуализации	16
72. Методика самостоятельной подготовки	16
73. Методика использования видеоматериалов	16
74. Возрастная адаптация методики.....	16
75. Работа с неоднородной группой.....	16
76. Методика внутреннего контроля.....	16
77. Возвращение после перерыва	16
78. Учебно-тренировочные мероприятия и сборы	16
79. Непосредственная подготовка к соревнованиям.....	16
80. Восстановление после соревнований	16
81. Антидопинговая образовательная работа.....	16
82. Формирование самоконтроля	17
83. Типовые микроциклы.....	17
84. Детализированный материал НП.....	17
Первый год НП	17
НП свыше года.....	17

Заключительный год НП.....	17
85. Детализированный материал УТЭ	18
86. Методика ССМ и ВСМ.....	18
87. Типовые технологические карты занятий.....	18
87.1. Технологическая карта — НП: координация и стойка	18
87.2. Технологическая карта — НП: базовая ударная техника руками	18
87.3. Технологическая карта — НП: техника ног и баланс	19
87.4. Технологическая карта — НП: самостраховка.....	19
87.5. Технологическая карта — УТЭ: дистанция и вход.....	19
87.6. Технологическая карта — УТЭ: защита и контратака.....	20
87.7. Технологическая карта — УТЭ: бросковая техника	20
87.8. Технологическая карта — УТЭ: специальная выносливость	21
87.9. Технологическая карта — УТЭ: переход ударная фаза → захват	21
87.10. Технологическая карта — ССМ: индивидуальная тактика	21
87.11. Технологическая карта — ССМ/ВСМ: предсоревновательная модель	22
87.12. Технологическая карта — ВСМ: восстановительно-техническое	22
87.13. Технологическая карта — работа в захвате.....	22
87.14. Технологическая карта — переход после броска.....	23
87.15. Технологическая карта — тактика против более высокого соперника	23
87.16. Технологическая карта — тактика против более компактного соперника	23
87.17. Технологическая карта — реакция и выбор	24
87.18. Технологическая карта — скоростная подготовка.....	24
87.19. Технологическая карта — силовая выносливость.....	25
87.20. Технологическая карта — контрольное занятие ОФП/СФП.....	25
87.21. Технологическая карта — восстановление после соревнований	25
87.22. Технологическая карта — безопасность партнерской работы.....	26
87.23. Технологическая карта — коррекция технической ошибки.....	26
87.24. Технологическая карта — видеоанализ	26
87.25. Технологическая карта — инструкторская практика.....	27
87.26. Технологическая карта — судейская практика	27
87.27. Технологическая карта — антидопинговое занятие	28
88. Учебно-тематический план	28
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	29
89. Общие положения.....	29
90. Спортивные дисциплины и система коэффициентов	29
91. Возрастные особенности	29
92. Индивидуализация.....	29
93. Формирование учебно-тренировочных пар	29
94. Допуск к контактной работе	29
95. Организация ударной контактной работы	29
96. Особенности бросковой подготовки и партера	29
97. Учебные поединки.....	29
98. Критерии немедленного прекращения контактного задания	30
99. Учет коэффициента и антропометрических параметров	30
100. Допуск к официальным соревнованиям.....	30
101. Соревновательная модель по этапам.....	30

102. Спортивная квалификация	30
103. Самостоятельная подготовка и индивидуальные планы	30
104. Психологическая подготовка	30
105. Инструкторская и судейская подготовка	30
106. Требования безопасности.....	30
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	31
107. Общие требования	31
108. Кадровые условия	31
109. Материально-технические условия	31
110. Обязательное оборудование и спортивный инвентарь	31
111. Индивидуальная спортивная экипировка	32
112. Эксплуатация оборудования	32
113. Медицинское обеспечение	32
114. Продолжительность занятий и самостоятельная подготовка.....	32
115. Работа по индивидуальным планам	32
116. Информационно-методические условия	33
117. Использование информационных материалов	33
118. Использование информационных технологий	33
119. Локальные организационные условия	33
120. Внутренний контроль условий реализации	33
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	34
Приложение № 1. Типовой годовой учебно-тренировочный план	34
НП до года.....	34
НП свыше года.....	34
УТЭ до 3 лет.....	34
УТЭ свыше 3 лет	34
ССМ.....	34
ВСМ.....	35
Приложение № 2. Календарный план воспитательной работы	35
Приложение № 3. План антидопинговых мероприятий.....	35
Приложение № 4. План инструкторской и судейской практики	35
Приложение № 5. План медицинских, медико-биологических и восстановительных мероприятий	36
Приложение № 6. Учебно-тематический план.....	36
Приложение № 7. Контрольные и контрольно-переводные нормативы.....	37
7.1. Этап начальной подготовки	37
7.2. УТЭ.....	37
7.3. ССМ.....	37
7.4. ВСМ.....	37
Приложение № 8. Перечень оборудования и спортивного инвентаря	38
Приложение № 9. Обеспечение спортивной экипировкой	38
Приложение № 10. Рекомендуемая форма индивидуального учебно-тренировочного плана	Ошибка!
Закладка не определена.	
Приложение № 11. Форма протокола контрольных и контрольно-переводных испытаний.....	Ошибка!
Закладка не определена.	
ПЕРЕЧЕНЬ НОРМАТИВНЫХ ПРАВОВЫХ АКТОВ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ	39

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Общая характеристика Программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «кудо» (далее – Программа) разработана для организации и осуществления образовательной деятельности по спортивной подготовке в ГАУ ДО НСО «Спортивная школа единоборств» (далее – Организация). Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности, условия реализации, планируемые результаты, систему контроля, методику учебно-тренировочного процесса и требования к обеспечению спортивной подготовки.

Программа является дополнительной образовательной программой спортивной подготовки, разрабатываемой и утверждаемой Организацией в установленном порядке.

2. Нормативно-правовые основания разработки Программы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ.
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «кудо», утвержденный приказом Минспорта России от 23.10.2025 № 862, зарегистрированным Минюстом России 27.11.2025 № 84305.
5. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «кудо», утвержденная приказом Минспорта России от 15.12.2023 № 1007, зарегистрированным Минюстом России 11.01.2024 № 76815, применяемая в части, не противоречащей действующему ФССП № 862.
6. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 в действующей редакции.
7. Приказ Минспорта России от 27.01.2023 № 57 в действующей редакции.
8. Правила вида спорта «кудо», утвержденные приказом Минспорта России от 27.12.2024 № 1353, с учетом действующих изменений.
9. Действующие требования ЕВСК по виду спорта «кудо».
10. Общероссийские антидопинговые правила и актуальный Запрещенный список.
11. Действующие нормативные правовые акты по медицинскому обеспечению.
12. Устав и локальные нормативные акты Организации.

При изменении законодательства положения Программы применяются в части, не противоречащей нормативным правовым актам большей юридической силы.

3. Цель Программы

Организация системного многолетнего образовательного и учебно-тренировочного процесса по кудо, направленного на развитие, укрепление здоровья, совершенствование спортивного мастерства и достижение спортивных результатов.

4. Основные задачи Программы

Укрепление здоровья; развитие ОФП и СФП; освоение технических и тактических действий; формирование безопасного поведения, самоконтроля и антидопинговой культуры; подготовка к соревнованиям и выполнению требований спортивной квалификации.

5. Принципы реализации Программы

Непрерывность, этапность, постепенность, индивидуализация, вариативность, единство общей и специальной подготовки, приоритет жизни и здоровья, объективность контроля, единство обучения и воспитания.

6. Этапы спортивной подготовки

Этап	Сокращение
Этап начальной подготовки	НП
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	УТЭ
Этап совершенствования спортивного мастерства	ССМ
Этап высшего спортивного мастерства	ВСМ

7. Направленность и содержание спортивной подготовки

Спортивная подготовка включает ОФП, СФП, техническую, тактическую, теоретическую и психологическую подготовку, соревнования, инструкторскую и судейскую практику, медицинские и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

8. Специфика вида спорта «кудо»

Кудо характеризуется комплексным характером соревновательной деятельности, сочетанием действий на различных дистанциях и переходами между ударной и борцовской фазами. Конкретные действия применяются в пределах действующих Правил № 1353.

9. Планируемые результаты

Обучающийся должен демонстрировать предусмотренный ФССП уровень физической подготовленности, освоение техники и тактики, знание правил и безопасности, антидопинговую грамотность, соревновательный опыт и требуемую спортивную квалификацию.

10. Организация освоения Программы

Освоение осуществляется посредством учебно-тренировочных занятий и мероприятий, соревнований, контроля и иных предусмотренных форм. Прием проводится на основании индивидуального отбора.

11. Безопасность и охрана здоровья

Приоритетом является сохранение жизни и здоровья. При травме, острой боли, дезориентации, выраженном нарушении координации или ухудшении самочувствия упражнение прекращается.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

12. Сроки реализации этапов, возрастные границы и наполняемость

Этап	Срок	Возраст	Наполняемость
НП	2–3 года	10 лет	12
УТЭ	4–5 лет	12 лет	10
ССМ	не ограничивается	14 лет	3
ВСМ	не ограничивается	16 лет	1

13. Объем Программы

Показатель	НП до года	НП свыше года	УТЭ до 3	УТЭ свыше 3	ССМ	ВСМ
Часов в неделю	4,5–6	6–8	8–12	12–18	16–24	20–32
Часов в год	234–312	312–416	416–624	624–936	832–1248	1040–1664

14. Формы организации

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- контроль;
- самостоятельная подготовка в установленных пределах;
- индивидуальные планы в предусмотренных случаях.

15. Учебно-тренировочные мероприятия

Вид мероприятия	НП	УТЭ	ССМ	ВСМ
Подготовка к международным соревнованиям	—	—	21 сутки	21 сутки
Подготовка к чемпионатам России, Кубкам России, первенствам России	—	14	18	21
Подготовка к другим всероссийским соревнованиям	—	14	18	18
Подготовка к официальным соревнованиям субъекта РФ / «Сириуса»	—	14	14	14
По ОФП и/или СФП	—	14	18	18
Восстановительные	—	—	до 10	до 10
Комплексное медицинское обследование	—	—	до 3 суток, не более 2 раз/год	до 3 суток, не более 2 раз/год
Каникулярный период	до 21 суток подряд, не более 2/год	—	—	—
Просмотровые	—	—	до 60	до 60

16. Объем соревновательной деятельности

Вид	НП до года	НП свыше года	УТЭ до 3	УТЭ свыше 3	ССМ	ВСМ
Контрольные	1	1	2	2	3	3
Отборочные	—	1	2	2	2	2
Основные	—	1	3	3	2	2

17. Соотношение видов спортивной подготовки

Вид	НП до года	НП свыше года	УТЭ до 3	УТЭ свыше 3	ССМ	ВСМ
ОФП	54–58%	50–57%	38–43%	31–35%	22–26%	16–18%
СФП	16–18%	17–20%	20–25%	25–30%	25–30%	26–30%
Соревнования	—	1–2%	4–5%	4–6%	5–8%	5–9%
Техническая	21–24%	22–25%	24–27%	26–30%	33–38%	35–40%
Тактика/теория/психология	4–8%	5–9%	6–10%	5–7%	4–6%	4–5%
Инструкторская/судейская	—	—	1–3%	1–4%	1–5%	2–5%
Медицинские/восстановление/контроль	1–2%	1–2%	2–4%	3–5%	4–6%	4–6%

18. Математическая проверка годового плана

Фактические проценты выбираются внутри диапазонов и в сумме составляют 100%. После округления часов итог должен точно совпадать с утвержденным годовым объемом.

19. Направленность подготовки по этапам

Этап	Направленность
НП	ОФП, координация, базовая техника, безопасность
УТЭ	СФП, расширение техники, тактика, соревнования
ССМ	индивидуализация, ведущий арсенал, надежность
ВСМ	индивидуальная модель, целевые старты, управление формой

20. Годовой учебно-тренировочный план

Типовая расчетная модель приведена в приложении № 1. Конкретный годовой план группы утверждается ежегодно.

21. Самостоятельная подготовка

Не более 20% годового объема. Контактные поединки и бросковая работа с сопротивлением без непосредственного контроля тренера не включаются.

22. Особенности планирования кудо

Планирование учитывает сочетание ударной и борцовской составляющих, переходы между фазами и необходимость сохранять техническое качество при утомлении.

23. Корректировка процесса

Допускается по результатам контроля, соревнований, изменения календаря и состояния здоровья без нарушения ФССП.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

24. Общие положения

Система контроля оценивает динамику подготовленности, степень освоения Программы, готовность к переводу и основания для коррекции.

- текущий и этапный контроль;
- промежуточная аттестация;
- контрольные и контрольно-переводные испытания;
- оценка ОФП/СФП, техники, тактики и теории;
- анализ соревнований;
- оценка спортивной квалификации.

25. Требования к результатам этапов

Требования дифференцируются от базовой физической и технической подготовки на НП до индивидуального мастерства и устойчивой соревновательной результативности на ССМ и ВСМ.

26. Нормативы НП

Упражнение	До года М	До года Д	Свыше года М	Свыше года Д
Челночный 3×10	≤9,7	≤10,1	≤9,2	≤9,4
Бег 1000 м	≤6.20	≤6.40	≤5.41	≤6.12
Бег 30 м	≤6,3	≤6,5	≤5,9	≤6,1
Прыжок	≥128	≥118	≥142	≥132
Отжимания	≥10	≥5	≥13	≥7
Подтягивание высокое	≥3	—	≥5	—
Подтягивание низкое	—	≥8	—	≥11
Туловище 1 мин	≥30	≥25	≥35	≥31
Наклон	≥+2	≥+3	≥+4	≥+5

27. Нормативы УТЭ

Блок	Упражнение	М	Ж
ОФП	Бег 30 м	≤5,7	≤5,8
ОФП	Челночный 3×10	≤8,1	≤9,0
ОФП	Бег 1000 м	≤5.40	≤6.00
ОФП	Прыжок	≥142	≥132
ОФП	Отжимания	≥22	≥9
ОФП	Подтягивание высокое	≥7	—
ОФП	Подтягивание низкое	—	≥11
ОФП	Наклон	≥+6	≥+8
СФП	Туловище 1 мин	≥35	≥31

Квалификация: УТЭ до трех лет – III, II или I юношеский спортивный разряд; свыше трех лет – III, II или I спортивный разряд.

28. Нормативы ССМ

Блок	Упражнение	М	Ж
ОФП	Бег 60 м	≤8,1	≤9,5
ОФП	Челночный 3×10	≤7,1	≤7,9
ОФП	Бег 2000 м	—	≤9.55
ОФП	Бег 3000 м	≤13.00	—
ОФП	Прыжок	≥218	≥183
ОФП	Отжимания	≥37	≥16
ОФП	Подтягивание высокое	≥13	—
ОФП	Подтягивание низкое	—	≥19
ОФП	Наклон	≥+11	≥+15
СФП	Туловище 1 мин	≥49	≥43
СФП	Брусья	≥20	—

Квалификация: КМС.

29. Нормативы ВСМ

Блок	Упражнение	М	Ж
ОФП	Бег 100 м	≤13,3	≤15,8
ОФП	Челночный 3×10	≤6,9	≤7,9
ОФП	Бег 2000 м	—	≤9.45
ОФП	Бег 3000 м	≤12.20	—
ОФП	Прыжок	≥235	≥188
ОФП	Отжимания	≥43	≥17
ОФП	Подтягивание высокое	≥16	—
ОФП	Подтягивание низкое	—	≥20
ОФП	Наклон	≥+13	≥+16
СФП	Туловище 1 мин	≥50	≥45
СФП	Брусья	≥25	—

Квалификация: МС России.

30. Порядок проведения испытаний

Стандартизируются разминка, оборудование, последовательность тестов, условия измерения и форма протокола.

31. Промежуточная аттестация

Учитываются нормативы, техническая и тактическая подготовка, теория, соревнования и спортивная квалификация.

32. Порядок перевода

Перевод осуществляется по результатам аттестации и выполнения требований ФССП и Программы.

33. Текущий педагогический контроль

Контролируются техника, координация, скорость, специальная работоспособность, тактические решения, переходы между фазами и безопасность.

34. Контроль технической подготовленности

Критерии: правильность, устойчивость, координация, равновесие, точность, вариативность, сопряженность и безопасность.

35. Контроль тактической подготовленности

Оцениваются дистанция, темп, выбор момента, подготовительные действия, контратака и перестройка плана.

36. Контроль соревновательной деятельности

Анализируются качество действий, тактика, работоспособность, повторяющиеся ошибки и реализация плана.

37. Медицинские ограничения

Педагогический контроль не заменяет медицинское заключение.

38. Документирование

Ведутся протоколы, результаты аттестации, сведения о квалификации, соревнованиях и индивидуальные планы.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «КУДО»

39. Назначение и методическая рамка рабочей программы

Рабочая программа определяет содержание, последовательность, средства и методические подходы к организации учебно-тренировочного процесса на всех этапах. Методический материал настоящего раздела не подменяет обязательные требования ФССП и действующих Правил № 1353. Конкретные технические действия применяются только в пределах, разрешенных правилами для соответствующих возрастных и спортивных категорий.

40. Методические принципы

- постепенность повышения сложности и сопротивления;
- приоритет качества техники над количеством повторений;
- индивидуализация;
- сопряженное развитие физических качеств и техники;
- обязательная подготовка к безопасному падению и партнерской работе;
- контроль восстановления;
- систематическая обратная связь и анализ.

41. Структура учебно-тренировочного занятия

Часть	Содержание
Организационная	контроль самочувствия, экипировки, постановка задач
Подготовительная	общая разминка, мобильность, координация
Специальная разминка	передвижения, техническая активация
Основная I	техническое обучение
Основная II	СФП, тактика, снаряжная или партнерская работа
Основная III	ситуационная или соревновательно-моделирующая работа
Заключительная	снижение интенсивности, восстановление, анализ

42. Общая физическая подготовка

ОФП создает функциональную и двигательную базу для последующего освоения специальной техники. На НП она занимает ведущую долю годового плана и включает бег, гимнастику, подвижные игры, упражнения с собственным весом, прыжки, метания, координационные задания, безопасную акробатику и спортивные игры.

Качество	Основные средства	Контроль
Выносливость	бег, кросс, игры, круговая работа	сохранение техники и темпа
Сила	собственный вес, перекладина, брусья, медболы	правильная структура движения
Быстрота	короткие ускорения, реакции	скорость без потери координации
Скоростно-силовые	прыжки, метания	безопасное приземление
Координация	акробатика, равновесие, смена направления	точность
Мобильность	динамические упражнения	амплитуда без боли

43. Специальная физическая подготовка

СФП направлена на специальную быстроту, силовую выносливость, реакцию, чувство дистанции, устойчивость корпуса, работу ног, координацию ударных и борцовских действий.

Направление	Средства
Специальная быстрота	короткие серии на лапах, реакции, технические ускорения
Специальная выносливость	интервалы на мешке, лапах, ситуационные раунды
Чувство дистанции	работа с партнером и разметкой
Специальная сила	медболы, собственный вес, партнерские упражнения
Координация	переходы ударная фаза → захват → бросковая фаза

44. Стойка, перемещения и дистанция

Стойка рассматривается как функциональное положение, позволяющее перемещаться, атаковать, защищаться и переходить к иной фазе без лишней перестройки. Перемещения осваиваются вперед, назад, в стороны и по диагонали, с поворотами и сменой дистанции.

Фаза/дистанция	Ведущая задача
Дальняя	маневрирование и подготовка действия
Средняя	основные ударные комбинации
Ближняя	контроль позиции и разрешенные действия
Захват	управление положением и подготовка броска
Борцовская	разрешенные бросковые действия
Партерная	позиционная работа и разрешенные правилами действия

45. Ударная техника руками

Обучение проводится от траектории без мощности к выполнению из стойки, после перемещения, на снаряде, с партнером и в ситуационном задании. Контролируются баланс, точность, возврат, защищенность и возможность продолжить действие.

46. Ударная техника ногами и коленями

Методическая последовательность: исходное положение → подготовительная фаза → траектория → контролируемое действие → возврат → восстановление стойки. Особое внимание уделяется опорной ноге, положению таза, равновесию и допустимости конкретного действия действующими правилами.

47. Защитные действия

Используются перемещение, изменение дистанции, блокирование, уклон, уход с линии атаки, защита с выходом и контратакующим продолжением. Обучение ведется от заранее известной медленной атаки к ограниченному выбору и ситуационному применению.

48. Комбинационная подготовка

Уровень	Содержание
I	два заранее известных действия
II	два действия + безопасный выход
III	серия из нескольких действий
IV	серия после подготовительного действия
V	выбор продолжения по реакции партнера
VI	переход между ударной и борцовской фазами

49. Самостраховка и безопасное падение

До усложнения бросковой работы обучающийся осваивает группировку, безопасное падение назад и в сторону, перекаты, контроль положения головы и конечностей и безопасное вставание. Отсутствие необходимых навыков самостраховки является основанием для упрощения броскового задания.

50. Бросковая подготовка

Бросковая подготовка строится вокруг устойчивости, выведения из равновесия, безопасного входа, контролируемого выполнения и завершения. Конкретный перечень технических действий определяется действующими Правилами № 1353, возрастом и квалификацией.

51. Работа в захвате

Формируются навыки сохранения устойчивости, изменения направления, создания условий для разрешенного технического действия и безопасного выхода из невыгодного положения. Сопротивление партнера увеличивается постепенно.

52. Партерная подготовка

Подготовка включает позиционный контроль, безопасное перемещение, выход из невыгодного положения и разрешенные правилами действия. Любое потенциально травмоопасное техническое действие прекращается немедленно по установленному сигналу.

53. Переходы между фазами поединка

Обучающийся осваивает переход от маневрирования к ударной дистанции, от ближней дистанции к захвату, от захвата к разрешенному броску и к допустимому продолжению. Критерием является управляемость перехода, а не максимальная скорость.

54. Работа на спортивных снарядах

Средство	Основная задача
Лапы	точность, реакция, комбинации
Мешок	техника, серийность, специальная выносливость
Макивара/подушка	контролируемая отработка техники
Манекен/борцовские средства	элементы бросковой и позиционной работы
Бой с тенью	координация, перемещения, тактическая визуализация
Скакалка	ритм, работа ног, координация

55. Партнерская работа

Уровень	Форма
1	партнер без сопротивления
2	заранее известное действие
3	ограниченный набор возможных действий
4	ограниченное противодействие
5	ситуационное задание
6	учебный поединок
7	соревновательное моделирование

56. Тактическая подготовка

Тактическое обучение строится от распознавания ситуации и выбора доступного решения. Осваиваются управление дистанцией и темпом, подготовка атаки, ложные действия, защита, контратака, переход между фазами и изменение плана поединка.

57. Теоретическая подготовка

- история и развитие кудо;
- правила и безопасность;
- гигиена и режим;
- основы анатомии и физиологии;
- основы тренировки и восстановления;
- самоконтроль;
- антидопинговые правила;
- основы судейства;
- анализ соревнований.

58. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка интегрируется в процесс: постановка достижимых задач, обучение самоконтролю, концентрационные и дыхательные упражнения, моделирование соревнований, анализ ошибок без унижения обучающегося и формирование предсоревновательных процедур.

59. Соревновательная подготовка

Соревнования используются как средство обучения, контроля и целевой реализации подготовленности. Модельная работа не должна систематически воспроизводить максимальную соревновательную интенсивность.

60. Инструкторская и судейская практика

На УТЭ осваиваются фрагменты разминки и базовые судейские положения; на ССМ – проведение отдельных заданий и учебное судейство; на ВСМ – методический анализ, наставничество и углубленное понимание правил.

61. Восстановительные мероприятия

Основными педагогическими средствами восстановления являются рациональное чередование нагрузок, восстановительные занятия, разгрузочные микроциклы, полноценная разминка и заключительная часть, сон и режим. Медицинские процедуры применяются специалистами.

62. Педагогический контроль нагрузки

Показатель	Метод
Самочувствие	опрос и наблюдение
Техника	оценка, видео
ОФП/СФП	испытания
Тактика	ситуационные задания
Соревнования	анализ
Восстановление	наблюдение и медицинский контроль

63. Методика планирования нагрузки

Планирование осуществляется от задач этапа к мезоциклу, микроциклу и занятию. Каждое занятие имеет ведущую задачу, критерий качества и условия коррекции. На НП приоритетом является освоение движений; на УТЭ возрастает специализированность; на ССМ/ВСМ нагрузка привязывается к индивидуальной соревновательной модели.

64. Методика технического обучения

При исправлении ошибки определяется ее причина: непонимание, недостаточная координация, ограничение мобильности, недостаток силы, преждевременное повышение скорости или утомление. Исправляется причина, а не только внешняя форма движения.

65. Методика развития силы

На НП преимущественно используются упражнения с собственным весом, гимнастика и медболы. На УТЭ вводится структурированная силовая работа, на ССМ/ВСМ – индивидуализированная. Качество движения и безопасность суставов имеют приоритет над величиной внешнего отягощения.

66. Методика развития быстроты

Скоростная работа выполняется преимущественно до выраженного утомления. Используются короткие ускорения, реакции, скоростные технические серии, работа по сигналу. При устойчивом снижении скорости и координации серия прекращается.

67. Методика развития выносливости

Общая выносливость развивается циклическими, игровыми и круговыми средствами; специальная – интервальной технической и ситуационной работой. Критерий специальной выносливости – способность сохранять структуру и адекватность решений.

68. Методика развития координации

Используются равновесие, акробатические элементы, работа ног, смена направления, комбинации и переходы между фазами. Сложность повышается через вариативность, а не через раннее увеличение контактной жесткости.

69. Методика развития мобильности

Цель – функционально необходимая амплитуда без боли. Динамические упражнения используются в разминке, более спокойные – в основной или заключительной части. Болезненное форсирование исключается.

70. Методика анализа соревнований

Применяется схема «факт → повторяемость → причина → приоритет → решение → проверка». Проигрыш или победа не являются самостоятельным методическим диагнозом.

71. Методика индивидуализации

Индивидуализируются темп освоения, технический арсенал, дистанция, специальные физические качества, соревновательный календарь и восстановление. На ССМ/ВСМ индивидуальный план становится одним из основных инструментов.

72. Методика самостоятельной подготовки

Задания должны быть безопасными, конкретными и проверяемыми. Допустимы ОФП, мобильность, техника без партнера, бой с тенью, теория и видеоанализ. Контактные поединки и бросковая работа с сопротивлением без тренера не включаются.

73. Методика использования видеоматериалов

Видео применяется для обратной связи, анализа дистанции, техники, переходов и тактики. Оно не является нормативным источником и не подменяет действующие правила.

74. Возрастная адаптация методики

Для младших обучающихся важны игровая мотивация, координация и техника; для УТЭ – системность, СФП и тактика; на ССМ/ВСМ – индивидуализация и точечное управление нагрузкой. Нагрузки взрослых спортсменов не переносятся автоматически на детей.

75. Работа с неоднородной группой

Одна тема может иметь несколько уровней сложности. Изменяются число вариантов, скорость, объем, сопротивление и критерий качества. Более подготовленный спортсмен не обязательно получает более жесткий контакт.

76. Методика внутреннего контроля

Проверяются соответствие планов ФССП, структура занятий, безопасность, ведение журналов и протоколов, состояние инвентаря и соответствие фактической нагрузки утвержденному плану.

77. Возвращение после перерыва

После болезни, травмы или длительного пропуска обучающийся возвращается к нагрузке постепенно с учетом медицинского допуска. Первые занятия имеют уменьшенный объем и интенсивность.

78. Учебно-тренировочные мероприятия и сборы

При двухразовых занятиях направленность нагрузок должна взаимно дополняться. Планируются восстановительные окна, сон, питание, медицинское сопровождение и снижение бытовой нагрузки.

79. Непосредственная подготовка к соревнованиям

В предсоревновательный период не вводится значительный объем нового материала. Приоритет – надежность известных действий, индивидуальная разминка, тактические ориентиры, восстановление и организационная готовность.

80. Восстановление после соревнований

Сначала оценивается здоровье и степень утомления, затем проводится аналитический разбор. Развивающий цикл начинается после восстановления.

81. Антидопинговая образовательная работа

На НП формируются понятия честной игры и безопасного отношения к лекарствам; на УТЭ и старших этапах – ответственность спортсмена, проверка лекарств, риски добавок и процедура допинг-контроля.

82. Формирование самоконтроля

Обучающийся учится фиксировать самочувствие, сон, желание тренироваться, мышечную усталость, локальную боль и субъективную тяжесть нагрузки.

83. Типовые микроциклы

Тип	Цель	Характер содержания
Втягивающий	адаптация	умеренная ОФП, техника, мобильность
Развивающий	повышение подготовленности	целевая ОФП/СФП, техника, тактика
Ударный	концентрированное воздействие	повышенная специфичность при достаточном восстановлении
Предсоревновательный	подведение	моделирование, ведущая техника, снижение лишнего объема
Соревновательный	реализация	поддерживающая работа, старт, восстановление
Восстановительный	снижение утомления	низкая интенсивность, мобильность, коррекция

84. Детализированный материал НП

Первый год НП

Ведущая направленность: адаптация, координация, стойка, перемещения, базовая техника и безопасность. Успешность определяется устойчивым выполнением изученного материала и положительной динамикой нормативов.

Блок	Содержание	Методическая установка
ОФП	бег, игры, гимнастика, собственный вес	разностороннее развитие
СФП	бой с тенью, перемещения, специальные упражнения	связь качества с техникой
Техника	стойки, удары, защиты, самостраховка	без форсирования контакта
Тактика	дистанция, сигнал, простой выбор	понимание ситуации
Теория	безопасность, правила, гигиена, антидопинг	осознанность
Контроль	наблюдение и нормативы	коррекция

НП свыше года

Ведущая направленность: стабилизация техники, комбинации, самостраховка, снарядная и ограниченная партнерская работа. Успешность определяется устойчивым выполнением изученного материала и положительной динамикой нормативов.

Блок	Содержание	Методическая установка
ОФП	бег, игры, гимнастика, собственный вес	разностороннее развитие
СФП	бой с тенью, перемещения, специальные упражнения	связь качества с техникой
Техника	стойки, удары, защиты, самостраховка	без форсирования контакта
Тактика	дистанция, сигнал, простой выбор	понимание ситуации
Теория	безопасность, правила, гигиена, антидопинг	осознанность
Контроль	наблюдение и нормативы	коррекция

Заключительный год НП

Ведущая направленность: подготовка к УТЭ, вариативность, простые тактические задачи, контроль. Успешность определяется устойчивым выполнением изученного материала и положительной динамикой нормативов.

Блок	Содержание	Методическая установка
ОФП	бег, игры, гимнастика, собственный вес	разностороннее развитие
СФП	бой с тенью, перемещения, специальные упражнения	связь качества с техникой
Техника	стойки, удары, защиты, самостраховка	без форсирования контакта
Тактика	дистанция, сигнал, простой выбор	понимание ситуации

Блок	Содержание	Методическая установка
Теория	безопасность, правила, гигиена, антидопинг	осознанность
Контроль	наблюдение и нормативы	коррекция

85. Детализированный материал УТЭ

Направление	До 3 лет	Свыше 3 лет
Техника	расширение арсенала	стабилизация ведущего арсенала
Тактика	базовые сценарии	вариативность и перестройка
Бросковая подготовка	освоение разрешенных действий	ситуационное применение
Партер	позиционные основы	углубление разрешенного арсенала
СФП	развитие работоспособности	индивидуализация
Соревнования	адаптация и опыт	целевая реализация
Психология	самоконтроль	предстартовая регуляция

86. Методика ССМ и ВСМ

Компонент	ССМ	ВСМ
Планирование	индивидуализация внутри группового процесса	индивидуальная модель от главных стартов
Техника	надежность ведущих действий	точечная коррекция
Тактика	несколько сценариев	под конкретных соперников
СФП	развитие лимитирующих качеств	поддержание и точечное развитие
Контроль	тесты, видео, соревнования	индивидуальные показатели
Восстановление	плановое	интегрировано в календарь

87. Типовые технологические карты занятий

87.1. Технологическая карта — НП: координация и стойка

Цель: Сформировать устойчивое исходное положение и способность перемещаться по сигналу.

Методическая установка: переход к следующему блоку осуществляется при сохранении качества и безопасного контроля. Конкретная дозировка определяется тренером-преподавателем в рамках утвержденного годового плана.

Блок	Содержание
Организационная	контроль самочувствия и зоны
Разминка	легкий бег, суставная гимнастика, реакционные игры
Координация	линии, шаги, баланс
Техника	стойка, перенос веса, шаги
Закрепление	движение по сигналу
Заключительная	дыхание и обратная связь

Педагогический контроль: оцениваются понимание задачи, техническая структура, реакция на нагрузку и соблюдение требований безопасности. При боли, дезориентации, выраженной потере координации или невозможности контролировать действия упражнение прекращается.

Итог занятия: фиксируется достижение основной цели, типичные ошибки, необходимость индивидуальной коррекции и изменения следующего микроцикла.

87.2. Технологическая карта — НП: базовая ударная техника руками

Цель: Освоить траекторию, возврат и положение корпуса.

Методическая установка: переход к следующему блоку осуществляется при сохранении качества и безопасного контроля. Конкретная дозировка определяется тренером-преподавателем в рамках утвержденного годового плана.

Блок	Содержание
Разминка	плечевой пояс, кисти, корпус
Имитация	действие по счету без мощности
Ориентир	безопасный ориентир

Блок	Содержание
Связка	два простых действия
Движение	действие после шага
Контроль	качественные повторы

Педагогический контроль: оцениваются понимание задачи, техническая структура, реакция на нагрузку и соблюдение требований безопасности. При боли, дезориентации, выраженной потере координации или невозможности контролировать действия упражнение прекращается.

Итог занятия: фиксируется достижение основной цели, типичные ошибки, необходимость индивидуальной коррекции и изменения следующего микроцикла.

87.3. Технологическая карта — НП: техника ног и баланс

Цель: Освоить опору, траекторию и контролируемый возврат.

Методическая установка: переход к следующему блоку осуществляется при сохранении качества и безопасного контроля. Конкретная дозировка определяется тренером-преподавателем в рамках утвержденного годового плана.

Блок	Содержание
Разминка	голеностоп, колени, тазобедренные
Баланс	опора на одной ноге
Подводящее	медленная траектория
Ориентир	легкая работа по лапе
Возврат	восстановление стойки
Заключительная	мобильность

Педагогический контроль: оцениваются понимание задачи, техническая структура, реакция на нагрузку и соблюдение требований безопасности. При боли, дезориентации, выраженной потере координации или невозможности контролировать действия упражнение прекращается.

Итог занятия: фиксируется достижение основной цели, типичные ошибки, необходимость индивидуальной коррекции и изменения следующего микроцикла.

87.4. Технологическая карта — НП: самостраховка

Цель: Освоить безопасное падение и группировку.

Методическая установка: переход к следующему блоку осуществляется при сохранении качества и безопасного контроля. Конкретная дозировка определяется тренером-преподавателем в рамках утвержденного годового плана.

Блок	Содержание
Разминка	мобильность и координация
Группировка	из положения сидя
Падение назад	с низкого положения
Падение в сторону	контроль головы
Перекал	на мате
Заключительная	правила безопасности

Педагогический контроль: оцениваются понимание задачи, техническая структура, реакция на нагрузку и соблюдение требований безопасности. При боли, дезориентации, выраженной потере координации или невозможности контролировать действия упражнение прекращается.

Итог занятия: фиксируется достижение основной цели, типичные ошибки, необходимость индивидуальной коррекции и изменения следующего микроцикла.

87.5. Технологическая карта — УТЭ: дистанция и вход

Цель: Научить входить в рабочую дистанцию без потери устойчивости.

Методическая установка: переход к следующему блоку осуществляется при сохранении качества и безопасного контроля. Конкретная дозировка определяется тренером-преподавателем в рамках утвержденного годового плана.

Блок	Содержание
Разминка	работа ног и реакции
Разметка	вход/выход
Партнер без атаки	сохранение дистанции
Заданная ситуация	вход после сигнала
Вариативность	два варианта реакции
Разбор	самооценка

Педагогический контроль: оцениваются понимание задачи, техническая структура, реакция на нагрузку и соблюдение требований безопасности. При боли, дезориентации, выраженной потере координации или невозможности контролировать действия упражнение прекращается.

Итог занятия: фиксируется достижение основной цели, типичные ошибки, необходимость индивидуальной коррекции и изменения следующего микроцикла.

87.6. Технологическая карта — УТЭ: защита и контратака

Цель: Связать защиту с безопасным продолжением.

Методическая установка: переход к следующему блоку осуществляется при сохранении качества и безопасного контроля. Конкретная дозировка определяется тренером-преподавателем в рамках утвержденного годового плана.

Блок	Содержание
Техника	защита без партнера
Заданная атака	один вариант
Выход	защита + изменение положения
Ответ	одна контратака
Выбор	два варианта атаки
Ситуация	ограниченный раунд

Педагогический контроль: оцениваются понимание задачи, техническая структура, реакция на нагрузку и соблюдение требований безопасности. При боли, дезориентации, выраженной потере координации или невозможности контролировать действия упражнение прекращается.

Итог занятия: фиксируется достижение основной цели, типичные ошибки, необходимость индивидуальной коррекции и изменения следующего микроцикла.

87.7. Технологическая карта — УТЭ: бросковая техника

Цель: Освоить безопасный вход и контролируемое завершение.

Методическая установка: переход к следующему блоку осуществляется при сохранении качества и безопасного контроля. Конкретная дозировка определяется тренером-преподавателем в рамках утвержденного годового плана.

Блок	Содержание
Разминка	самостраховка и устойчивость
Вход	без завершения
Подводящее	без сопротивления
Бросок	пониженная скорость
Сопротивление	ограниченное
Разбор	безопасность

Педагогический контроль: оцениваются понимание задачи, техническая структура, реакция на нагрузку и соблюдение требований безопасности. При боли, дезориентации, выраженной потере координации или невозможности контролировать действия упражнение прекращается.

Итог занятия: фиксируется достижение основной цели, типичные ошибки, необходимость индивидуальной коррекции и изменения следующего микроцикла.

87.8. Технологическая карта — УТЭ: специальная выносливость

Цель: Сохранять технику при повторной специфической работе.

Методическая установка: переход к следующему блоку осуществляется при сохранении качества и безопасного контроля. Конкретная дозировка определяется тренером-преподавателем в рамках утвержденного годового плана.

Блок	Содержание
Разминка	общая и специальная
Эталон	серия в свежем состоянии
Интервалы	мешок/лапы
Контроль	стойка, точность, возврат
Технический блок	низкая интенсивность
Самоконтроль	оценка нагрузки

Педагогический контроль: оцениваются понимание задачи, техническая структура, реакция на нагрузку и соблюдение требований безопасности. При боли, дезориентации, выраженной потере координации или невозможности контролировать действия упражнение прекращается.

Итог занятия: фиксируется достижение основной цели, типичные ошибки, необходимость индивидуальной коррекции и изменения следующего микроцикла.

87.9. Технологическая карта — УТЭ: переход ударная фаза → захват

Цель: Сформировать управляемый переход между фазами.

Методическая установка: переход к следующему блоку осуществляется при сохранении качества и безопасного контроля. Конкретная дозировка определяется тренером-преподавателем в рамках утвержденного годового плана.

Блок	Содержание
Разминка	стойка и перемещения
Ударная серия	ограниченный набор
Сокращение дистанции	без захвата
Захват	контроль позиции
Продолжение	разрешенный вариант
Ситуация	ограниченный выбор

Педагогический контроль: оцениваются понимание задачи, техническая структура, реакция на нагрузку и соблюдение требований безопасности. При боли, дезориентации, выраженной потере координации или невозможности контролировать действия упражнение прекращается.

Итог занятия: фиксируется достижение основной цели, типичные ошибки, необходимость индивидуальной коррекции и изменения следующего микроцикла.

87.10. Технологическая карта — ССМ: индивидуальная тактика

Цель: Отработать ведущий сценарий под типовую манеру соперника.

Методическая установка: переход к следующему блоку осуществляется при сохранении качества и безопасного контроля. Конкретная дозировка определяется тренером-преподавателем в рамках утвержденного годового плана.

Блок	Содержание
Активация	индивидуальная разминка
Ведущая техника	лапы/мешок
Модель соперника	заданная манера
Сценарий 1	основное решение
Сценарий 2	альтернативное решение
Видео	коррекция

Педагогический контроль: оцениваются понимание задачи, техническая структура, реакция на нагрузку и соблюдение требований безопасности. При боли, дезориентации, выраженной потере координации или невозможности контролировать действия упражнение прекращается.

Итог занятия: фиксируется достижение основной цели, типичные ошибки, необходимость индивидуальной коррекции и изменения следующего микроцикла.

87.11. Технологическая карта — ССМ/ВCM: предсоревновательная модель

Цель: Проверить готовность без избыточного утомления.

Методическая установка: переход к следующему блоку осуществляется при сохранении качества и безопасного контроля. Конкретная дозировка определяется тренером-преподавателем в рамках утвержденного годового плана.

Блок	Содержание
Разминка	индивидуальная
Скорость	короткие серии
Ситуации	2–3 сценария
Контроль	ограниченный объем
Коррекция	точечное повторение
Восстановление	снижение интенсивности

Педагогический контроль: оцениваются понимание задачи, техническая структура, реакция на нагрузку и соблюдение требований безопасности. При боли, дезориентации, выраженной потере координации или невозможности контролировать действия упражнение прекращается.

Итог занятия: фиксируется достижение основной цели, типичные ошибки, необходимость индивидуальной коррекции и изменения следующего микроцикла.

87.12. Технологическая карта — ВCM: восстановительно-техническое

Цель: Снизить утомление и сохранить чувство техники.

Методическая установка: переход к следующему блоку осуществляется при сохранении качества и безопасного контроля. Конкретная дозировка определяется тренером-преподавателем в рамках утвержденного годового плана.

Блок	Содержание
Активация	легкая циклическая работа
Мобильность	индивидуальные зоны
Техника	низкая интенсивность
Координация	точные задания
Самоконтроль	оценка состояния
Заключительная	дыхание

Педагогический контроль: оцениваются понимание задачи, техническая структура, реакция на нагрузку и соблюдение требований безопасности. При боли, дезориентации, выраженной потере координации или невозможности контролировать действия упражнение прекращается.

Итог занятия: фиксируется достижение основной цели, типичные ошибки, необходимость индивидуальной коррекции и изменения следующего микроцикла.

87.13. Технологическая карта — работа в захвате

Цель: Сформировать устойчивое положение и безопасное управление дистанцией в захвате.

Методическая установка: карта является примерной и не заменяет годовой план и профессиональное решение тренера-преподавателя. Конкретная интенсивность и допустимость технических действий определяются этапом, возрастом, состоянием обучающегося и действующими Правилами.

Блок	Содержание
Разминка	самостраховка, стойка, работа корпуса
Позиция	захват без сопротивления
Перемещение	шаги и повороты в захвате
Контроль	сохранение равновесия
Ограниченное сопротивление	партнер меняет направление
Заключительная	разбор безопасных положений

Контроль качества: выполнение прекращается при выраженной потере техники, невозможности соблюдать ограничения задания, боли, травме или ухудшении самочувствия. Результаты используются для коррекции следующего учебно-тренировочного задания.

Документирование: при необходимости тренер-преподаватель кратко фиксирует выполненную задачу, выявленные ошибки и индивидуальные рекомендации.

87.14. Технологическая карта — переход после броска

Цель: Научить безопасно завершать бросковое действие и переходить к разрешенной следующей фазе.

Методическая установка: карта является примерной и не заменяет годовой план и профессиональное решение тренера-преподавателя. Конкретная интенсивность и допустимость технических действий определяются этапом, возрастом, состоянием обучающегося и действующими Правилами.

Блок	Содержание
Разминка	самостраховка и входы
Бросок без сопротивления	контролируемое завершение
Фиксация положения	ориентировка после броска
Разрешенное продолжение	по действующим правилам
Ситуационная связка	бросок → продолжение
Контроль	немедленная остановка по сигналу

Контроль качества: выполнение прекращается при выраженной потере техники, невозможности соблюдать ограничения задания, боли, травме или ухудшении самочувствия. Результаты используются для коррекции следующего учебно-тренировочного задания.

Документирование: при необходимости тренер-преподаватель кратко фиксирует выполненную задачу, выявленные ошибки и индивидуальные рекомендации.

87.15. Технологическая карта — тактика против более высокого соперника

Цель: Освоить управление дистанцией и безопасный выбор момента действия.

Методическая установка: карта является примерной и не заменяет годовой план и профессиональное решение тренера-преподавателя. Конкретная интенсивность и допустимость технических действий определяются этапом, возрастом, состоянием обучающегося и действующими Правилами.

Блок	Содержание
Разминка	работа ног
Дистанция	выход из невыгодной зоны
Вход	по сигналу
Комбинация	короткий разрешенный арсенал
Партнерская модель	партнер поддерживает дальнюю дистанцию
Разбор	оценка решений

Контроль качества: выполнение прекращается при выраженной потере техники, невозможности соблюдать ограничения задания, боли, травме или ухудшении самочувствия. Результаты используются для коррекции следующего учебно-тренировочного задания.

Документирование: при необходимости тренер-преподаватель кратко фиксирует выполненную задачу, выявленные ошибки и индивидуальные рекомендации.

87.16. Технологическая карта — тактика против более компактного соперника

Цель: Освоить сохранение пространства и контроль сближения.

Методическая установка: карта является примерной и не заменяет годовой план и профессиональное решение тренера-преподавателя. Конкретная интенсивность и допустимость технических действий определяются этапом, возрастом, состоянием обучающегося и действующими Правилами.

Блок	Содержание
Разминка	перемещения и повороты
Контроль дистанции	работа по разметке
Остановка сближения	разрешенными действиями
Выход	смена направления
Ситуационный раунд	ограниченный арсенал
Разбор	ошибки положения

Контроль качества: выполнение прекращается при выраженной потере техники, невозможности соблюдать ограничения задания, боли, травме или ухудшении самочувствия. Результаты используются для коррекции следующего учебно-тренировочного задания.

Документирование: при необходимости тренер-преподаватель кратко фиксирует выполненную задачу, выявленные ошибки и индивидуальные рекомендации.

87.17. Технологическая карта — реакция и выбор

Цель: Развить способность выбирать действие по визуальному сигналу партнера.

Методическая установка: карта является примерной и не заменяет годовой план и профессиональное решение тренера-преподавателя. Конкретная интенсивность и допустимость технических действий определяются этапом, возрастом, состоянием обучающегося и действующими Правилами.

Блок	Содержание
Разминка	реакционные игры
Один сигнал	один ответ
Два сигнала	выбор ответа
Перемещение	сигнал после шага
Партнер	движение как сигнал
Контроль	правильность решения важнее скорости

Контроль качества: выполнение прекращается при выраженной потере техники, невозможности соблюдать ограничения задания, боли, травме или ухудшении самочувствия. Результаты используются для коррекции следующего учебно-тренировочного задания.

Документирование: при необходимости тренер-преподаватель кратко фиксирует выполненную задачу, выявленные ошибки и индивидуальные рекомендации.

87.18. Технологическая карта — скоростная подготовка

Цель: Развивать скорость выполнения при сохранении технического качества.

Методическая установка: карта является примерной и не заменяет годовой план и профессиональное решение тренера-преподавателя. Конкретная интенсивность и допустимость технических действий определяются этапом, возрастом, состоянием обучающегося и действующими Правилами.

Блок	Содержание
Разминка	полная специальная
Эталон	техника в умеренном темпе
Короткая серия	максимально быстро при контроле
Отдых	до восстановления качества
Повтор	ограниченное число серий
Заключительная	легкая техника

Контроль качества: выполнение прекращается при выраженной потере техники, невозможности соблюдать ограничения задания, боли, травме или ухудшении самочувствия. Результаты используются для коррекции следующего учебно-тренировочного задания.

Документирование: при необходимости тренер-преподаватель кратко фиксирует выполненную задачу, выявленные ошибки и индивидуальные рекомендации.

87.19. Технологическая карта — силовая выносливость

Цель: Развивать способность многократно выполнять силовые действия без разрушения техники.

Методическая установка: карта является примерной и не заменяет годовой план и профессиональное решение тренера-преподавателя. Конкретная интенсивность и допустимость технических действий определяются этапом, возрастом, состоянием обучающегося и действующими Правилами.

Блок	Содержание
Разминка	общая
Силовой круг	собственный вес/медбол
Технический блок	короткая серия
Повторный круг	по уровню
Контроль	положение корпуса и суставов
Восстановление	дыхание и мобильность

Контроль качества: выполнение прекращается при выраженной потере техники, невозможности соблюдать ограничения задания, боли, травме или ухудшении самочувствия. Результаты используются для коррекции следующего учебно-тренировочного задания.

Документирование: при необходимости тренер-преподаватель кратко фиксирует выполненную задачу, выявленные ошибки и индивидуальные рекомендации.

87.20. Технологическая карта — контрольное занятие ОФП/СФП

Цель: Стандартизированно оценить динамику подготовленности.

Методическая установка: карта является примерной и не заменяет годовой план и профессиональное решение тренера-преподавателя. Конкретная интенсивность и допустимость технических действий определяются этапом, возрастом, состоянием обучающегося и действующими Правилами.

Блок	Содержание
Организация	проверка допуска и списка тестов
Разминка	стандартизированная
Испытание 1	фиксация результата
Отдых	достаточный
Следующие испытания	по утвержденной последовательности
Протокол	запись результатов и примечаний

Контроль качества: выполнение прекращается при выраженной потере техники, невозможности соблюдать ограничения задания, боли, травме или ухудшении самочувствия. Результаты используются для коррекции следующего учебно-тренировочного задания.

Документирование: при необходимости тренер-преподаватель кратко фиксирует выполненную задачу, выявленные ошибки и индивидуальные рекомендации.

87.21. Технологическая карта — восстановление после соревнований

Цель: Снизить остаточное утомление и выявить необходимость коррекции следующего цикла.

Методическая установка: карта является примерной и не заменяет годовой план и профессиональное решение тренера-преподавателя. Конкретная интенсивность и допустимость технических действий определяются этапом, возрастом, состоянием обучающегося и действующими Правилами.

Блок	Содержание
Опрос	самочувствие и локальные жалобы
Легкая активность	низкая интенсивность
Мобильность	без болезненного воздействия
Техника	легкий бой с тенью
Анализ	только ключевые факты соревнований
План	решение о дальнейшей нагрузке

Контроль качества: выполнение прекращается при выраженной потере техники, невозможности соблюдать ограничения задания, боли, травме или ухудшении самочувствия. Результаты используются для коррекции следующего учебно-тренировочного задания.

Документирование: при необходимости тренер-преподаватель кратко фиксирует выполненную задачу, выявленные ошибки и индивидуальные рекомендации.

87.22. Технологическая карта — безопасность партнерской работы

Цель: Закрепить способность соблюдать ограничения задания и немедленно прекращать действие по команде.

Методическая установка: карта является примерной и не заменяет годовой план и профессиональное решение тренера-преподавателя. Конкретная интенсивность и допустимость технических действий определяются этапом, возрастом, состоянием обучающегося и действующими Правилами.

Блок	Содержание
Инструктаж	разрешенные и запрещенные действия
Команда остановки	отработка без контакта
Партнер без сопротивления	контроль интенсивности
Ограниченная работа	по заданию
Смена партнеров	только по решению тренера
Разбор	обратная связь по безопасности

Контроль качества: выполнение прекращается при выраженной потере техники, невозможности соблюдать ограничения задания, боли, травме или ухудшении самочувствия. Результаты используются для коррекции следующего учебно-тренировочного задания.

Документирование: при необходимости тренер-преподаватель кратко фиксирует выполненную задачу, выявленные ошибки и индивидуальные рекомендации.

87.23. Технологическая карта — коррекция технической ошибки

Цель: Исправить устойчивую ошибку через выявление ее причины.

Методическая установка: карта является примерной и не заменяет годовой план и профессиональное решение тренера-преподавателя. Конкретная интенсивность и допустимость технических действий определяются этапом, возрастом, состоянием обучающегося и действующими Правилами.

Блок	Содержание
Диагностика	наблюдение/видео
Упрощение	медленная форма
Подводящее	изолированный компонент
Целостно	возврат к действию
Вариативность	простое изменение условий
Проверка	сравнение с исходным исполнением

Контроль качества: выполнение прекращается при выраженной потере техники, невозможности соблюдать ограничения задания, боли, травме или ухудшении самочувствия. Результаты используются для коррекции следующего учебно-тренировочного задания.

Документирование: при необходимости тренер-преподаватель кратко фиксирует выполненную задачу, выявленные ошибки и индивидуальные рекомендации.

87.24. Технологическая карта — видеоанализ

Цель: Научить спортсмена видеть конкретные технические и тактические закономерности.

Методическая установка: карта является примерной и не заменяет годовой план и профессиональное решение тренера-преподавателя. Конкретная интенсивность и допустимость технических действий определяются этапом, возрастом, состоянием обучающегося и действующими Правилами.

Блок	Содержание
Задача просмотра	один параметр
Просмотр эпизода	без оценки результата
Фиксация факта	что произошло
Причина	техническая/тактическая/физическая
Решение	одно тренировочное изменение
Проверка	модельное задание на занятии

Контроль качества: выполнение прекращается при выраженной потере техники, невозможности соблюдать ограничения задания, боли, травме или ухудшении самочувствия. Результаты используются для коррекции следующего учебно-тренировочного задания.

Документирование: при необходимости тренер-преподаватель кратко фиксирует выполненную задачу, выявленные ошибки и индивидуальные рекомендации.

87.25. Технологическая карта — инструкторская практика

Цель: Формировать умение объяснять и безопасно организовывать знакомое упражнение.

Методическая установка: карта является примерной и не заменяет годовой план и профессиональное решение тренера-преподавателя. Конкретная интенсивность и допустимость технических действий определяются этапом, возрастом, состоянием обучающегося и действующими Правилами.

Блок	Содержание
Подготовка	цель и краткое объяснение
Показ	технически знакомое действие
Организация	расстановка группы
Проведение	короткий фрагмент под контролем тренера
Обратная связь	методическая коррекция
Самоанализ	что улучшить

Контроль качества: выполнение прекращается при выраженной потере техники, невозможности соблюдать ограничения задания, боли, травме или ухудшении самочувствия. Результаты используются для коррекции следующего учебно-тренировочного задания.

Документирование: при необходимости тренер-преподаватель кратко фиксирует выполненную задачу, выявленные ошибки и индивидуальные рекомендации.

87.26. Технологическая карта — судейская практика

Цель: Связать знание правил с анализом соревновательного эпизода.

Методическая установка: карта является примерной и не заменяет годовой план и профессиональное решение тренера-преподавателя. Конкретная интенсивность и допустимость технических действий определяются этапом, возрастом, состоянием обучающегося и действующими Правилами.

Блок	Содержание
Теория	один раздел правил
Видео/учебный эпизод	наблюдение
Решение	индивидуальная фиксация
Обсуждение	сопоставление с правилами
Практика	учебное судейство
Разбор	коррекция понимания

Контроль качества: выполнение прекращается при выраженной потере техники, невозможности соблюдать ограничения задания, боли, травме или ухудшении самочувствия. Результаты используются для коррекции следующего учебно-тренировочного задания.

Документирование: при необходимости тренер-преподаватель кратко фиксирует выполненную задачу, выявленные ошибки и индивидуальные рекомендации.

87.27. Технологическая карта — антидопинговое занятие

Цель: Сформировать навык ответственного отношения к лекарственным средствам и официальным источникам.

Методическая установка: карта является примерной и не заменяет годовой план и профессиональное решение тренера-преподавателя. Конкретная интенсивность и допустимость технических действий определяются этапом, возрастом, состоянием обучающегося и действующими Правилами.

Блок	Содержание
Вводная часть	принцип строгой ответственности
Ситуационная задача	спортсмену назначено лекарство
Алгоритм	сообщить ответственным взрослым/специалистам и проверить средство
БАД	обсуждение рисков загрязнения
Официальные источники	где проверять актуальную информацию
Контроль	короткий тест/разбор

Контроль качества: выполнение прекращается при выраженной потере техники, невозможности соблюдать ограничения задания, боли, травме или ухудшении самочувствия. Результаты используются для коррекции следующего учебно-тренировочного задания.

Документирование: при необходимости тренер-преподаватель кратко фиксирует выполненную задачу, выявленные ошибки и индивидуальные рекомендации.

88. Учебно-тематический план

№	Тема	НП	УТЭ	ССМ	ВСМ
1	История и развитие кудо	+	+	+	+
2	Безопасность	+	+	+	+
3	Гигиена и режим	+	+	+	+
4	Правила	ознакомление	+	+	+
5	ОФП	+	+	+	+
6	СФП	+	+	+	+
7	Стойка и перемещения	+	+	+	+
8	Ударная техника	+	+	+	+
9	Защитные действия	+	+	+	+
10	Комбинации	ознакомление	+	+	+
11	Самостраховка	+	+	+	+
12	Бросковая техника	по уровню	+	+	+
13	Партер	по правилам	+	+	+
14	Тактика	ознакомление	+	+	+
15	Психологическая подготовка	ознакомление	+	+	+
16	Самоконтроль	+	+	+	+
17	Антидопинг	+	+	+	+
18	Инструкторская практика	—	+	+	+
19	Судейская практика	—	+	+	+
20	Анализ соревнований	—	ознакомление	+	+
21	Восстановление	ознакомление	+	+	+

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

89. Общие положения

При реализации настоящего раздела применяются Правила вида спорта «кудо», утвержденные приказом Минспорта России от 27.12.2024 № 1353, в действующей редакции. Особенности подготовки определяются этапом, возрастом, полом, спортивной дисциплиной, квалификацией, антропометрическими показателями и уровнем подготовленности.

90. Спортивные дисциплины и система коэффициентов

Подготовка осуществляется по спортивным дисциплинам, предусмотренным Всероссийским реестром видов спорта и действующими Правилами. Конкретные коэффициенты, возрастные и иные соревновательные категории в Программе не закрепляются как неизменяемые значения; на дату соревнования применяется актуальная редакция Правил и регламент.

91. Возрастные особенности

Этап	Минимальный возраст
НП	10 лет
УТЭ	12 лет
ССМ	14 лет
ВСМ	16 лет

92. Индивидуализация

Индивидуализация возрастает от темпа освоения и сложности упражнений на НП к ведущему техническому арсеналу и тактическим предпочтениям на УТЭ, индивидуальной соревновательной модели на ССМ и целевому календарю и подготовке к конкретным соперникам на ВСМ.

93. Формирование учебно-тренировочных пар

Учитываются возраст, пол, рост, масса тела, антропометрические параметры, спортивная квалификация, стаж, техническая готовность, опыт контактной работы, психологическая готовность и задача упражнения.

94. Допуск к контактной работе

Последовательность: имитация → снаряд → партнер без противодействия → заданное действие → ограниченный выбор → ограниченное противодействие → условный поединок → учебный поединок → соревновательное моделирование.

95. Организация ударной контактной работы

До начала задания определяются разрешенные действия, зоны, интенсивность, дистанция, продолжительность, защитная экипировка и критерии прекращения. Экипировка не является основанием для бесконтрольного увеличения силы воздействия.

96. Особенности бросковой подготовки и партера

Бросковая и партерная работа проводится только после освоения самостраховки и в пределах действий, разрешенных правилами для соответствующего возраста и категории. На начальных уровнях сопротивление партнера минимально и повышается постепенно.

97. Учебные поединки

Вид	Задача
Условный	применение заранее определенного материала
Ситуационный	решение конкретной тактической задачи
Технический	контроль качества действий
Ограниченный	использование ограниченного арсенала
Модельный	приближение к условиям соревнования

98. Критерии немедленного прекращения контактного задания

- травма или выраженная боль;
- дезориентация;
- выраженная потеря координации;
- неспособность адекватно защищаться;
- неконтролируемый характер действий;
- повреждение защитной экипировки;
- ухудшение самочувствия.

99. Учет коэффициента и антропометрических параметров

Антропометрические данные используются для безопасного формирования пар, моделирования соревновательных условий и тактического планирования. Форсированное обезвоживание, неконтролируемое голодание и иные методы изменения массы, создающие угрозу здоровью, не допускаются.

100. Допуск к официальным соревнованиям

Допуск осуществляется при соблюдении возраста, пола, дисциплины, спортивной квалификации, Правил № 1353, положения или регламента соревнований, медицинского допуска и антидопинговых требований.

101. Соревновательная модель по этапам

Этап	Приоритет
НП	первичный опыт, дисциплина, правила, технический контроль
УТЭ	индивидуальная разминка, базовый план, ведущая техника, анализ
ССМ	индивидуальная модель, анализ соперников, психологическая устойчивость
ВСМ	главные старты, несколько сценариев, управление формой

102. Спортивная квалификация

Этап/период	Требование
УТЭ до 3 лет	III–I юношеские спортивные разряды
УТЭ свыше 3 лет	III–I спортивные разряды
ССМ	КМС
ВСМ	МС России

103. Самостоятельная подготовка и индивидуальные планы

Самостоятельная подготовка не превышает 20% годового объема. Работа по индивидуальным планам осуществляется на ССМ и ВСМ, а также в предусмотренных ФССП случаях на других этапах.

104. Психологическая подготовка

Особое значение имеют устойчивость внимания, принятие решений под давлением, контроль эмоционального состояния, способность сохранять и перестраивать тактический план.

105. Инструкторская и судейская подготовка

Формируются терминология, основы организации занятий, правила безопасности, основные судейские положения, навыки анализа эпизодов и протоколирования в пределах уровня подготовки.

106. Требования безопасности

До занятия проверяются татами, зал, инвентарь, крепления снарядов, защитная экипировка, состав пар и самочувствие группы. Локальные методические положения применяются только в части, не противоречащей ФССП и Правилам.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

107. Общие требования

Организация обеспечивает кадровые, материально-технические, медицинские, информационно-методические и иные условия, необходимые для непрерывной реализации Программы и соблюдения требований безопасности.

108. Кадровые условия

Нормативный документ	Квалификационная основа
Приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н	профстандарт «Тренер-преподаватель»
Приказ Минтруда России от 27.04.2023 № 362н	профстандарт «Тренер»
Приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н	профстандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»
Приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н	ЕКС, квалификационные характеристики работников в области физической культуры и спорта

На УТЭ, ССМ и ВСМ допускается привлечение тренера-преподавателя по отдельным видам подготовки; на всех этапах – иных специалистов при условии одновременной работы с обучающимися в пределах профессиональной компетенции.

109. Материально-технические условия

Организация обеспечивает тренировочный и тренажерный залы, раздевалки, душевые, медицинский пункт, оборудование и инвентарь, экипировку, а также предусмотренное обеспечение спортивных мероприятий.

110. Обязательное оборудование и спортивный инвентарь

№	Наименование	Ед.	Расчет	Кол-во
1	Весы электронные (до 180 кг)	шт.	на зал	1
2	Гонг боксерский	шт.	на зал	1
3	Зеркало настенное (1,6×2 м)	шт.	на зал	2
4	Макивара	шт.	на зал	8
5	Мат гимнастический (2×1 м)	шт.	на зал	6
6	Мешок боксерский	шт.	на зал	6
7	Мяч баскетбольный	шт.	на зал	2
8	Мяч волейбольный	шт.	на зал	2
9	Мяч набивной 1–5 кг	комплект	на зал	4
10	Мяч теннисный	шт.	на зал	18
11	Мяч футбольный	шт.	на зал	2
12	Напольное покрытие (татами)	комплект	на зал	2
13	Подушка спортивная настенная	шт.	на зал	4
14	Ростомер	шт.	на зал	1
15	Секундомер	шт.	на тренера-преподавателя	1
16	Скакалка гимнастическая	шт.	на зал	12
17	Скамейка гимнастическая	шт.	на зал	2
18	Стенка гимнастическая	шт.	на зал	4
19	Турник навесной на гимнастическую стенку	шт.	на зал	4
20	Устройство настенное для подвески боксерских мешков	шт.	на зал	6

№	Наименование	Ед.	Расчет	Кол-во
21	Эспандер	шт.	на зал	12

111. Индивидуальная спортивная экипировка

№	Наименование	УТЭ	ССМ	ВСМ
1	Жилет защитный	1/2 года	1/1 год	1/1 год
2	Защита паха	1/2 года	1/2 года	1/2 года
3	Кимоно	1/1 год	1/1 год	1/1 год
4	Костюм спортивный тренировочный	1/1 год	2/1 год	2/1 год
5	Кроссовки легкоатлетические	1 пара/1 год	2 пары/1 год	3 пары/1 год
6	Лапы боксерские	1 пара/1 год	1 пара/1 год	1 пара/1 год
7	Наколенники	1 пара/1 год	2 пары/1 год	2 пары/1 год
8	Перчатки-накладки	1 пара/2 года	1 пара/1 год	2 пары/0,5 года
9	Перчатки снарядные	1 пара/1 год	1 пара/0,5 года	1 пара/0,5 года
10	Подушка боксерская	1/2 года	4/1 год	4/1 год
11	Пояс (белый, синий)	1 пара/3 года	1 пара/3 года	1 пара/3 года
12	Протектор зубной (капа)	1/1 год	1/1 год	1/1 год
13	Футболка, длинный рукав	1/1 год	2/1 год	2/1 год
14	Футболка, короткий рукав	1/1 год	3/1 год	4/1 год
15	Футы защитные	1 пара/1 год	1 пара/1 год	1 пара/1 год
16	Шорты	1/1 год	1/1 год	1/1 год
17	Цитки защитные	1 пара/1 год	1 пара/1 год	1 пара/1 год

Для НП приложение № 11 ФССП не устанавливает обязательной нормы передачи перечисленной экипировки. Это не ограничивает обязанность Организации обеспечивать безопасность конкретного занятия.

112. Эксплуатация оборудования

До занятия проверяются целостность татами, крепления снарядов, исправность стенок и турников, состояние лап, макивар, подушек и защитной экипировки. Поврежденный инвентарь выводится из эксплуатации.

113. Медицинское обеспечение

До 31 августа 2026 года включительно медицинское обеспечение осуществляется в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н в применимой действующей редакции. С 1 сентября 2026 года применяется приказ Минздрава России от 19.05.2026 № 484н, зарегистрированный Минюстом России 01.06.2026 № 86818.

Решение о медицинском допуске относится к компетенции медицинских работников. Тренер-преподаватель учитывает установленные ограничения и не подменяет медицинское заключение.

114. Продолжительность занятий и самостоятельная подготовка

Этап	Максимальная продолжительность занятия
НП	2 часа
УТЭ	3 часа
ССМ	4 часа
ВСМ	4 часа

При проведении более одного занятия в день суммарная продолжительность не должна превышать 8 часов. Самостоятельная подготовка – не более 20% годового объема.

115. Работа по индивидуальным планам

Индивидуальные планы применяются на ССМ и ВСМ, а также в предусмотренных ФССП случаях на других этапах. Рекомендуемая форма приведена в приложении № 10.

116. Информационно-методические условия

Используются действующие нормативные акты, ФССП № 862, примерная программа № 1007, Правила № 1353, ЕВСК, официальные антидопинговые материалы, методическая литература, видео и локальные материалы Организации.

117. Использование информационных материалов

Приоритет источников: законодательство и НПА → ФССП → правила вида спорта и ЕВСК в пределах соответствующих вопросов → официальные материалы уполномоченных организаций → локальные документы → учебная и методическая литература → иные информационные ресурсы.

Неофициальные интернет-источники и видео не могут быть единственным основанием для установления возрастов, нормативов нагрузки, спортивной квалификации, медицинских требований или допустимости потенциально травмоопасного технического действия.

118. Использование информационных технологий

Допускается применение видеозаписи, замедленного просмотра, электронных журналов, цифровых средств планирования и официальных нормативных баз при соблюдении законодательства о персональных данных.

119. Локальные организационные условия

Локальными актами могут устанавливаться правила использования залов, допуска к контактной работе, санитарной обработки экипировки, проверки инвентаря, действий при травме, формирования пар, ведения индивидуальных планов и внутреннего методического контроля.

120. Внутренний контроль условий реализации

Объект	Что проверяется
Кадры	квалификация и документы
Зал и татами	безопасность и состояние
Инвентарь	наличие и исправность
Экипировка	комплектность и состояние
Медицинское обеспечение	соблюдение действующего порядка
Учебно-тренировочный процесс	соответствие плану и ФССП
Документация	журналы, планы, протоколы
Информационная база	актуальность НПА

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1. Типовой годовой учебно-тренировочный план

Приведенная расчетная модель сформирована при верхней границе годового объема соответствующего периода и используется как методический ориентир. Конкретный годовой план группы утверждается Организацией ежегодно в пределах ФССП.

НП до года

Вид подготовки	Доля	Часы
ОФП	55%	171
СФП	17%	53
Соревнования	0%	0
Техническая	22%	69
Тактика/теория/психология	5%	16
Инструкторская/судейская	0%	0
Медицинские/восстановление/контроль	1%	3
ИТОГО	100%	312

НП свыше года

Вид подготовки	Доля	Часы
ОФП	52%	216
СФП	18%	75
Соревнования	1%	4
Техническая	23%	96
Тактика/теория/психология	5%	21
Инструкторская/судейская	0%	0
Медицинские/восстановление/контроль	1%	4
ИТОГО	100%	416

УТЭ до 3 лет

Вид подготовки	Доля	Часы
ОФП	40%	250
СФП	22%	137
Соревнования	4%	25
Техническая	25%	156
Тактика/теория/психология	6%	37
Инструкторская/судейская	1%	6
Медицинские/восстановление/контроль	2%	13
ИТОГО	100%	624

УТЭ свыше 3 лет

Вид подготовки	Доля	Часы
ОФП	32%	299
СФП	27%	253
Соревнования	5%	47
Техническая	27%	253
Тактика/теория/психология	5%	47
Инструкторская/судейская	1%	9
Медицинские/восстановление/контроль	3%	28
ИТОГО	100%	936

ССМ

Вид подготовки	Доля	Часы
ОФП	23%	287
СФП	27%	337
Соревнования	6%	75
Техническая	34%	424
Тактика/теория/психология	4%	50
Инструкторская/судейская	2%	25
Медицинские/восстановление/контроль	4%	50

Вид подготовки	Доля	Часы
ИТОГО	100%	1248

ВСМ

Вид подготовки	Доля	Часы
ОФП	17%	283
СФП	28%	466
Соревнования	7%	116
Техническая	37%	616
Тактика/теория/психология	4%	67
Инструкторская/судейская	3%	50
Медицинские/восстановление/контроль	4%	66
ИТОГО	100%	1664

Приложение № 2. Календарный план воспитательной работы

Направление	Мероприятия	Периодичность	Результат
Гражданско-патриотическое	беседы о спортивных традициях, памятные мероприятия	по годовому плану	ответственность и гражданская позиция
Нравственное	спортивная этика, уважение к партнеру и сопернику	систематически	культура поведения
ЗОЖ	режим, гигиена, профилактика вредных привычек	ежеквартально и в ходе занятий	осознанное отношение к здоровью
Безопасность	правила поведения в зале и на соревнованиях	вводно и регулярно	снижение рисков
Антидопинговое	честный спорт, ответственность	по антидопинговому плану	антидопинговая культура
Командное взаимодействие	совместные мероприятия, помощь младшим	по плану	взаимопонимание и ответственность

Приложение № 3. План антидопинговых мероприятий

Этап	Темы	Форма	Периодичность
НП	честная игра, безопасное отношение к лекарствам	беседа/игра/тест	1–2 тематических блока в год
УТЭ	антидопинговые правила, Запрещенный список, риски БАД	занятие, официальный онлайн-курс	ежегодно
ССМ	строгая ответственность, ТИ, процедура допинг-контроля	семинар, тест	ежегодно и перед значимыми стартами
ВСМ	актуализация правил, дополнительные обязанности при применимости	индивидуальное обучение	ежегодно и по мере изменений

Приложение № 4. План инструкторской и судейской практики

Этап	Инструкторская практика	Судейская практика
НП	терминология, организационные поручения	ознакомление с правилами и командами
УТЭ	часть разминки, демонстрация знакомого упражнения	жесты, структура соревнования, учебные эпизоды
ССМ	объяснение технической задачи, помощь младшим	учебное судейство, протоколирование, анализ
ВСМ	фрагмент занятия, наставничество	углубленный анализ правил и судейства

Приложение № 5. План медицинских, медико-биологических и восстановительных мероприятий

Направление	Содержание	Компетенция
Медицинский допуск	осмотры и заключения в установленном порядке	медицинские работники
Педагогическое восстановление	чередование нагрузок, разгрузочные микроциклы, заминка	тренер-преподаватель
Самоконтроль	самочувствие, сон, субъективная нагрузка	обучающийся под руководством тренера
Медико-биологические средства	по показаниям	медицинские специалисты
Профилактика травматизма	разминка, техника, экипировка, подбор партнеров	Организация и тренер
Возвращение после болезни/травмы	медицинский допуск и постепенность	медработник + тренер в пределах компетенции

Приложение № 6. Учебно-тематический план

№	Тема	Форма	Методическая задача
1	История кудо и спортивные традиции	теория	освоение в объеме соответствующего этапа
2	Правила и безопасность	теория	освоение в объеме соответствующего этапа
3	Гигиена, режим, восстановление	теория	освоение в объеме соответствующего этапа
4	Антидопинговая подготовка	теория	освоение в объеме соответствующего этапа
5	ОФП	практика	освоение в объеме соответствующего этапа
6	СФП	практика	освоение в объеме соответствующего этапа
7	Стойка и перемещения	практика	освоение в объеме соответствующего этапа
8	Ударная техника руками	практика	освоение в объеме соответствующего этапа
9	Ударная техника ногами и коленями	практика	освоение в объеме соответствующего этапа
10	Защитные действия	практика	освоение в объеме соответствующего этапа
11	Комбинации	практика	освоение в объеме соответствующего этапа
12	Самостраховка	практика	освоение в объеме соответствующего этапа
13	Бросковая техника	практика	освоение в объеме соответствующего этапа
14	Работа в захвате	практика	освоение в объеме соответствующего этапа
15	Партер	практика	освоение в объеме соответствующего этапа
16	Тактика и переходы между фазами	практика	освоение в объеме соответствующего этапа
17	Психологическая подготовка	смешанная	освоение в объеме соответствующего этапа
18	Инструкторская практика	практика	освоение в объеме соответствующего этапа
19	Судейская практика	смешанная	освоение в объеме соответствующего этапа
20	Анализ соревнований	смешанная	освоение в объеме соответствующего этапа
21	Контроль и тестирование	контроль	освоение в объеме соответствующего этапа

Приложение № 7. Контрольные и контрольно-переводные нормативы

При проведении испытаний применяется действующая редакция ФССП. При изменении федерального стандарта до внесения изменений в Программу применяется федеральный норматив.

7.1. Этап начальной подготовки

Упражнение	До года М	До года Д	Свыше года М	Свыше года Д
Челночный 3×10	≤9,7	≤10,1	≤9,2	≤9,4
Бег 1000 м	≤6.20	≤6.40	≤5.41	≤6.12
Бег 30 м	≤6,3	≤6,5	≤5,9	≤6,1
Прыжок	≥128	≥118	≥142	≥132
Отжимания	≥10	≥5	≥13	≥7
Подтягивание высокое	≥3	—	≥5	—
Подтягивание низкое	—	≥8	—	≥11
Туловище 1 мин	≥30	≥25	≥35	≥31
Наклон	≥+2	≥+3	≥+4	≥+5

7.2. УТЭ

Упражнение	М	Ж
Бег 30 м	≤5,7	≤5,8
Челночный 3×10	≤8,1	≤9,0
Бег 1000 м	≤5.40	≤6.00
Прыжок	≥142	≥132
Отжимания	≥22	≥9
Подтягивание высокое	≥7	—
Подтягивание низкое	—	≥11
Наклон	≥+6	≥+8
Туловище 1 мин	≥35	≥31

7.3. ССМ

Упражнение	М	Ж
Бег 60 м	≤8,1	≤9,5
Челночный 3×10	≤7,1	≤7,9
Бег 2000 м	—	≤9.55
Бег 3000 м	≤13.00	—
Прыжок	≥218	≥183
Отжимания	≥37	≥16
Подтягивание высокое	≥13	—
Подтягивание низкое	—	≥19
Наклон	≥+11	≥+15
Туловище 1 мин	≥49	≥43
Брусья	≥20	—

7.4. ВСМ

Упражнение	М	Ж
Бег 100 м	≤13,3	≤15,8
Челночный 3×10	≤6,9	≤7,9
Бег 2000 м	—	≤9.45
Бег 3000 м	≤12.20	—
Прыжок	≥235	≥188
Отжимания	≥43	≥17
Подтягивание высокое	≥16	—
Подтягивание низкое	—	≥20
Наклон	≥+13	≥+16
Туловище 1 мин	≥50	≥45
Брусья	≥25	—

Приложение № 8. Перечень оборудования и спортивного инвентаря

№	Наименование	Ед.	Расчет	Кол-во
1	Весы электронные (до 180 кг)	шт.	на зал	1
2	Гонг боксерский	шт.	на зал	1
3	Зеркало настенное (1,6×2 м)	шт.	на зал	2
4	Макивара	шт.	на зал	8
5	Мат гимнастический (2×1 м)	шт.	на зал	6
6	Мешок боксерский	шт.	на зал	6
7	Мяч баскетбольный	шт.	на зал	2
8	Мяч волейбольный	шт.	на зал	2
9	Мяч набивной 1–5 кг	комплект	на зал	4
10	Мяч теннисный	шт.	на зал	18
11	Мяч футбольный	шт.	на зал	2
12	Напольное покрытие (татами)	комплект	на зал	2
13	Подушка спортивная настенная	шт.	на зал	4
14	Ростомер	шт.	на зал	1
15	Секундомер	шт.	на тренера-преподавателя	1
16	Скакалка гимнастическая	шт.	на зал	12
17	Скамейка гимнастическая	шт.	на зал	2
18	Стенка гимнастическая	шт.	на зал	4
19	Турник навесной на гимнастическую стенку	шт.	на зал	4
20	Устройство настенное для подвески боксерских мешков	шт.	на зал	6
21	Эспандер	шт.	на зал	12

Приложение № 9. Обеспечение спортивной экипировкой

№	Наименование	УТЭ	ССМ	ВСМ
1	Жилет защитный	1/2 года	1/1 год	1/1 год
2	Защита паха	1/2 года	1/2 года	1/2 года
3	Кимоно	1/1 год	1/1 год	1/1 год
4	Костюм спортивный тренировочный	1/1 год	2/1 год	2/1 год
5	Кроссовки легкоатлетические	1 пара/1 год	2 пары/1 год	3 пары/1 год
6	Лапы боксерские	1 пара/1 год	1 пара/1 год	1 пара/1 год
7	Наколенники	1 пара/1 год	2 пары/1 год	2 пары/1 год
8	Перчатки-накладки	1 пара/2 года	1 пара/1 год	2 пары/0,5 года
9	Перчатки снарядные	1 пара/1 год	1 пара/0,5 года	1 пара/0,5 года
10	Подушка боксерская	1/2 года	4/1 год	4/1 год
11	Пояс (белый, синий)	1 пара/3 года	1 пара/3 года	1 пара/3 года
12	Протектор зубной (капа)	1/1 год	1/1 год	1/1 год
13	Футболка, длинный рукав	1/1 год	2/1 год	2/1 год
14	Футболка, короткий рукав	1/1 год	3/1 год	4/1 год
15	Футы защитные	1 пара/1 год	1 пара/1 год	1 пара/1 год
16	Шорты	1/1 год	1/1 год	1/1 год
17	Щитки защитные	1 пара/1 год	1 пара/1 год	1 пара/1 год

ПЕРЕЧЕНЬ НОРМАТИВНЫХ ПРАВОВЫХ АКТОВ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ.
3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ.
4. Приказ Минспорта России от 23.10.2025 № 862 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «кудо»».
5. Приказ Минспорта России от 15.12.2023 № 1007 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кудо»».
6. Правила вида спорта «кудо», утвержденные приказом Минспорта России от 27.12.2024 № 1353.
7. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 в действующей редакции.
8. Приказ Минспорта России от 27.01.2023 № 57 в действующей редакции.
9. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н – до 31.08.2026 включительно.
10. Приказ Минздрава России от 19.05.2026 № 484н – с 01.09.2026.
11. Действующие требования ЕВСК по виду спорта «кудо».
12. Общероссийские антидопинговые правила и актуальный Запрещенный список.
13. Исходная программа ГАУ ДО НСО «Спортивная школа единоборств» по виду спорта «кудо» – использована как локальный методический материал; нормативные положения актуализированы.