**Об утверждении федерального стандарта**

 **спортивной подготовки по виду спорта «кудо»**

В соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7582) и подпунктом 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525; 2013, № 30 (ч. 2), ст. 4112, № 45, ст. 5822; 2015,
№ 2, ст. 491, № 18, ст. 2711; 2016, № 28, ст. 4741; 2018, № 36, ст. 5634), п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить прилагаемый федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «кудо».

3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Министра спорта Российской Федерации С.В. Косилова.

Министр П.А. Колобков

УТВЕРЖДЕН

приказом Минспорта России

от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019 г. № \_\_\_\_

**Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта
«кудо»**

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «кудо» (далее – ФССП) разработан на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7582) и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525; 2013, № 30 (ч. 2), ст. 4112, № 45, ст. 5822; 2015, № 2, ст. 491, № 18, ст. 2711; 2016,
№ 28, ст. 4741; 2018, № 36, ст. 5634), и определяет совокупность минимальных требований к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

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

1. Программа спортивной подготовки по виду спорта «кудо»
(далее – Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

- титульный лист;

- пояснительную записку;

- нормативную часть;

- методическую часть;

- систему контроля и зачетные требования;

- перечень информационного обеспечения;

- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

1.1. На «Титульном листе» Программы указывается:

- наименование вида спорта;

- наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;

- название Программы;

- название федерального стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана Программа;

- срок реализации Программы;

- год составления Программы.

1.2. В «Пояснительной записке» Программы дается характеристика вида спорта и его отличительные особенности, специфика отбора лиц для их спортивной подготовки (далее – отбор) и организации тренировочного процесса, а также соревновательной деятельности, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, циклы, виды подготовки и другие элементы структуры при их наличии).

1.3. «Нормативная часть» Программы должна содержать:

- задачи деятельности организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «кудо»;

- структуру тренировочного процесса в астрономических часах, включающую:

а) виды подготовки, связанные с физическими нагрузками, в том числе общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку;

б) виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками, в том числе теоретическую, тактическую, техническую, психологическую;

в) периоды отдыха;

г) восстановительные и медико-биологические мероприятия;

д) инструкторскую и судейскую практику;

е) тестирование и контроль;

ж) период участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях).

- основные требования по видам подготовки, в том числе физической, теоретической, технической, тактической, психологической;

- критерии зачисления на этап спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки;

- перечень тренировочных мероприятий;

- требования к научно-методическому обеспечению;

- требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга
в спорте и борьбу с ним;

- продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количестве лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки
по виду спорта «кудо» ([Приложение № 1](#1fob9te) к настоящему ФССП);

- требования к объему тренировочного процесса ([Приложение №](#1fob9te) 2
к настоящему ФССП);

- соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «кудо» ([Приложение №](#3znysh7) 3
к настоящему ФССП);

- требования к объему соревновательной деятельностина этапах спортивной подготовки по виду спорта «кудо» ([Приложение №](#2et92p0) 4 к настоящему ФССП);

- структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов);

- режимы тренировочной работы;

- предельные тренировочные нагрузки;

- предельный объем соревновательной деятельности;

- объем индивидуальной спортивной подготовки.

1.4. «Методическая часть» Программы должна содержать:

- рекомендации по проведению отбора, включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку;

- основные формы осуществления спортивной подготовки включающие групповые и индивидуальные тренировочные занятия, работу по индивидуальным планам;

- основные виды подготовки включающие тренировочные мероприятия, участие в спортивных соревнованиях, тактическая, теоретическая, психологическая, инструкторская и судейская практика, мероприятия по тестированию и контролю;

- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;

- рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении;

- рекомендации по планированию спортивных результатов;

- программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки;

- программный материал по проведению антидопинговых мероприятий;

- планы восстановительных мероприятий;

- планы инструкторской и судейской практики.

1.5. «Система контроля и зачетные требования» Программы должны содержать:

- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки;

- виды контроля общей физической и специальной физической, технической
и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки и методику проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и методику тестирования.

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

1.7. «План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий» Программы формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, ежегодно, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

**II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «кудо» (спортивных дисциплин)**

2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку с этапа спортивной подготовки на этап спортивной подготовки, с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, а также особенностей вида спорта «кудо» и включают в себя:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки ([Приложение №](#tyjcwt) 5
к настоящему ФССП).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) ([Приложение №](#3dy6vkm) 6 к настоящему ФССП).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства ([Приложение №](#1t3h5sf) 7 к настоящему ФССП).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства ([Приложение №](#4d34og8) 8 к настоящему ФССП).

**III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных
в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки**

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

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «кудо»;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного отбора;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

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

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

5. Результатом реализации Программы является:

5.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование интереса к занятиям спортом;

- освоение основных двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники вида спорта «кудо»;

- общие знания об антидопинговых правилах;

- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

5.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «кудо»;

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;

- воспитание физических качеств, оказывающих наибольшее влияние на результативность, с учетом телосложения (Приложение № 9 к настоящему ФССП);

- соблюдение плана спортивной подготовки, режима восстановления
и питания;

- овладение навыками самоконтроля;

- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;

- овладение общими знаниями о правилах вида спорта;

- знание антидопинговых правил;

- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

5.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства
и достижение высоких спортивных результатов;

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

- повышение функциональных возможностей организма;

- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению плана спортивных тренировок и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;

- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;

- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «кудо»;

- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта кудо»;

- знание антидопинговых правил;

- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

5.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства
и достижения высокого спортивного результата;

- повышение функциональных возможностей организма;

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;

- повышение стабильности высоких спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;

- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

6. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку
на этапе высшего спортивного мастерства, определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

Для лиц, состоящих в списках кандидатов в спортивные сборные команды субъектов Российской Федерации, максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства,
не ограничивается.

**V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «кудо»**

7. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «кудо» определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

8. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели в астрономических часах.

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

10. Для проведения тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера по виду спорта «кудо», допускается привлечение дополнительно второго тренера по видам подготовки, при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

11. Для обеспечения непрерывного тренировочного процесса подготовки
к официальным спортивным соревнованиям и периода восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий (Приложение № 10 к настоящему ФССП).

12. Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «кудо» и его спортивных дисциплин определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

13. Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

- на этапе высшего спортивного мастерства – спортивного звания «мастер спорта России».

14. Лицам, проходящим спортивную подготовку и не выполнившим требования к результатам реализации программы на соответствующем этапе
и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

15. Допускается проведение тренировочного процесса одновременно
с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) третьего – пятого года спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен количественный состав объединенной группы.

16. В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении тренировочных занятий
и спортивных мероприятий должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта «кудо».

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

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

18. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

18.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее – ЕКСД), в том числе:

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

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

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

18.2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы[[1]](#footnote-2).

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

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016, регистрационный № 42578);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки ([Приложение № 11](#3rdcrjn) к настоящему ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой ([Приложение № 12](#35nkun2) к настоящему ФССП);

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий
и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля,
за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

Приложение № 1

к федеральному стандарту

спортивной подготовки
по виду спорта «кудо»

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапыспортивнойподготовки | Продолжительностьэтапов (в годах) | Возрастдля зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 2 | 10 | 12 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4 | 11 | 10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Не ограничивается | 14 | 3 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Не ограничивается | 16 | 1 |

Приложение № 2

к федеральному стандарту

спортивной подготовки
по виду спорта «кудо»

**Требования к объему тренировочного процесса\***

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часовв неделю | 5 | 6 | 12 | 18 | 21 | 24 |
| Количествотренировочных занятий в неделю | 3 | 3 | 4 | 6 | 11 | 11 |
| Общее количествочасов в год | 260 | 312 | 728 | 936 | 1092 | 1248 |
| Общее количество тренировочных занятий в год | 156 | 156 | 208 | 312 | 572 | 572 |

\* Максимальные значения определяются программами спортивной подготовки, разрабатываемыми организациями, их реализующими с учетом требований главы VI ФССП.

Приложение № 3

к федеральному стандарту

спортивной подготовки
по виду спорта «кудо»

**Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «кудо» \***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершен-ствования спортив-ного мастерства | Этап высшего спортив-ного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| 1. | Объем физической нагрузки, в том числе | 65 | 64 | 59 | 59 | 57 | 56 |
| 1.1. | Общая физическая подготовка (%) | 47 | 44 | 34 | 27 | 20 | 18 |
| 1.2. | Специальная физическая подготовка (%) | 18 | 19 | 21 | 26 | 30 | 30 |
| 1.3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | 1 | 4 | 6 | 7 | 8 |
| 2. | Техническая подготовка (%) | 24 | 25 | 26 | 28 | 30 | 32 |
| 3. | Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%) | 10 | 10 | 10 | 7 | 6 | 5 |
| 4. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 5. | Медицинские, медико-биологические, восстанови-тельные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 |

\* Допускается отклонение в соотношение видов подготовки от норматива на величину до 5%.

Приложение № 4

к федеральному стандарту

спортивной подготовки
по виду спорта «кудо»

**Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «кудо»**

|  |  |
| --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | - | - | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Основные | - | - | 3 | 3 | 2 | 2 |

Приложение № 5

к федеральному стандарту

спортивной подготовки
по виду спорта «кудо»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Контрольные упражнения (тесты) | Норматив |
| Юноши | Девушки |
| 1. | Бег на 30 м | 6 с | 6,1 с |
| 2. | Челночный бег 3x10 м | 9,3 с | 9.6 с |
| 3. | Бег на 1 км | 5 мин 40 с | 6 мин 30 с |
| 4. | Подтягивание из виса на перекладине | 3 раза | - |
| 5. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | - | 8 раз |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 12 раз | 7 раз |
| 7. | Подъем туловища лежа на полу за 1 мин | 30 раз | 25 раз |
| 8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 140 см | 130 см |
| 9. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Пальцами рук коснуться пола | 1 раз |

Приложение № 6

к федеральному стандарту

спортивной подготовки
по виду спорта «кудо»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Контрольные упражнения (тесты) | Норматив |
| Юноши | Девушки |
| 1. | Бег на 60 м | 9.2 с | 10.4 с |
| 2. | Челночный бег 3x10 м | 8,1 с | 9 с |
| 3. | Бег на 2 км | 10 мин | 12 мин |
| 4. | Подтягивание из виса на перекладине | 7 раз | - |
| 5. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | - | 11 раз |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 22 раза | 9 раз |
| 7. | Подъем туловища лежа на полу за 30 с | 35 раз | 31 раз |
| 8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 170 см | 150 см |
| 9. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп | + 6 | + 8 |
| 10. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

Приложение № 7

к федеральному стандарту

спортивной подготовки
по виду спорта «кудо»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе
совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Контрольные упражнения (тесты) | Норматив  |
| Юноши | Девушки |
| 1. | Бег на 100 м | 14.3 с | 16.5 с |
| 2. | Челночный бег 3x10 м | 7,2 с | 8 с |
| 3. | Бег на 3 км | 13 мин | - |
| 4. | Бег на 2 км | - | 10 мин |
| 5. | Подтягивание из виса на перекладине | 12 раз | - |
| 6. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | - | 18 раз |
| 7. | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях | 20 раз | - |
| 8. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | - | 15 раз |
| 9. | Подъем туловища лежа на полу за 1 мин | 49 раз | 43 раз |
| 10. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 215 см | 180 см |
| 11. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп | + 8 | + 10 |
| 12. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

Приложение № 8

к федеральному стандарту

спортивной подготовки
по виду спорта «кудо»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе
высшего спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Контрольные упражнения (тесты) | Норматив |
| Мужчины | Женщины |
| 1. | Бег на 100 м | 13,4 с | 15 с |
| 2. | Бег на 3 км | 12 мин 40 с | - |
| 3. | Бег на 2 км | - | 9 мин 50 с |
| 4. | Челночный бег 3x10 м | 6,9 с | 7,9 с |
| 5. | Подтягивание из виса на перекладине | 16 раз | - |
| 6. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | - | 20 раз |
| 7. | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях | 25 раз | - |
| 8. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | - | 20 раз |
| 9. | Подъем туловища лежа на полу за 1 мин | 50 раз | 45 раз |
| 10. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 230 см | 185 см |
| 11. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп | + 13 | + 15 |
| 12. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

Приложение № 9

к федеральному стандарту

спортивной подготовки
по виду спорта «кудо»

**Физические качества оказывающие наибольшее влияние на результативность,
с учетом телосложения**

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Быстрота | 3 |
| Сила | 2 |
| Выносливость | [2](#44sinio) |
| Координация | [3](#44sinio) |
| Гибкость | [2](#1ksv4uv) |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения:

2 – значительное влияние

1 – среднее влияние

Приложение № 10

к федеральному стандарту

спортивной подготовки
по виду спорта «кудо»

**Перечень тренировочных мероприятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней) | Оптимальное число участников тренировочного мероприятия |
| Этап высшего спортивного мастерства | Этап совершенство-вания спортивного мастерства | Тренировоч-ный этап (этап спортивной специализации) | Этап начальной подготовки |
| 1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |
| 1.1. | Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | 21 | 21 | 18 | - | Определяется организацией, осуществляю- щей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 21 | 18 | 14 | - |
| 1.3. | Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | 18 | 18 | 14 | - |
| 1.4. | Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | 14 | - |
| 2. Специальные тренировочные мероприятия |
| 2.1. | Тренировочные мероприятия по общей физической или специальной физической подготовке | 18 | 18 | 14 | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстанови-тельные тренировочные мероприятия | До 14 дней | - | Определяется организацией, осуществляю-щей спортивную подготовку |
| 2.3. | Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования | До 5 дней, но не более 2 раз в год | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные мероприятия в каникулярный период | - | - | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессиональ-ного образования, осуществляю-щие деятельность в области физической культуры и спорта | - | До 60 дней | - | В соответствии с правилами приема |

Приложение № 11

к федеральному стандарту

спортивной подготовки
по виду спорта «кудо»

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единицаизмерения | Количествоизделий |
| 1. | Напольное покрытие татами для (10x10 м) | комплект | 2 |
| 2. | Мешок боксерский | штук | 8 |
| 3. | Устройство настенное для подвески боксерских мешков | штук | 8 |
| 4. | Макивара | штук | 8 |
| 5. | Зеркало (1,6x2 м) | штук | 2 |
| 6. | Подушка спортивная настенная | штук | 4 |
| 8. | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| 9. | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 10. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 11. | Гимнастическая стенка | штук | 6 |
| 12. | Турник навесной на гимнастическую стенку | штук | 6 |
| 13. | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 14. | Мат гимнастический (2x1 м) | штук | 6 |
| 15. | Весы электронные до 180 кг | штук | 2 |
| 16. | Ростомер | штук | 2 |
| 17. | Секундомер | штук | 3 |
| 18. | Гонг боксерский | штук | 1 |
| 19. | Скакалка | штук | 16 |
| 20. | Мяч теннисный | штук | 18 |
| 21. | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 4 |
| 22. | Эспандер | штук | 16 |

Приложение №12

к федеральному стандарту спортивной подготовки

по виду спорта «кудо

|  |
| --- |
| Спортивная **э**кипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |
| №п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица |  Этапы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап(этап спортивной специализации) | Этап совершенство-вания спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Жилет защитный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Щитки защитные | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Футы защитные | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Капа (зубной протектор) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Кимоно | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Перчатки, накладки | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 0,5 |
| 7. | Протектор-бандаж для паха | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 8. | Костюм спортивный тренировочный | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 9. | Костюм ветрозащитный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 11. | Сумка спортивная | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12. | Пояс (белый, синий) | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 13. | Футболка с длинным рукавом | штук | на занимающегося | - | - | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 |
| 14. | Футболка с коротким рукавом | штук | на занимающегося | - | - | 4 | 1 | 6 | 1 | 8 | 1 |
| 15. | Шорты | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 16. | Сандалии (шлепанцы) | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 17. | Лапы боксерские | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 18. | Перчатки снарядные | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| 19. | Шапка спортивная | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 20. | Бейсболка | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 21. | Наколенники | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 22. | Подушки («лапы») боксерские | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 2 | 4 | 1 | 4 | 1 |

1. пункт 6 ЕКСД. [↑](#footnote-ref-2)