

Міністерство молоді та спорту України
Громадська організація «Національна федерація кудо України»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Заступник Міністра
молоді та спорту України
Сергій ТИМОФЄЄВ

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
З КУДО
ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ

М. Київ 2026



СЕД Megapolis.DocNet
Міністерство молоді та спорту України
№4/3.2/26 від 08.06.2026
КЕП: Тимофєєв С. О. 08.06.2026 09:28
3FAA9288358EC00304000000D4E538006DC7DA00

Громадська організація «Національна федерація кудо України»:

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Навчальну програму для дитячо-юнацьких спортивних шкіл підготовлено:

АРТЮХ Антон Михайлович – голова правління Національної федерації кудо України, магістр педагогічних наук, Заслужений тренер України, тренер вищої категорії, кавалер державної нагороди України медалі «За працю і звитягу», чорний пояс четвертий дан з кудо, місто Київ.

Програма обговорена та ухвалена Президією Федерації.

ВСТУП

Навчальна програма з кудо для дитячо-юнацьких спортивних шкіл (далі – Навчальна програма) в загальному аспекті розкриває положення сучасної теорії та методики спортивної підготовки, визначає загальну структуру підготовки у виді спорту.

Розробка Навчальної програми обумовлена необхідністю удосконалення навчально-тренувального процесу у відділеннях кудо дитячо-юнацьких спортивних шкіл (далі – ДЮСШ).

Навчальна програма розроблена для тренерів-викладачів з кудо, в ній відображено особливості роботи з різними категоріями вихованців.

Нормативна частина містить докладний виклад вимог державного освітнього стандарту, годинне навантаження та зразковий розподіл змісту освіти на всіх етапах активної спортивної діяльності, а також контрольні перевідні нормативи (проміжний чи підсумковий контроль успішності вихованців).

Методична частина містить методичні вказівки до організації навчально-тренувального процесу. У ній викладається теоретичний та практичний матеріал, який необхідно вивчити та освоїти для досягнення бажаного результату. До кожного етапу підготовки написано рекомендації щодо покращення якості навчально-тренувального процесу.

Спортивні змагання з кудо останнім часом набули великої популярності в суспільстві, поширення та визнання як виду спорту, що входить до Державного реєстру України, з присвоєнням спортивних розрядів та звань. Однак, методологічна база побудови процесу навчання мистецтву ведення спортивного поєдинку як цілісна методика, технологія, доступна для застосування в даному виді спорту, досі розроблена недостатньо.

Спортивні змагання з кудо проводяться серед дітей, починаючи з 8 років, молодших юнаків, юнаків, юніорів, дорослих спортсменів. До 8 років діти до спортивних змагань не допускаються. Ця Навчальна програма необхідна для здійснення навчально-тренувального процесу у ДЮСШ та інших спеціалізованих установах, що розвивають кудо. Перед профільна підготовка вихованців до універсальних поєдинків через вивчення програмного матеріалу дозволить залучити максимальну кількість дітей та підлітків до ДЮСШ та надалі успішно здійснювати змагальну практику.

Збільшується кількість громадських організацій, спортивних клубів, гуртків, секцій, велику частку серед них становлять клуби та секції, де готують єдиноборців різного рівня.

Розділи Навчальної програми взаємопов'язані та передбачають виховання гармонійно розвиненої особистості. Навчальну програму рекомендовано використовувати під час організації навчально-тренувальної та спортивної роботи у спеціалізованих спортивних класах будь-якої форми організації закладів загальної середньої освіти.

I. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПІДГОТОВКИ

МЕТА, ЗАВДАННЯ, ЗАСОБИ, МЕТОДИ ТА ПРИНЦИПИ ПРОГРАМИ ЗА ЕТАПАМИ НАВЧАННЯ

Мета занять груп початкової підготовки - оптимізація фізичного розвитку вихованців, всебічне вдосконалення загальних фізичних якостей у поєднанні з вихованням особи, яка займається.

Завдання:

1. оптимальний розвиток фізичних аспектів;
2. формування життєво важливих рухових умінь та навичок;
3. виховання особистості в цілому (інтелектуальні, вольові, моральні та емоційні якості);
4. привчання до регулярної спортивної діяльності та здорового способу життя (до майбутньої трудової діяльності);
5. вивчення базової техніки кудо.

Вік дітей, які займаються, 8 – 9 років. Даний вік та психічний розвиток дітей має свої особливості та можливі типові проблеми, які необхідно врахувати під час роботи:

1. усвідомлення дітьми цінності змагань, як критерію спортивного досягнення;
2. встановлення свого «Я» у колективі однолітків;
3. слабе інтелектуальне спортивне мислення;
4. недостатній рівень розвитку емоційних аспектів;
5. недостатній досвід управління своїми емоціями;
6. необхідність вироблення психології «переможця»;

7. виховання морально-вольових аспектів;
8. традиційні силові рішення у виникненні конфліктних ситуацій у групах однолітків;
9. виховання у групах, де визначальною якістю лідера була сила;
10. відсутність позитивного прикладу та впливу у сім'ях. У багатьох сім'ях конфліктні ситуації чи інші соціальні проблеми;
11. участь у спортивних змаганнях;
12. створення спеціалізованої матеріально-технічної бази в організації навчально-тренувального процесу.

Підвищене почуття справедливості, емоційне сприйняття обстановки вимагають додаткової уваги кожному вихованцю. Регулярне проведення розмов перед заняттям, на початку і наприкінці заняття з вихованцями, як у складі групи так і індивідуально, в ході яких виявлено додаткові дані щодо їх мети, проблеми та події, що їх хвилюють. Отримані дані аналізуються і є корекційною програмою з організації навчально-тренувального заняття, навчально-тренувального збору, плану мезоцикла. Вихованцям постійно надається сприяння та допомога.

Взаємозв'язок із батьками, вчителями додатково сприяють контролю над діяльністю та корекцією девіантної поведінки. З'ясування причин пропуску занять та покарання у формі осуду, дисциплінує підлітків та підвищує ступінь відповідальності за вчинки перед спортивним колективом, тренером-викладачем, батьками, вчителями. Обов'язкове відвідування всіх навчально-тренувальних занять дає змогу цілеспрямовано використовувати спеціальні та загальні принципи та методи фізичного виховання. З'являються досягнення у загальній та спеціальній фізичній підготовці.

Створюється міцний фундамент фізичного та технічного розвитку особистості вихованця. Формується психологія чемпіона, де найважливішим чинником є бажання перемогти у будь-якому змаганні й до перемоги докладаються максимум зусиль. Розвиваються найважливіші специфічні психічні якості: відчуття дистанції, удару, відчуття суперника, орієнтація на майданчику, відчуття тіла та його ланок у просторі, відчуття часу, інтуїція.

Перед вихованцями ставляться реальні завдання: дисципліна в ході навчально-тренувальної діяльності, старанність, уважність, вміння викладатися під час виконання навчально-тренувальних завдань, вимогливість до техніки і тактики, вироблення бойового мислення, емоційна стриманість, адекватна оцінка своїх дій та рівня підготовки. Заохочується прагнення самостійної роботи.

Тренер-викладач сприяє спільним додатковим заняттям у формі ранкової руханки, фізкультурних пауз під час виконання уроків, необхідних для здобуття та вдосконалення технічних умінь та навичок. Для вивчення та постави удару, комбінацій та тактичних дій необхідно близько десяти тисяч повторень. Щоб здійснювати контроль за вивченням та виконанням прийомів, вихованці ведуть індивідуальні щоденники.

Участь у змаганнях необхідна та заохочується. Вихованцям роз'яснюється інформація щодо психологічних станів організму: передстартова лихоманка, передстартова апатія, стан бойової готовності. Наводяться прийоми психорегуляції організму, які відпрацьовуються в ході тренувань, контрольних спарингів та змагань.

Мета занять груп базової підготовки — спрямованість навчально-тренувальних занять для досягнення спортивного результату.

Завдання:

1. зміцнення та збереження здоров'я, у тому числі загартовування організму;
2. формування спортивних рухових умінь та навичок;
3. розвиток загальних та спеціальних фізичних якостей;
4. удосконалення техніко-тактичної підготовки;
5. сприяння формуванню поведінки у відповідності до вимог суспільства;
6. розвиток психомоторних якостей.

Вік дітей, які займаються, 9 - 14 років. Швидке зростання кісткової тканини значно випереджає співвідношення м'язової маси з масою скелета. Організм адекватно сприймає спрямовані навантаження, залежно від періоду навчально-тренувального процесу.

У колективі будь-який результат, навіть дуже високий, — не самоціль. Головне – особистість вихованця.

Завдання педагогічної роботи на цьому етапі мають враховувати наявність проблем:

1. виробляти необхідні риси характеру та якості особистості даної спортивної спеціалізації, не упускаючи виховання особистості в цілому;
2. виховувати самодисципліну;
3. створювати обстановку престижу у групі занять єдиноборствами. Все має бути пронизано духом суперництва;

4. виробляти психологію переможця. Мотив участі у змаганнях: виграти, не здаватись, боротися до кінця;
5. стимулювати отримання інформації про спортивну діяльність, аналіз проведених поєдинків як своїх, так і товаришів у групі. Вивчати причини перемог та поразок;
6. вчити вихованців любити змагання, не боятися їх, вболівати за команду, в якій виступаєш і робити все, щоб пишатися командою, яка пишатиметься тобою;
7. надавати всіляку допомогу у вирішенні питань, що виникають: побутових, спортивних, навчальних і т.п.;
8. визначити ступінь обдарованості вихованців;
9. навчити підопічних долати психологічний бар'єр збільшення навантажень на тренуваннях, виховувати психологічну впевненість у собі та у своїх можливостях;
10. створити здоровий психологічний клімат у колективі, окремо взятій групі.

Постійна здорова конкуренція у навчально-тренувальній діяльності, змаганнях сприяє зростанню індивідуальних результатів. Зі зростанням результатів кожного вихованця зростає рівень спортивного колективу. А зі зростанням рівня спортивного колективу зростає рівень результатів та якостей особистості вихованців. При цьому індивідуальність кожного не повторюється, але тренування вибудовуються з урахуванням законів та наукових досягнень у галузі фізіології, соціології, психології та теорії та методики фізичного виховання та спорту. Більше того, одна й та сама людина постійно змінюється. Психічний стан, фізична форма, рівень техніки в нього щоразу інші. Тренер-викладач має весь час відчувати цю різницю. Зміни, пов'язані з анатомічним розвитком організму, змінюють форму руху.

У поєднанні із спеціальною фізичною підготовкою постійно вдосконалюється техніка. Самоконтроль над виконанням необхідної кількості технічних елементів здійснюється самим вихованцем. Навантаження невинно зростають. Зростає обсяг, інтенсивність, складність навчально-тренувального заняття.

Тренером-викладачем постійно виражається впевненість у роботі вихованця, його житті, у взаєминах з людьми. Це для вихованця додаткове джерело енергії. Оптимізм тренера-викладача завжди підтримує вихованця.

Мета занять груп спеціалізованої підготовки – оптимізація фізичного та духовного розвитку вихованця задля досягнення високого спортивного результату. Вік вихованців 15–18 років.

Завдання:

1. оптимальний розвиток спеціальних якостей;
2. зміцнення та збереження здоров'я;
3. підвищення рівня технічної та тактичної підготовки;
4. розвиток інтелектуальних аспектів;
5. удосконалення морально-вольових аспектів;
6. підвищення базових знань науково-практичного характеру.

Настає період підліткового зростання. Підлітковий вік людини, який часто називають періодом зростання та дозрівання, є перехідним етапом, протягом якого з дитини формується біологічно та психічно зріла особистість. Цей період триває від 11–12 до 17–18 років. Цей час найбільш інтенсивного фізичного та фізіологічного розвитку людини за все його життя. Саме в цей період спостерігається значне підвищення ясності розуму та продуктивності процесу мислення, виникають нові інтереси, зростає значення емоційних процесів, що спонукають до діяльності. Час дозрівання - це дозрівання психологічне, час самоствердження, яке супроводжується майже постійними конфліктами з оточуючими. Ці конфлікти зазвичай викликані такими причинами:

- збільшення обсягу знань та зростання вимог шкільної програми;
- збільшення навантаження обов'язків вдома, в школі;
- високий рівень ототожнення з групами ровесників;
- створення дитячої системи цінностей та її трансформація у систему цінностей дорослої людини.

Спортивні досягнення кожного вихованця накладають певний психологічний відбиток на поведінку:

1. постійне повернення до технічної підготовки з метою вдосконалення тактики змагання та техніки;
2. можлива підвищена самооцінка рівня підготовки;
3. профілактика травматизму та негативних наслідків занять спортом;
4. дотримання режиму дня;
5. недостатній обсяг виконання загальної фізичної та спеціальної фізичної підготовки;
6. контроль за повним відновленням організму після навантажень та змагань;

7. регулярний медичний контроль стану організму вихованця;
8. різноманітність засобів та методів навчально-тренувальної роботи;
9. виконання вимог тренера-викладача в ході виконання поточного навчально-тренувального плану.

У процесі освоєння цього етапу, спільна робота тренера-викладача та вихованця набуває життєвої цінності. У розмовах, в аналізі змагальних та навчально-тренувальних ситуацій необхідно постійно відзначати значення спорту, спортивної спеціалізації. Вихованці набувають здатності реально оцінювати ситуацію, приймати самостійні рішення і боротися за те, щоб втілити думку в дію. Вихованці навчилися працювати у спортивній секції, завдяки цьому вміють навчатися та вміють правильно розподілити своє дозвілля.

Для цього періоду життя молодой людини зазвичай характерні найбільші проблеми, пов'язані з її вихованням. У кожному окремому випадку необхідний індивідуальний підхід для вирішення цих проблем.

Мета занять групи підготовки до вищої спортивної майстерності - підведення до результатів міжнародного рівня.

Комплектуються з перспективних вихованців 18 років і старших, які успішно пройшли попередній етап підготовки, виконали норматив кандидата в майстри спорту України. Тривалість етапу не визначається віком вихованця, якщо його результати стабільні та відповідають етапу підготовки.

Основним критерієм відбору на цьому етапі є стабільність та позитивна динаміка спортивних результатів у змаганнях. При цьому оцінюються такі показники:

1. стійкість до стресових ситуацій у змаганнях;
2. здібність готуватися до активної спортивної боротьби;
3. уміння мобілізувати сили, виявляти психічну стійкість при виконанні великого обсягу напруженої навчально-тренувальної роботи;
4. здатність контролювати зусилля, темп, швидкість, силу удару, напрямки рухів тощо.

Основний зміст цього етапу полягає у використанні навчально-тренувальних засобів і методів, що здатні викликати максимальну мобілізацію функціональних ресурсів організму. Досягають максимуму сумарні величини обсягу та інтенсивності навчально-тренувальної роботи, широко плануються заняття з великими навантаженнями.

Зміст теоретичної підготовки на цьому етапі підготовки спрямований на вивчення особливостей динаміки функціонального стану організму вихованця

під час навчально-тренувальної роботи, закономірностей формування адаптації до навантажень, основних принципів навчально-тренувальної діяльності.

Індивідуалізована загальна та спеціальна фізична підготовка, спрямована на підвищення рівня фізичних якостей вихованців, максимальне застосування засобів, які викликають бурхливий перебіг адаптаційних реакцій.

Технічна підготовка являє собою подальше удосконалення техніки виконання одиночних ударів руками та ногами та двох ударних комбінацій. Мета тактичної підготовки - вдосконалення індивідуальних варіантів тактики виконання змагальної вправи.

Психологічна підготовка - підвищення рівня мотивації до досягнення максимальних спортивних результатів і спортивного довголіття.

Особливістю навчально-тренувальної роботи в групах підготовки до вищої спортивної майстерності є досягнення граничних обсягів тренування з індивідуальною регламентацією інтенсивності навантажень на підставі використання спеціальних тестів для визначення граничних характеристик зон інтенсивності.

Відмінні риси цієї Навчальної програми від існуючих програм в інших видах спорту

У Навчальній програмі здійснюється специфічна установка на вивчення техніки та тактики з кудо. Яскраво проглядається взаємозв'язок оздоровчої та спортивної спрямованості. Передбачається мистецтво тренера-викладача (спочатку як лідера групи, потім як керівника, потім як наставника і наприкінці спортивної кар'єри — старшого товариша) надавати вихованцям зміст навчання у найбільш доступній для них формі та найдивнішими методами. Зміст Навчальної програми відповідає цілям (потребам) вихованців, і навіть соціально детермінованим цілям. Обидві групи цілей мають загальну частину, що їх гармонізує.

Зміст навчання з кудо ґрунтується на здатності до навчання вихованців. Навчальна програма передбачає поетапний розвиток необхідних рис характеру та властивостей особистостей, здібностей, рухових та координаційних якостей.

Ефективність роботи тренерів-викладачів багато в чому залежить від навчальних планів та програм.

Виховна робота

Зростання ролі фізичної культури як засобу виховання молодих спортсменів зумовлює підвищення вимог до виховної роботи у ДЮСШ. У цьому важливою

умовою успішної роботи з вихованцями є єдність виховних впливів, вкладених у формування їх особистості — результат комплексного впливу чинників соціальної системи виховання, зокрема сім'ї, школи, колективу педагогів.

Головним завданням у заняттях з юними спортсменами є виховання високих моральних якостей, відданості Україні, почуття колективізму, дисциплінованості та працьовитості. Важливу роль у моральному вихованні грає безпосередньо спортивна діяльність, що представляє велику можливість виховання цих якостей.

Центральною фігурою у всій виховній роботі є тренер-викладач, який не обмежує виховні функції лише керівництвом поведінкою вихованця під час навчально-тренувальних занять та спортивних змагань. Успішність виховання багато в чому визначається здатністю тренера-викладача повсякденно поєднувати завдання спортивної підготовки та загального виховання.

Виховання дисциплінованості слід розпочинати з перших занять. Суворе дотримання правил навчально-тренувальної діяльності та участі у змаганнях, чітке виконання вказівок тренера-викладача, відмінна поведінка під час навчально-тренувальних занять, у школі та вдома — на все це має постійно звертати увагу тренер — викладач. Важливо від початку спортивних занять виховувати спортивну працьовитість — здатність долати специфічні труднощі, що досягається, передусім, систематичним виконанням навчально-тренувальних завдань із зростаючими навантаженнями. На конкретних прикладах потрібно переконувати вихованця, що успіх у сучасному спорті залежить насамперед від працьовитості. Разом з тим, у роботі з дітьми необхідно дотримуватись суворої послідовності у збільшенні навантажень. У процесі занять з вихованцями дедалі більшого значення набуває інтелектуальне виховання, основними завданнями якого є: оволодіння вихованцями спеціальними знаннями у сфері спортивного тренування, гігієни та інших дисциплін.

З метою ефективності виховання тренеру-викладачу необхідно так організувати навчально-тренувальний процес, щоб постійно ставити перед вихованцями завдання відчутного рухового та інтелектуального вдосконалення. І на етапі попередньої підготовки має бути забезпечена переважна спрямованість, успішне навчання та вдосконалення основних рухових умінь та навичок, вивчення основ спортивного тренування. Негативно позначається на ефективності виховної роботи недостатня варіативність засобів та методів навчання.

Чільне місце у формуванні моральної свідомості вихованців належить способам переконання. Переконання завжди має бути доказовим, потрібні ретельно підібрані аналогії, порівняння, приклади. Формулювання загальних принципів поведінки необхідно підкріплювати посиленнями на конкретні дані, досвід самого тренера-викладача.

Важливим способом морального виховання є заохочення вихованця — вираження позитивної оцінки його дій та вчинків. Заохочення може бути у вигляді схвалення, похвали, подяки тренера-викладача та колективу. Будь-яке заохочення має виноситися з урахуванням необхідних педагогічних вимог та відповідати дійсним заслугам вихованця.

Одним із методів виховання є покарання, виражене в засудженні, негативній оцінці вчинків та дій вихованця. Види покарань різноманітні: зауваження, усна догана, догана у наказі, розбір вчинку у спортивному колективі, усунення від занять або змагань. Заохочення та покарання вихованця мають ґрунтуватися не на випадкових прикладах, а з урахуванням всього комплексу вчинків. Прояви слабоволля, зниження активності цілком природні, як природні й коливання його працездатності. У таких випадках більше мобілізуюче значення має дружня участь і схвалення, ніж покарання. До останнього треба вдаватися лише іноді, коли слабкість волі проявляється вихованцем систематично. Найкращим засобом подолання окремих моментів слабоволля є залучення вихованця до виконання вправ, що вимагають подолання посильних для стану труднощів.

Спортивний колектив є важливим чинником морального формування вихованця. У колективі він розвивається всебічно — у моральному, розумовому та фізичному відношенні, де виникають та виявляються різноманітні стосунки: до свого колективу, між членами колективу, між спортивними суперниками.

Психологічна підготовка передбачає формування особистості вихованця та міжособистісних відносин, розвиток спортивного інтелекту, психологічних функцій та психомоторних якостей. Тренеру-викладачу, який працює з юними вихованцями, слід використовувати всі наявні засоби та методи психологічного впливу на них, необхідні для формування психічно врівноваженої, повноцінної всебічно розвиненої особистості, здатної в майбутньому блиснути спортивною майстерністю.

Основними завданнями психологічної підготовки є прищеплення стійкого інтересу до занять спортом, формування установки на навчально-тренувальну діяльність. До основних методів психологічної підготовки ставляться розмови, переконання, педагогічне навіювання, методи моделювання змагальної ситуації

через гру. У програму занять слід запроваджувати ситуації, які вимагають подолання труднощів (ситуація подолання страху, хвилювання, неприємних відчуттів тощо). Використовуючи їх у навчально-тренувальному процесі, необхідно дотримуватися поступовості та обережності. У цих ситуаціях перед вихованцями, зазвичай, не ставляться завдання виявляти граничні мобілізаційні можливості.

Основу програми становить розвиток загальних та спеціальних фізичних якостей. Саме їх рівень розвитку на різних етапах навчально-тренувальної діяльності дозволяє досягати необхідний результат.

Розглянемо загальну характеристику фізичних аспектів. Фізичні якості складаються з рухових та координаційних. До фізичних якостей відносяться: сила, швидкість, гнучкість, витривалість. До координаційних якостей відносяться: рівновага, точність, влучність, амплітуда руху в суглобах, пластичність, ритмічність.

Прояв фізичних якостей у руховій діяльності. У повсякденному житті, на виробництві та практично у всіх видах спорту важливою передумовою ефективної діяльності є фізичні можливості людини. Фізична підготовка — це методично грамотно організований процес рухової діяльності для оптимального розвитку його фізичних якостей. Термін «якість» відображає рухові можливості людини і передбачає наявність в якості задатків, якими люди наділені від природи, до їхнього прояву в руховій діяльності. Виходячи з цього, можна надати таке визначення фізичних якостей.

Фізичні якості - розвинені в процесі виховання та цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають можливість та успішність виконання ним певної рухової діяльності.

Наприклад, для подолання великого зовнішнього опору потрібна, передусім, відповідна м'язова сила; для подолання короткої відстані за менший відрізок часу — швидкість; для тривалого та ефективного виконання якоїсь фізичної роботи – витривалість; для виконання рухів із великою амплітудою необхідна гнучкість; для раціональної перебудови рухової діяльності відповідно до змін умов навколишнього середовища, в яких вона проходить, необхідна спритність, а для збереження раціонального положення тіла потрібна координація.

Численні дані спортивно-педагогічних та медико-біологічних наук дозволяють сьогодні розробляти ефективну методику розвитку фізичних якостей з урахуванням статевих та вікових особливостей людей.

Знання психологічних, фізіологічних та біохімічних передумов диференційованого та комплексного прояву фізичних якостей — важлива складова професійної підготовки фахівця з фізичної культури, що дає можливість методично грамотно визначати педагогічні завдання, обґрунтовано підбирати фізичні вправи, раціонально регулювати навантаження та відпочинок у процесі занять.

Принципова схема побудови алгоритму методики розвитку фізичних якостей має включати низку операцій:

1. Постановка завдання. На основі аналізу стану фізичної підготовленості конкретної людини або групи людей слід визначити, яку саме фізичну якість і до якого рівня необхідно розвивати.

Гнучкість - розвиток рухливості у суглобах для виконання технічних дій відповідно до морфологічних особливостей.

Швидкість - розвиток швидкості рухових реакцій та частоти рухів, адаптація нервово-м'язового апарату, розвиток між м'язової координації.

Спритність - інтенсивний розвиток рухового, зорового, слухового, тактильного та інших аналізаторів.

Сила - розвиток максимальної, вибухової та швидкісної сили без обтяжень.

Витривалість - розвиток загальної витривалості.

2. Відбір найефективніших фізичних вправ на вирішення поставленої задачі у роботі з конкретним контингентом вихованців.

Гнучкість - можна виділити три різновиди вправ:

- силові вправи;
- вправи на розслаблення м'язів;
- вправи на розтягування м'язів, зв'язок та сухожилля.

Швидкість — загальною вимогою до вправ щодо розвитку швидкості є їх виконання з близько граничною та граничною швидкістю. Тому ці вправи мають бути відносно простими відносно координації, роботи нервово-м'язового апарату. Необхідно приділяти увагу вдосконаленню координації роботи м'язів на помірних та субмаксимальних швидкостях. Це необхідно для того, щоб ті, хто займається, зосередили свою увагу не на способі (техніці) їх виконання, а на інтенсивності рухів. Тимчасові параметри м'язової роботи становлять від 3 до 30 секунд.

Спритність — акробатичні, гімнастичні вправи, спортивні, рухливі ігри.

Сила - вправи з обтяженням масою власного тіла, стрибкові вправи, вправи у подоланні опору партнера чи додаткового опору.

Витривалість – вправи циклічного характеру (ходьба, біг, плавання, лижі, велосипед, тренажери). Вправи ациклічного характеру (спортивні, рухливі ігри).

3. Відбір адекватних способів виконання вправи.

Гнучкість – повторний, інтервальний, рівномірний, коловий, комбінований.

Швидкість – змагальний, ігровий метод.

Спритність - повторний, інтервальний, рівномірний, коловий, комбінований, ігровий метод.

Сила - інтервальний та комбінований.

Витривалість - повторний, змінний, рівномірний, інтервальний, ігровий та змагальний.

4. Визначення місця вправ в окремому занятті.

Підбір вправ для навчально-тренувальної роботи будується на спеціальному тренувальному ефекті навантаження. Спочатку вправи силового характеру, потім швидкісносилового, швидкісні у режимі субмаксимальної потужності, і наприкінці аеробні рухи щонайменше 10–12 хвилин.

Гнучкість – рекомендується проведення на початку заняття після розминки та наприкінці заняття для розслаблення.

Швидкість – рекомендується проведення на початку заняття після розминки.

Спритність - початок і кінець заняття.

Сила – початок заняття.

Витривалість - ціле заняття або наприкінці тренування.

4.1. У системі суміжних занять відповідно до закономірностей перенесення фізичних якостей.

Гнучкість – щодня протягом семи тижнів розвитку рухової якості.

Швидкість – два тижні роботи, один тиждень відпочинку.

Спритність – постійно.

Сила – раз на чотири дні.

Витривалість – двічі на тиждень.

5. Визначення тривалості періоду розвитку певної фізичної якості, необхідної кількості навчально-тренувальних занять.

Гнучкість – жовтень – листопад, квітень-травень. Заняття проводяться безперервно протягом 42-49 днів у кожному періоді. Після періоду два тижні відпочинку. Час на одному занятті 30-50 хв.

Швидкість – найбільш сприятливий час, квітень – липень. Заняття проводяться протягом 21-23 днів у кожному періоді. Після періоду розвитку швидкості тиждень відпочинку.

Спритність - протягом усього навчально-тренувального періоду.

Сила – раз на тиждень. Під час проведення навчально-тренувальних зборів спрямованого характеру щодня протягом 14–20 днів.

Витривалість – раз на тиждень спеціалізоване тренування. Під час проведення навчально-тренувальних зборів спрямованого характеру щодня.

6. Визначення загальної величини навчально-тренувальних навантажень та їх динаміки відповідно до закономірностей адаптації до тренувальних впливів.

Найважливішим фактором адаптаційних процесів є адекватність адаптації. Адекватні зовнішньому впливу зміни відбуваються лише в тих випадках, коли сила цих впливів, не перевищує меж фізіологічних можливостей регулюючих і обслуговуючих систем організму.

Нормативна частина Навчальної програми

Таблиця 1

Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність навчальних груп

Рік навчання	Мінімальний вік для зарахування, років	Мінімальна кількість вихованців у групі	Кількість навчальних годин на тиждень	Вимоги по спортивній підготовленості
Групи початкової підготовки				
1	8	12	6	Вивчення основ спорт. техніки, виконання спортивних нормативів, спаринги у ДЮСШ
більше 1 року	8-9	10	8	
Групи базової підготовки				
1	9-10	10	12	Виконати III - II юнацький розряд
2	10-11	8	14	Виконати II - I юнацький розряд
3	11-12	8	18	Виконати 3-й розряд
більше 3 років	12-14	6	20	Виконати 2-й розряд
Групи спеціалізованої підготовки				
1	15-16	6	24	Виконати 1-й розряд
2	16-17	6	26	Виконати 1-й розряд, 50% - КМСУ
більше 2 років	17-18	4	28	Виконати КМСУ, МСУ
Групи підготовки до вищої спортивної майстерності				
весь строк	18 і старші	4	32	Виконати МСУ, МСУМК

1. Кількість годин на тиждень може змінюватись в залежності від етапу спортивної підготовки. Незмінною залишається кількість годинного навантаження на рік.
2. Години, відпрацьовані на планових заходах, входять у загальний час роботи (час на змаганнях, зборах, обстеженнях тощо).

3. Роки навчання у групах підготовки до вищої спортивної майстерності не регламентуються.

Таблиця 2

Співвідношення засобів фізичної та техніко-тактичної підготовки за роками навчання (%)

Групи підготовки	Групи початкової підготовки		Групи базової підготовки				Групи спеціалізованої підготовки			Групи підготовки до вищої спортивної майстерності
Рік навчання	1	більше 1 року	1, 2, 3	більше 3 років			1, 2	більше 2 років		весь строк
Загально фізична	80	75	70	65	60	55	50	40	35	33
Спеціально фізична	5	10	15	20	25	30	30	35	40	34
Техніко-тактична	15	15	15	15	15	15	20	25	25	33

* поєднання засобів підготовки у групі підготовки до вищої спортивної майстерності залежить від кількості змагань та варіюється в залежності від календарних планів федерацій та поточних планів тренера-викладача.

Таблиця 3

Тематичний навчальний план підготовки з кудо на рік

Група, рік навчання	Теорія	ЗФП	СФП	Контрольні нормативи	УТТМ	СПВ	Суддівська практика	Разом годин на рік
ПП -1	17	150	30	20	75	20		312
ПП – більше 1 року	25	190	82	20	75	24		416
БП - 1	29	230	130	25	180	30		624
БП - 2	24	240	160	35	230	30	9	728
БП - 3	25	280	250	52	290	30	9	936
БП – більше 3	25	280	250	55	390	30	10	1040
СП – 1	28	310	300	70	500	30	10	1248
СП – 2	26	320	310	76	590	20	10	1352
СП – більше 2	30	340	360	76	620	20	10	1456

ПВСМ – весь строк	30	390	410	84	700	30	20	1664
-------------------------	----	-----	-----	----	-----	----	----	------

* кількість годин у групі може незначно змінюватися залежно від рівня підготовленості вихованців, цілей, завдань та умов навчально-тренувального процесу;

* години у таблиці вказано з урахуванням суміщення роботи над школою базових рухів, спеціальної фізичної підготовки, удосконалення техніко-тактичної майстерності та спеціальних підготовчих вправ.

ЗФП - загальна фізична підготовка.

СФП - спеціальна фізична підготовка.

УТТМ - удосконалення техніко-тактичної майстерності.

СПВ - спеціальні підготовчі вправи.

ТЕОРІЯ - необхідні теоретичні знання.

СУДДІВСЬКА ПРАКТИКА - час на суддівські семінари, практичні заняття та суддівство змагань. Контрольні нормативи, змагання - загальний час, витрачений на захід.

Таблиця 4

Показники змагального навантаження у річному циклі
(кількість змагань, зустрічей, боїв, сутичок тощо)

Види змагань	Етапи підготовки					
	Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки		Спеціалізованої базової підготовки	Підготовки до вищих досягнень
контрольні	3	3	3	4	5	4
відбіркові	4	5	5	5	3	3
основні	1	1	2	2	2	2
головні				1	2	1

* кількість поєдинків у групах підготовки до вищої спортивної майстерності визначається тренерською радою федерації.

Таблиця 5

**Тематичний навчальний план підготовки на рік груп початкової
підготовки 1 року навчання**

№ п/п	Розділ підготовки	вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень	червень	липень	серпень	Всього за рік
1.	Теоретична	2	3	2		3	3	1		1	2			17
2.	ЗФП	19	13	10	13	9	10	11	12	11	9	12	21	150
3.	СФП			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
4.	Техніко- тактична	4	8	9	8	9	8	9	9	9	10	10	2	95
5.	Контрольні нормативи	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		20
6.	Участь у змаганнях	Згідно календарем змагань												
	Разом	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

* Примітка: спеціальні підготовчі вправи (у складі 4 рядка) передбачають вправи на зміцнення суглобів, зв'язок, м'язів та сухожиль.

* Липень-серпень - літній спортивно-оздоровчий збір (21-42 дні).

* Контрольні нормативи передбачають щомісячний моніторинг загального фізичного розвитку.

Таблиця 6

**Тематичний навчальний план підготовки на рік груп початкової
підготовки 2 року навчання**

№ п/п	Розділ підготовки	вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень	червень	липень	серпень	Всього за рік
1.	Теоретична	3	3	2	1	3	2	1	2	1	2	1		21
2.	ЗФП	15	11	12	14	12	11	14	14	13	12	25	27	180
3.	СФП	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	70
4.	Техніко- тактична	11	12	12	12	11	12	12	12	13	13	3	2	125
5.	Контрольні нормативи	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		20
6.	Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань												
	Разом	35	34	34	35	34	34	35	36	35	35	36	34	416

* Примітка: спеціальні підготовчі вправи передбачають вправи (4 рядок) на зміцнення суглобів, зв'язок, м'язів та сухожилів.

* Липень-серпень - літній спортивно-оздоровчий збір (21-42 дні).

* Контрольні нормативи передбачають щомісячний моніторинг загального фізичного розвитку.

* Вводяться відновлювальні заходи (сауна, басейн, прогулянки, активний відпочинок на природі).

Таблиця 7

**Тематичний навчальний план підготовки на рік групи базової підготовки
1 року навчання**

№ п/п	Розділ підготовки	вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень	червень	липень	серпень	Всього за рік
1.	Теоретичний	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1		29
2.	ЗФП	16	15	16	17	14	15	15	14	18	17	38	35	230
3.	СФП	10	10	10	10	12	12	12	12	10	10	10	12	130
4.	Техніко-тактичний	21	21	21	21	20	20	21	21	20	20	2	2	210
5.	Контрольні нормативи, змагальна практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25
6.	Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань												
	Разом	52	51	52	53	51	52	53	52	52	51	53	52	624

Таблиця 8

**Тематичний навчальний план підготовки на рік групи базової підготовки
2 року навчання**

№ п/п	Розділ підготовки	вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень	червень	липень	серпень	Всього за рік
1.	Теоретична	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2			24
2.	ЗФП	22	15	12	16	15	24	19	22	25	25	26	29	250
3.	СФП	10	16	16	16	16	10	16	10	10	10	10	10	160
4.	Техніко-тактична	23	23	23	23	22	20	21	21	20	20	22	22	260
5.	Контрольні нормативи, змагання	2	3	4	3	3	3	3	5	3	3	3		35
6.	Суддівська практика		1	2		2	1		1	1	1			9
	Разом	60	61	60	60	61	60	61	61	61	61	61	61	728

Таблиця 9

**Тематичний навчальний план підготовки на рік групи базової підготовки
3 року навчання**

№ п/п	Розділ підготовки	вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень	червень	липень	серпень	Всього за рік
1.	Теоретична	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	1		25
2.	ЗФП	26	18	22	20	18	24	25	24	22	22	29	30	280
3.	СФП	20	22	22	22	22	22	20	20	20	20	20	20	250
4.	Техніко- тактична	27	27	27	27	26	26	28	28	26	26	26	26	320
5.	Контрольні нормативи, змагальна практика	2	7	2	7	7	3	3	3	7	7	2	2	52
6.	Суддівська практика		1	2		2	1		1	1	1			9
7.	Участь в змаганнях	Згідно з календарем змагань												
	Разом	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

Таблиця 10

**Тематичний навчальний план підготовки на рік групи базової підготовки
4 року навчання**

№ п/п	Розділ підготовки	вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень	червень	липень	серпень	Всього за рік
1.	Теоретична	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	1		25
2.	ЗФП	26	18	22	20	18	24	25	24	22	22	29	30	280
3.	СФП	20	22	22	22	22	22	20	20	20	20	20	20	250
4.	Техніко- тактична	35	35	35	35	34	34	38	38	34	34	34	34	420
5.	Контрольні нормативи, змагальна практика	2	7	3	7	7	3	3	3	7	7	3	3	55
6.	Суддівська практика		1	2		2	1	1	1	1	1			10
7.	Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань												
	Разом	86	86	87	86	86	86	89	88	86	86	87	87	1040

Таблиця 11

**Тематичний навчальний план підготовки на рік групи спеціалізованої
підготовки 1 року навчання**

№ п/ п	Розділ підготовки	вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень	червень	липень	серпень	Всього за рік
1.	Теоретична	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1		28
2.	ЗФП	29	20	20	20	24	23	25	25	27	28	33	36	310
3.	СФП	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
4.	Техніко- тактична	44	45	45	45	44	44	44	44	43	44	44	44	530
5.	Контрольні нормативи, змагальна практика	3	10	10	10	7	8	6	6	6	3	1		70
6.	Суддівська практика		1	1	1	1	1	1	1	1	2			10
7.	Участь в змаганнях	Згідно з календарем змагань												
	Разом	104	104	104	104	104	104	104	103	104	104	104	105	1248

Таблиця 12

**Тематичний навчальний план підготовки на рік групи спеціалізованої
підготовки 2 року навчання**

№ п/ п	Розділ підготовки	вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень	червень	липень	серпень	Всього за рік
1.	Теоретична	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1		26
2.	ЗФП	29	22	22	22	26	25	25	25	27	28	33	36	320
3.	СФП	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	25	25	310
4.	Техніко- тактична	51	51	51	51	52	52	51	51	50	50	50	50	610
5.	Контрольні нормативи, змагальна практика	3	10	10	10	7	8	8	8	8	3	1		76
6.	Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань												
7.	Суддівська практика		1	1	1	1	1	1	1	1	2			10
	Разом	112	113	113	113	115	114	113	113	114	111	110	111	1352

Таблиця 13

**Тематичний навчальний план підготовки на рік групи спеціалізованої
підготовки більше 2 років навчання**

№ п/ п	Розділ підготовки	вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень	червень	липень	серпень	Всього за рік
1.	Теоретична	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1		30
2.	ЗФП	31	24	26	26	26	26	29	28	29	33	40	42	360
3.	СФП	30	30	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	340
4.	Техніко- тактична	54	54	54	54	54	54	53	54	54	53	51	51	640
5.	Контрольні нормативи, змагальна практика	3	10	10	10	10	9	7	7	6	3	1		76
6.	Суддівська практика		1	1	1	1	1	1	1	1	2			10
7.	Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань												
	Разом	121	122	122	122	122	121	121	121	121	121	121	121	1456

Таблиця 14

**Тематичний навчальний план підготовки на рік групи підготовки до
вищої спортивної майстерності**

№ п/ п	Розділ підготовки	вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень	червень	липень	серпень	Всього за рік
1.	Теоретична	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1		30
2.	ЗФП	31	28	29	29	29	29	32	32	35	35	40	42	390
3.	СФП	35	35	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	410
4.	Техніко- тактична	61	61	61	61	61	61	61	61	61	61	60	60	730
5.	Контрольні нормативи, змагальна практика	3	10	11	11	11	11	8	8	7	3	1		84
6.	Суддівська практика		2	2	2	2	2	2	2	2	3	1		20
7.	Участь в змаганнях	Згідно з календарем змагань												
	Разом	133	139	140	140	140	140	140	140	141	138	137	136	1664

*примітка: один із основних розділів тематичного плану груп підготовки до вищої спортивної майстерності є спеціальна фізична підготовка.

Таблиця 15

**Орієнтовний навчальний план-графік річного циклу підготовки
для груп спеціалізованої підготовки та підготовки до вищої спортивної
майстерності (весь термін), 36 годин**

Розділ підготовки	Місяць												Усього го
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична	15	8	12	12	10	12	9	11	11	9	16	15	140
ЗФП	21	22	13	13	29	20	32	15	18	28	24	19	254
СФП	41	41	27	28	41	38	44	25	25	41	36	47	434
Технічна	40	40	35	21	20	45	35	25	26	25	20	40	372
Тактична	36	34	39	28	28	23	37	32	41	24	38	28	388
Змагальна практика	0	0	16	14	0	0	0	13	17	0	0	0	60
Інструкторська	0	0	7	8	0	0	0	7	8	0	0	0	30
Суддівська практика	0	0	5	6	0	0	0	6	5	0	0	0	22
Контрольні іспити	4	4	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	32
Відновлювальні заходи	8	8	15	16	17	6	5	11	12	17	17	8	140
Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань												
Усього:	165	157	171	149	147	146	164	147	165	147	154	160	1872

Таблиця 16

Показники фізичного розвитку

Навчальні групи Рік навчання	Дата обстеження	Фізична розвиненість							Заклучення лікаря
		Зріст см	Вага кг	Дов. стопи см	Сила згин. кисті кг	ЖЄЛ	МСК		
							Мл/хв	Мл/хв/кг	
Вихідні дані на час зарахування до ДЮСШ									

*ЖЄЛ – життєва ємність легень (життєва ємність легень - це та кількість повітря, яка може опинитися в легенях після найглибшого вдиху, якому обов'язково має передувати глибокий видих).

*МСК – максимальне споживання кисню.

Приблизний річний план-графік розподілу навчальних годин групи початкової підготовки 1 року навчання

Зміст занять	вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень	червень	липень	серпень	всього
Теорія													
Фізична культура та спорт	1				1								2
Обладнання, інвентар та догляд за ними	1				1								2
Стиснутий огляд історії розвитку єдиноборств в Україні та за її межами		1	1										2
Гігієна, харчування, режим дня спортсменів		0,5				1				1			2,5
Стислий огляд функцій та систем організму людини		0,5	1			1			1				3,5
Морально-вольова, інтелектуальна підготовка спортсмена					1		1			1			3
Правила поведінки у спортивному залі	1	1											2
Всього годин	3	3	2		3	2	1		1	2			17
Практичні заняття													
ЗФП	19	13	10	12	9	10	11	12	11	9	12	21	150
СФП			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
Вивчення, вдосконалення техніки	4	6	7	6	7	6	7	7	7	8	8	2	75
Спеціальні підготовчі вправи		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		20

Участь у змаганнях Контрольні нормативи	Календарний план заходів. Змагання з ЗФП												
	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		20
Всього годин	23	23	24	25	23	23	25	26	25	24	26	26	295
Разом годин	26	26	26	25	26	25	26	26	26	26	26	26	312

* Примітка:

* за потреби можливі додаткові навчально-тренувальні заняття, час яких не зазначено у річному плані-графіці розподілу годин.

* Вихованці щомісячно беруть участь у моніторингу з ЗФП.

Вправи для проведення тестів, що характеризують розвиток фізичних якостей:

1. біг 30 метрів - 6.2 секунди;
2. човниковий біг 3X10 метрів - 13 секунд;
3. підтягування на перекладині - 3 рази;
4. віджимання від підлоги - 15 разів;
5. підйом тулуба до ніг лежачи на підлозі - 20 разів;
6. стрибок у довжину з місця - 150 см;
7. виконання технічних процесів (переміщення, ухили, зміщення, удари, страховка, кидки стоячи, боротьба в партері).

Таблиця 18

Приблизний річний план-графік розподілу навчальних годин групи початкової підготовки 2 року навчання

[illegible]

Участь у змаганнях Контрольні нормативи	Календарний план заходів. Змагання з ЗФП												
	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		20
Всього годин	32	31	33	34	32	32	34	34	34	33	35	34	398
Разом годин	35	34	35	35	35	34	35	34	35	35	35	34	416

Контрольні нормативи для зарахування до групи:

1. підтягування на перекладині - 4 рази;
2. віджимання на брусах - 5 разів;
3. човниковий біг 3X 10 метрів - 15 секунд;
4. біг 30 метрів - 5.6 секунд;
5. стрибок у довжину з місця - 1 м 20 см;
6. підйом тулуба лежачи на спині за 30 секунд - 15 разів;
7. біг 600 метрів - 3 хв 30 секунд;
8. техніка одиночних ударів руками та ногами на місці у повітря;
9. техніка боротьби лежачи, больові прийоми лежачи, кидки стоячи, кидки в партері, утримання.

Таблиця 19

Приблизний річний план-графік розподілу навчальних годин групи базової підготовки 1 року навчання

[illegible]

Участь у змаганнях Контрольні нормативи	Календарний план заходів. Змагання з ЗФП												
	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25
Всього годин	49	49	50	50	49	50	50	50	51	50	52	52	602
Разом годин	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

Контрольні нормативи для зарахування до групи:

1. підтягування на перекладині - 8 разів;
2. віджимання на брусах - 10 разів;
3. човниковий біг 4X 10 метрів - 21 секунда;
4. біг 30 метрів - 5 секунд;
5. стрибок у довжину з місця - 1 м 80 см;
6. підйом тулуба лежачи на спині за 30 секунд - 22 разів;
7. біг 1000 метрів - 4 хв 00 секунди;
8. поштовх ядра 1 кг лівою рукою - 4 м, правою рукою - 5 м;
9. метання тенісного м'яча 150 грам - 20 метрів;
- 10.техніка виконання одиночних і серійних ударів з місця, в русі;
- 11.бій із «тінню» згідно з завданням. Участь у змаганнях з боротьби, карате, боксу.

Таблиця 20

Приблизний річний план-графік розподілу навчальних годин групи базової підготовки 2 року навчання

Зміст занять	вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень	червень	липень	серпень	всього
Теорія													
Фізична культура та спорт	1				1								2
Обладнання, інвентар та догляд за ними	1				1			1					3
Стиснутий огляд історії розвитку єдиноборств в Україні та за її межами		1	1										2
Гігієна, харчування, режим дня спортсменів		0,5		1		1		1		1			4,5
Стислий огляд функцій та систем організму людини		0,5	1			1	1		1				4,5
Морально-вольова, інтелектуальна підготовка спортсмена			1		1		1		1	1			5
Правила поведінки у спортивному залі	1	1		1									3
Всього годин	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2			24
Практичні заняття													
ЗФП	22	15	12	16	15	24	19	22	25	25	26	27	240
СФП	10	16	16	16	16	10	16	10	10	10	10	10	160
Вивчення, вдосконалення техніки	20	20	20	20	20	18	18	18	18	18	20	20	230
Спеціальні підготовчі вправи	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	30
Суддівська практика		1	2		2	1		1	1	1			9

Участь у змаганнях Контрольні нормативи	Календарний план заходів. Змагання з ЗФП												
	2	3	4	3	3	3	3	5	3	3	3		35
Всього годин	57	58	57	58	58	58	59	59	59	59	61	61	704
Разом годин	60	61	60	60	61	60	61	61	61	61	61	61	728

Контрольні нормативи для зарахування до групи:

1. підтягування на перекладині - 14 разів;
2. віджимання на брусах - 16 разів;
3. човниковий біг 4X 10 метрів -19 секунд;
4. біг 60 метрів - 9 секунд;
5. стрибок у довжину з місця - 1 м 85 см;
6. підйом тулуба лежачи на спині за 30 секунд - 25 разів;
7. біг 1000 метрів - 3 хв 40 секунд;
8. поштовх ядра 1 кг лівою рукою - 5 м, правою рукою - 6 м;
9. метання тенісного м'яча 150 грам - 30 метрів;
- 10.техніка виконання серійних ударів з місця та у русі. Удари руками та ногами у снаряди. Участь у змаганнях з тайського боксу, кікбоксингу, дзюдо, карате.

Таблиця 21

Приблизний річний план-графік розподілу навчальних годин групи базової підготовки 3 року навчання

Зміст занять	вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень	червень	липень	серпень	всього
Теорія													
Фізична культура та спорт	1				1								2
Обладнання, інвентар та догляд за ними	1				1			1					3
Стиснутий огляд історії розвитку єдиноборств в Україні та за її межами		1	1										2
Гігієна, харчування, режим дня спортсменів		0,5		1		1		1		1	1		5,5
Стислий огляд функцій та систем організму людини		0,5	1			1	1		1				4,5
Морально-вольова, інтелектуальна підготовка спортсмена			1		1		1		1	1			5
Правила поведінки у спортивному залі	1	1		1									3
Всього годин	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	1		25
Практичні заняття													
ЗФП	26	18	22	20	18	24	25	24	22	22	29	30	280
СФП	20	22	22	22	22	22	20	20	20	20	20	20	250
Вивчення, вдосконалення техніки	24	24	24	24	24	24	25	25	24	24	24	24	290
Спеціальні підготовчі вправи	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	30
Суддівська практика		1	2		2	1		1	1	1			9

Участь у змаганнях Контрольні нормативи	Календарний план заходів. Змагання з ЗФП												
	2	7	2	7	7	3	3	3	7	7	2	2	52
Всього годин	75	75	75	76	75	76	76	76	76	76	77	78	911
Разом годин	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

Контрольні нормативи для зарахування до групи:

1. підтягування на перекладині - 18 разів;
2. віджимання на брусах - 20 разів;
3. човниковий біг 4X 20 метрів -19 секунд;
4. біг 100 метрів - 13.5 секунд;
5. стрибок у довжину з місця - 2 м 10 см;
6. підйом тулуба лежачи на спині за 30 секунд - 30раз;
7. біг 1000 метрів - 3 хв 20 секунд;
8. поштовх ядра 1 кг лівою рукою - 6 м, правою рукою - 7 метрів;
9. метання тенісного м'яча 150 грам - 40 метрів;
10. техніка виконання серійних ударів з місця та у русі згідно з завданням тренера-викладача;
11. виконання тактичних комбінацій.

Таблиця 22

Приблизний річний план-графік розподілу навчальних годин групи базової підготовки 4 року навчання

Зміст занять	вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень	червень	липень	серпень	всього
Теорія													
Фізична культура та спорт	1				1								2
Обладнання, інвентар та догляд за ними	1				1			1					3
Стиснутий огляд історії розвитку єдиноборств в Україні та за її межами		1	1										2
Гігієна, харчування, режим дня спортсменів		0,5		1		1		1		1	1		5,5
Стислий огляд функцій та систем організму людини		0,5	1			1	1		1				4,5
Морально-вольова, інтелектуальна підготовка спортсмена			1		1		1		1	1			5
Правила поведінки у спортивному залі	1	1		1									3
Всього годин	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	1		25
Практичні заняття													
ЗФП	26	18	22	20	18	24	25	24	22	22	29	30	280
СФП	20	22	22	22	22	22	20	20	20	20	20	20	250
Вивчення, вдосконалення техніки	32	32	32	32	32	32	35	35	32	32	32	32	390
Спеціальні підготовчі вправи	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	30
Суддівська практика		1	2		2	1	1	1	1	1			10

Участь у змаганнях Контрольні нормативи	Календарний план заходів. Змагання з ЗФП												
	2	7	3	7	7	3	3	3	7	7	3	3	55
Всього годин	83	83	84	84	83	84	87	86	84	84	86	87	1015
Разом годин	86	86	87	86	86	86	89	88	86	86	87	87	1040

Контрольні нормативи для зарахування до групи:

1. підтягування на перекладині - 20 разів;
2. віджимання на брусах - 25 разів;
3. човниковий біг 10X 10 метрів -19 секунд;
4. біг 100 метрів - 13.2 секунд;
5. стрибок у довжину з місця - 2 м 20 см;
6. підйом тулуба лежачи на спині за 30 секунд - 32раз;
7. біг 1000 метрів - 3 хв 10 секунд;
8. поштовх ядра 1 кг лівою рукою - 8 м, правою рукою - 10 м;
9. метання тенісного м'яча 150 грам - 45 метрів;
10. тактика ведення бою у різних дистанціях;
11. участь у змаганнях. Виконання спортивного розряду.

Таблиця 23

Приблизний річний план-графік розподілу навчальних годин групи спеціалізованої підготовки 1 року навчання

Зміст занять	вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень	червень	липень	серпень	всього
Теорія													
Фізична культура та спорт	1			1	1								3
Обладнання, інвентар та догляд за ними	1				1			1					3
Стиснутий огляд історії розвитку єдиноборств в Україні та за її межами		1	1										2
Гігієна, харчування, режим дня спортсменів		0,5		1		1		1		1	1		5,5
Стислий огляд функцій та систем організму людини		0,5	1			1	1		1				4,5
Морально-вольова, інтелектуальна підготовка спортсмена			1		1	1	1		1	1			6
Правила поведінки у спортивному залі	1	1		1			1						4
Всього годин	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1		28
Практичні заняття													
ЗФП	29	20	20	20	24	23	25	25	27	28	33	33	310
СФП	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
Вивчення, вдосконалення техніки	41	42	42	42	42	42	41	41	41	42	42	42	500
Спеціальні підготовчі вправи	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	30
Суддівська практика		1	1	1	1	1	1	1	1	2			10

Участь у змаганнях Контрольні нормативи	Календарний план заходів. Змагання з ЗФП												
	3	10	10	10	7	8	6	6	6	3	1		70
Всього годин	101	101	101	101	101	101	101	101	102	102	103	104	1220
Разом годин	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248

Контрольні нормативи для зарахування до групи:

1. підтягування на перекладині - 25 разів;
2. віджимання на брусах - 30 разів;
3. біг 100 метрів - 12.8 секунд;
4. стрибок у довжину з місця - 2 м 40 см;
5. біг 1000 метрів - 3 хв 00 секунд;
6. виконання 1 розряду;
7. проведення поєдинків з різними суперниками (вага, зростання, довжина кінцівок);
8. виконання ударних комбінацій на важкому боксерському мішку;
9. стабільний виступ у змаганнях з кудо.

Таблиця 24

Приблизний річний план-графік розподілу навчальних годин групи спеціалізованої підготовки 2 року навчання

[illegible]

Участь у змаганнях Контрольні нормативи	Календарний план заходів. Змагання з ЗФП												
	3	10	10	10	10	9	7	7	6	3	1		76
Всього годин	109	110	110	110	112	112	111	111	112	109	109	111	1326
Разом годин	112	113	113	113	115	114	113	113	114	111	110	111	1352

Контрольні нормативи для зарахування до групи:

1. підтягування на перекладині - 30 разів;
2. віджимання на брусах - 40 разів;
3. біг 100 метрів - 12.4 секунд;
4. стрибок у довжину з місця - 2 м 50 см;
5. біг 1000 метрів - 2 хв 50 секунд;
6. виконання КМС;
7. проведення поєдинків з різними суперниками (вага, зростання, довжина кінцівок);
8. виконання ударних комбінацій на важкому боксерському мішку;
9. стабільний виступ у змаганнях.

Таблиця 25

Приблизний річний план-графік розподілу навчальних годин групи спеціалізованої підготовки 3 року навчання

Зміст занять	вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень	червень	липень	серпень	всього
Теорія													
Фізична культура та спорт	1				1								2
Обладнання, інвентар та догляд за ними	1				1			1					3
Стиснутий огляд історії розвитку єдиноборств в Україні та за її межами		1	1										2
Гігієна, харчування, режим дня спортсменів		0,5		1		1,5		1	1	1	1		7
Стислий огляд функцій та систем організму людини		0,5	1	1		1,5	1		1				6
Морально-вольова, інтелектуальна підготовка спортсмена			1		1		2	1	1	1			7
Правила поведінки у спортивному залі	1	1		1									3
Всього годин	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1		30
Практичні заняття													
ЗФП	31	24	26	26	26	26	29	28	29	33	40	42	360
СФП	30	30	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	340
Вивчення, вдосконалення техніки	52	52	52	52	52	52	51	52	52	51	51	51	620
Спеціальні підготовчі вправи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
Суддівська практика		1	1	1	1	1	1	1	1	1	2		10
Участь у змаганнях	Календарний план заходів. Змагання з ЗФП												

Контрольні нормативи	3	10	10	10	10	9	7	7	6	3	1		76
Всього годин	118	119	119	119	119	118	118	118	118	119	120	121	1426
Разом годин	121	122	122	122	122	121	121	121	121	121	121	121	1456

Контрольні нормативи для зарахування до групи:

1. підтягування на перекладині - 30 разів;
2. віджимання на брусах - 40 разів;
3. біг 100 метрів - 12.4 секунд;
4. стрибок у довжину з місця - 2 м 50 см;
5. біг 1000 метрів - 2 хв 50 секунд;
6. виконання МС;
7. виконання ударних комбінацій на важкому боксерському мішку у високому темпі;
8. режими максимальної потужності (за схемою 20 секунд вибух 5 секунд вільно = 3 хвилини);
9. стабільний виступ у змаганнях.

Таблиця 26

Приблизний річний план-графік розподілу навчальних годин групи підготовки до вищої спортивної майстерності

Зміст занять	вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень	червень	липень	серпень	всього
Теорія													
Фізична культура та спорт	1				1								2
Обладнання, інвентар та догляд за ними	1				1			1					3
Стиснутий огляд історії розвитку єдиноборств в Україні та за її межами		1	1										2
Гігієна, харчування, режим дня спортсменів		0,5		1		1,5		1	1	1	1		7
Стислий огляд функцій та систем організму людини		0,5	1	1		1,5	1		1				6
Морально-вольова, інтелектуальна підготовка спортсмена			1		1		2	1	1	1			7
Правила поведінки у спортивному залі	1	1		1									3
Всього годин	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1		30
Практичні заняття													
ЗФП	31	28	29	29	29	29	32	32	35	35	40	42	390
СФП	35	35	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	410
Вивчення, вдосконалення техніки	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	60	60	700
Спеціальні підготовчі вправи	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			30
Суддівська практика		2	2	2	2	2	2	2	2	3	1		20

Участь у змаганнях Контрольні нормативи	Календарний план заходів. Змагання з ЗФП												
	3	10	11	11	11	11	8	8	7	3	1		84
Всього годин	130	136	137	137	137	137	137	137	138	136	136	136	1634
Разом годин	133	139	140	140	140	140	140	140	141	138	137	136	1664

Контрольні нормативи для зарахування до групи ПВД:

1. підтягування на перекладині - 35 разів;
2. віджимання на брусах - 45 разів;
3. біг 100 метрів - 12.4 секунд;
4. стрибок у довжину з місця - 2 м 50 см;
5. біг 1000 метрів - 2 хв 50 секунд;
6. виконання МСМК;
7. стабільний виступ у змаганнях. Вхідження до збірної команди області.

Методична частина Навчальної програми

Під час написання Навчальної програми багаторічну підготовку слід розглядати як єдиний процес, який здійснюється на основі наступних методичних положень:

1. суворі послідовність завдань, засобів та методів тренування вихованців - дітей, підлітків, юніорів та дорослих спортсменів;
2. неухильне зростання обсягу засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки, співвідношення між якими поступово змінюється: з року в рік збільшується питома вага обсягу СФП (стосовно загального обсягу навчально-тренувальних навантажень) і відповідно зменшується питома вага ЗФП;
3. безперервне вдосконалення спортивної техніки;
4. неухильне дотримання принципу поступовості застосування навчально-тренувальних та змагальних навантажень у процесі багаторічного тренування вихованців;
5. правильне планування навчально-тренувальних та змагальних навантажень, беручи до уваги періоди статевого дозрівання;
6. здійснення як одночасного розвитку фізичних якостей вихованців на всіх етапах багаторічної підготовки, так і переважного розвитку окремих фізичних якостей у найбільш сприятливі вікові періоди.

Таблиця 27

Зразкові сенситивні (сприятливі) періоди розвитку рухових якостей

Морфофункціональні показники, фізичні якості	Вік, роки										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Зріст					+	+	+	+	+		
М'язова маса					+	+	+	+	+		
Швидкість			+	+	+	+	+	+			
Швидкісно-силові показники					+	+	+	+	+		
Сила						+	+	+	+	+	+
Статична сила								+	+	+	+
Швидкісна сила							+	+		+	+
Динамічна сила								+		+	+
Витривалість (аеробні можливості)		+	+	+					+	+	+
Анаеробні можливості			+	+	+				+	+	+
Гнучкість	+	+	+	+	+	+	+	+			
Координація		+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Рівновага	+	+		+	+	+	+	+			
Прицільність	+	+	+					+	+	+	

*Вказано мінімальний вік зарахування до дитячо-юнацької спортивної школи.

**Програмні вимоги до вивчення рухових умінь та навичок у спеціалізації
з кудо за роками навчання**

№	Група	Технічні навички	Тактичні навички	Кількість поєдинків під час змагань
1	Початкової підготовки, 1 рік	Бойова стійка. Удари руками з місця: прямі, бокові, знизу. Удари ногами з місця: прямі, колові, згори вниз. Удари колінами з місця. Кидки у стійці, падіння, утримання, больові прийоми.	Ухили від ударів, блокування ударів передпліччям на підкроці. Блок від удари ногою та контратака. Навички боротьби у стійці: захвати голови та тулуба.	2
2	Початкової підготовки, 2 рік	Переміщення у бойовій стійці, удари руками на підкроці, комбінації з двох ударів руками, комбінації з ударами ногою та рукою. Удари ногами у переміщенні: прямий, коловий, згори вниз. Удар ногою з боку ребром стопи при переміщенні та на місці. Підсікання, підніжки, зачепи та підхвати. Больові та задушливі прийоми. Удари зі зміною стійки. Вхід та вихід із комбінаціями ударів рук та ніг. Удари ногами із обертами. Кидки з положення стоячи, захвати з нанесенням ударів.	Зміщення, переміщення з лінії атаки із нанесенням удару: контратака рукою або ногою. Захист у ближньому бою. Вихід з ударом рукою. Бій «з тінню» у легкому темпі, по завданню. Боротьба у стійці, захвати ноги, голови, тулуба. Контр прийоми лежачі. Відпрацювання відчуття дистанцій. Захист від ударів ногами на різних дистанціях з переходом до контр атаки. Захвати з нанесенням ударів. Комбінації із захватом, кидком та нанесенням удару. Ведення змагального поєдинку згідно з завданням.	3
				3

		Больові з положення лежачи. Удари ногами в стрибку із переміщенням. Захист від ударів ногами із розвороту. Боротьба із положення стоячи та лежачи (боротьба у партері). Кидки після нанесеного удару та/або контрудару.	Вміння наносити удари на випередження. Бій «з тінню» Ближній бій із боротьбою у стійці та партері. Відчуття дистанції.	
3	Базової підготовки, 1 рік	Вдосконалення техніки нанесення прямих ударів руками із різних положень та різної дистанції. Фронтальні зміщення під час атаки опонента. Комбінації руками та ногами у високу темпі. Удар, захват, кидок, больовий.	Поєдинки з «шульгою» та «правшою». Вміння вести поєдинок із суперником різних антропометричних даних. Тактичні малюнки відповідно до завдання тренера-викладача.	4
4	Базової підготовки, 2 рік	Вдосконалення техніки нанесення ударів руками знизу. Удари ногами з обертами у комбінації з ударів рук. Атаки руками у різні рівні Вдосконалення техніки боротьби із положення стоячи та лежачи.	Поєдинки з різними суперниками із зміною темпу нанесення ударів. Приймати участь у змаганнях з карате, кікбоксингу, дзюдо, боксу.	4
5	Базової підготовки, 3 рік	«Фінти», обмані маневри. Переміщення з нанесенням ударів руками та ногами. Техніка лоу-кік, захист від лоу-кіку, комбінації з лоу-кіком. Удари ногами у різні рівні з додаванням лоу-кіку.	Відпрацювання відчуття суперника. Вдосконалення відчуття дистанції. Відчуття переміщення майданчиком. Відчуття ланок тіла. Відчуття удару.	5
6	Базової підготовки, більше 3 років	Техніка поєдинку у контрольних стартах. Бій по завданню.	Вдосконалення спеціальних відчуттів: відчуття суперника, дистанції, удару, відчуття	необмежено

		Вдосконалення техніки ближнього бою, бою на середній дистанції та дальній дистанції. Тренувальні поєдинки з кудо.	майданчика, відчуття ланок тіла. Участь у змаганнях з тайландського боксу.	
7	Спеціалізованої підготовки, 1 рік, 2 рік, більше 2 років	Вдосконалення техніки ударів руками та ногами на лапах, мішках, педах у комбінаціях. Участь у змаганнях з кудо	Силовий характер поєдинку, темповий характер поєдинку, ігровий характер поєдинку.	необмежено
8	Підготовки до вищої спортивної майстерності, весь термін	Вдосконалення технік всіх вивчених ударів у поєдинках, по снарядах. Комбінації на лапах та мішках.	Вдосконалення тактик різних видів поєдинку: ближній, середній, дальній. Відпрацювання тактики, комбінацій.	необмежено

НАВЧАЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ ДЛЯ ГРУП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ

Теоретичний матеріал

Фізична культура та спорт

- Значення фізичної культури та спорту для зміцнення здоров'я, гармонійного розвитку, підготовки до праці та захисту держави.
- Вплив шкідливих звичок на організм людини (куріння, алкоголь, наркотичні речовини).

Обладнання та інвентар

- Правила використання обладнання та інвентарю.
- Правила поведінки у спортивному залі та на спортивних майданчиках.
- Правила безпеки під час занять з єдиноборств.

Короткий огляд історії та розвитку єдиноборств

- Історія та розвиток єдиноборств у світі, історія перших змагань з кудо в Україні.

Гігієнічні знання та навички загартовування, режим та харчування спортсмена

- Дотримання санітарно-гігієнічних вимог під час занять КУДО.
- Використання природних факторів природи: сонця, повітря та води з метою зміцнення здоров'я та загартовування.

Морально-вольова, інтелектуальна та естетична підготовка єдиноборця

- Поведінка спортсмена. Спортивна честь. Культура та інтереси юного спортсмена.
- Тактична підготовка у розвитку інтелекту та бойового мислення.
- Психологічна підготовка: регулювання емоцій та розвиток уваги.
- Спортивні обряди.

Практичний матеріал

Загальна фізична підготовка

Вправи на гнучкість:

1. силові вправи;
2. вправи на розслаблення м'язів;
3. вправи на розтягування м'язів, зв'язок та сухожиль.

Вправи для розвитку спритності:

1. стрибки в довжину з місця, багатоскоки, потрійний стрибок на задану відстань;
2. підскоки вгору на задану висоту;
3. стійка на одній нозі з відкритими та закритими очима з різним положенням вільної ноги та рук до втрати рівноваги на обмеженій площі опори та різній висоті;
4. різноманітні вправи на гімнастичній лаві, рейці гімнастичної лави, колоді без предметів та з предметами;
5. ігри, естафети, смуги перешкод з елементами утримання рівноваги на двох чи одній нозі;
6. проходження відрізків різної довжини із заплученими очима після багаторазових обертань навколо себе;
7. перекиди вперед, назад;
8. перекиди через ліве, праве плече;
9. колесо через ліве, праве плече;
10. колесо через ліве, праве плече однієї руки;
11. стійка на лопатках;
12. вставання зі стійки на лопатках прогином у стійку на ноги;
13. стійка на голові;
14. стійка на руках біля опори;
15. вставання зі стійки на руках у положення місток;
16. страховка при падінні на лівий, правий бік, назад, вперед;
17. вправи з м'ячами та предметами різної ваги та конфігурації;
18. вправи із набивним м'ячем (вага м'яча від 1 до 3 кг);
19. рухливі ігри та естафети.

Швидкість

Поняття «швидкість» включає три елементи.

Перший елемент - час рухової реакції (моторна фаза реакцію певний сигнал).

Другий елемент - швидкість виконання одиночного руху (наприклад, руху кінцівками), що особливо важливо у східних єдиноборствах.

Третій елемент - швидкість бігу або частота рухів рук, ніг та тулуба.

Вправи для розвитку швидкості:

1. рухливі ігри. Спортивні ігри за спрощеними правилами та на менших за стандартні майданчиках;
2. естафети;
3. біг із гандикапом (шанси на перемогу врівноважують на старті розстановкою учасників забігу на певній відстані один від одного відповідно до рівня розвитку швидкості);
4. імітація рухів руками чи ногами з максимальною чи варіативною частотою та з різних вихідних положень (стоячи, лежачи, сидячи);
5. біг із максимальною або варіативною частотою рухів;
6. біг із прискоренням;
7. виконання циклічних вправ зі старту (стартовий розгін) без команди або за командою стартера;
8. біг з варіативною швидкістю не більше 70 — 100 % індивідуального максимуму у конкретній вправі;
9. швидкісний біг, їзда на велосипеді рельєфною хвилеподібною поверхнею;
10. вправи з різкою зміною темпу, довжини кроку та напрямки руху;
11. швидкісні вправи в полегшених відносно звичайних умовах (біг за вітром або під гору тощо). Полегшення умов має бути таким, щоб не призводило до порушень структури рухів основної вправи;
12. швидкісні вправи в ускладнених щодо звичайних умовах (біг у гору, тощо). Ускладнення має порушувати структуру рухів основної вправи;
13. швидкісні вправи із застосуванням додаткових предметів. Вони сприяють кращому розслабленню м'язів, що беруть участь у виконанні конкретної вправи, та вдосконаленню координації роботи м'язів, що не несуть основного навантаження. Наприклад, якщо при виконанні швидкісного бігу взяти в руки м'які картонні трубочки, стане значно легше контролювати напругу м'язів рук. Це дозволить швидше позбутися надмірної координаційної та швидкісної напруженості м'язів рук і

плечового поясу та сприятиме поліпшенню координації напруги та розслаблення м'язів ніг;

14. швидкісносилові вправи: стрибки з ноги на ногу; стрибки на одній нозі; стрибки через набивні м'ячі, встановлені на різній відстані; стрибки (ліворуч-праворуч) через гімнастичну лаву з просуванням уперед; вистрибування з напівприсяду; стрибки через скакалку тощо;
15. вправи на розтягування м'язів, зв'язок та сухожиль для збільшення амплітуди рухів.

При цьому слід керуватись такими методичними положеннями:

1. реагування виконувати з максимально можливою швидкістю;
2. концентрувати увагу на швидкому початку руху-відповіді (моторний компонент реагування), але не на сприйнятті сигнального подразника. Це дозволяє скоротити латентний період реагування;
3. після підготовчої команди доцільно трохи напружити м'язи, які несуть основне навантаження у русі-відповіді. Підвищення їх тонуусу сприяє поліпшенню оперативної готовності до початку руху;
4. кількість реагувань в одній серії має бути такою, щоб у чергових спробах не було тенденції до збільшення часу реагування. У середньому це від 4–6 до 15–20 повторень;
5. кількість серій реагування залежить від стану тренуваності конкретної людини, складності та енергоємності моторного компонента (руху-відповіді) і становить у середньому 3–6 секунди;
6. інтервал відпочинку між серіями триває в середньому 2-3 хвилин. Поряд із цим доцільно орієнтуватися на суб'єктивні відчуття готовності до наступної серії реагувань;
7. характер відпочинку між серіями - активний (вправи на розслаблення та помірне розтягування м'язів, які несуть основне навантаження у русі-відповіді);
8. виконувати реагування із різних вихідних положень;
9. варіативно змінювати тривалість пауз між підготовчою та виконавчою командами у межах від 1 до 2–3 секунд. Оптимальна тривалість паузи між вказаними командами становить 1,5 секунди;
10. змінювати характер сигнального подразника (зоровий, слуховий, тактильний);
11. змінювати силу сигнального подразника. Застосування цього методичного прийому покращує швидкість реагування на 5,5-11,6 %;

12. надавати вихованцям термінову інформацію щодо фактичного часу реагування. Зіставлення індивідуальних відчуттів більш-менш вдалих реагувань сприяє розвитку швидкості;
13. виконувати вправи щодо розвитку швидкості реагування необхідно в стані оптимальної оперативної працездатності, тобто безпосередньо після якісної розминки.

Сила

- вправи з масою власного тіла (віджимання від підлоги);
- вправи з опором партнера.

Витривалість

- спортивні ігри.

Спеціальна фізична підготовка

Спеціальна гнучкість - спрямований розвиток суглобів, зв'язок, м'язів та сухожилля, необхідних для виконання змагальної техніки спортивної спеціалізації.

Спеціальна спритність - вироблення вмінь та навичок, пов'язаних з виконанням специфічних технічних рухів.

Спеціальна швидкість — локальний розвиток основних груп м'язів, що впливають на техніку обраного виду спорту.

Технічна підготовка

Методи організації вихованців, які займаються кудо при розучуванні дій:

- без партнера на місці;
- без партнера у русі;
- засвоєння прийому за завданням тренера-викладача.

Методичні прийоми навчання основ техніки кудо:

- вивчення базових стійок;
- з базових стійок виконання рухів захисту та атаки ударної техніки;
- пересування у базових стійках;
- у пересуванні виконання базової програмної техніки;
- бойові дистанції.

Методичні прийоми навчання техніці захватів, ударів, захисту та контрударів, кидків стоячи та лежачи:

- навчання техніки захватів на місці;
- навчання ударам на місці;
- навчання ударам у русі;
- навчання прийомів захисту на місці;
- навчання прийомів захисту в русі;
- страховки. Кидки із положення лежачи та стоячи. Утримання.

Складання нормативів. Змагання

Протягом року провести не менше п'яти змагань із загальної фізичної підготовки.

Рекомендації. При побудові багаторічного навчально-тренувального процесу необхідно орієнтуватися на оптимальні вікові межі, у яких вихованці досягають вищих результатів в обраному виді спорту. Такими орієнтирами є дані про вік фіналістів Олімпійських ігор, які у переважній більшості видів спорту – величина досить стабільна. Крім того, слід враховувати терміни, необхідні для досягнення найвищих спортивних результатів у певному виді спорту. Як правило, здібні вихованці досягають перших великих успіхів через 4-6 років, а найвищих досягнень - через 7-9 років спеціалізованої підготовки. При плануванні спортивних результатів за роками навчання в освітніх закладах слід дотримуватись відомої міри: по-перше, встановити «верхню» межу, за якою лежить недозволене форсоване тренування, а по-друге, деяку «нижню» межу, за якою приріст спортивних результатів йде неприпустимо повільно відносно запланованого результату. При цьому треба мати на увазі, що найвищі темпи приросту результатів мають місце в перші 2–3 роки спеціалізованого тренування.

НАВЧАЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ ДЛЯ ГРУП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ БІЛЬШЕ ОДНОГО РОКУ НАВЧАННЯ

Теоретичний матеріал.

Фізична культура та спорт

- значення фізичної культури та спорту для зміцнення здоров'я, гармонійного розвитку, підготовки до праці та захисту України.

Короткий огляд розвитку кудо:

- історія перших змагань з кудо.
- розвиток кудо в Україні.

Короткі відомості про будову та функції організму людини:

- загальні відомості про будову людини. Руховий апарат — кісткова і м'язова система.

Гігієнічні знання та навички загартовування, режим та харчування кудоїста:

- дотримання санітарно-гігієнічних вимог під час занять з кудо. Використання природних факторів: сонця, повітря та води з метою зміцнення здоров'я та загартовування.

Морально-вольова, інтелектуальна та естетична підготовка кудоїста

- поведінка спортсмена. Спортивна честь. Культура та інтереси юного кудоїста. Спортивні ритуали кудо.

Обладнання та інвентар

- Правила використання обладнання та інвентарю. Правила поведінки у спортивному залі та на спортивних майданчиках. Правила безпеки під час занять у залі КУДО.

Практичний матеріал

Загальна фізична підготовка:

- стрибки, біг та метання;
- стройові вправи на місці, у русі, у перебудові;
- прикладні вправи;
- вправи з тенісним м'ячем. Метання тенісного м'яча. Ловля м'яча при кидках у парах;
- вправи з набивним м'ячем (вага м'яча від 1 до 3 кг);
- вправи з обтяженням (легкі гантелі 0.5 кг -1 кг, млинці від штанги, вага яких не більше 5 кг);
- вправи на гімнастичних снарядах (турнік, бруси);
- акробатичні вправи. Перекиди, перевороти, падіння, стійки на голові, на руках;
- вправи для зміцнення ший, кистей, спини, преса;
- вправи у самострахування та страхуванні партнера;
- футбол, регбі, баскетбол, настільний теніс тощо;
- рухливі ігри, розвиваючі ігри та естафети;
- лижний спорт;
- плавання.

Методи організації при розучуванні дій кудоїстів:

- без партнера на місці;
- без партнера у русі;

- засвоєння прийому за завданням тренера-викладача;
- умовний бій за завданням;
- вільний бій;
- спаринг.

Методичні прийоми навчання основ техніки кудоїста

- вивчення захватів та звільнення від них;
- вивчення базових стійок кудоїста;
- із базових стійок виконання рухів захисту та атаки;
- бойова стійка кудоїста;
- пересування у базових стійках;
- у пересуванні виконання базової програмної техніки;
- бойові дистанції.

Техніко-тактична підготовка

Навчання та вдосконалення техніки та тактики: пересування у стійках; нанесення прямих ударів на дальній та середній дистанціях; удар коліном на середній та ближній дистанції на місці та у переміщеннях; нанесення бічних ударів та ударів знизу, на середній, ближній дистанціях; ударів коліном на місці та у пересуванні; бій з тінню; умовні вправи, у парах, на снарядах; захист блоками та переміщеннями.

Навчання та вдосконалення техніки та тактики від атакуючих та контратакуючих прийомів, ударів на дальній, середній дистанціях, бічних та знизу ударів на середній та ближній дистанціях та захист.

Навчання та вдосконалення техніки та тактики атакуючих, контратакуючи прямих ударів, у поєднанні з бічними, з ударами знизу на дальній, середній та ближній дистанціях. Ударів ногами у поєднанні з ударами рук. Удари руками у поєднанні з ударами ніг. Захист на місці від ударів руками та ногами. Захист у русі вперед, назад, убік, захват та звільнення від них. Боротьба в парах.

Складання контрольних перевірних нормативів. Змагання

Протягом року провести не менше 5 боїв у змаганнях: класифікаційні, матчеві зустрічі, відкрита першість, першість ДЮСШ, першість району. Перші два змагання проводити лише серед новачків, які не мають змагального досвіду та стажу занять. Обов'язкове захисне екіпірування (шолом, захист на пах, жилет, щітки на гомілку). Кількість учасників у змагальній групі не має перевищувати 4 особи. Кожен учасник, який бере участь у перших змаганнях, має отримати призове місце, бажано пам'ятний подарунок та диплом.

Спеціальна фізична підготовка

Спеціальні вправи для розвитку гнучкості, сили, силової витривалості, швидко-силової витривалості м'язів. Вправи з обтяженнями, з подоланням власної ваги тіла, вправи з набивним м'ячем, з гантелями, штангою, на мішку.

Спеціальні вправи для зміцнення суглобів (обов'язково враховувати підлогу).

Спеціальні вправи для розвитку швидкості, швидкості, спритності: біг із прискореннями, спортивні ігри, естафети, вправи з обтяженнями.

Спеціальні вправи для розвитку загальної витривалості: тривалий біг, біг пересіченою місцевістю, біг у мішках, спортивні ігри, плавання.

Спеціальні вправи для розвитку спеціальної ударної витривалості: вправи на боксерському мішку зі скакалкою, тренування на дорогах.

Спеціальні імітаційні вправи у строю: бій з тінню, з партнером задля розвитку координації, спритності, почуття дистанції.

Бойова стійка кудоїста.

Пересування: вивчити техніку пересування вперед, назад, убік, колом, ліворуч та праворуч.

Бойові дистанції: вивчати середню дистанцію, вивчати дальню дистанцію.

Методичні прийоми навчання техніки ударів, захистів, контрударів

Навчання ударам рук і ніг: прямий лівий, прямий правий. Удар коліном, прямий удар ногою.

Навчання ударам руками знизу у корпус та простим атакам. Рух уперед.

Навчання бічним ударам, простим атакам та контратакам, захисні дії.

Навчання захисних дій. Блоки. Контрудар. У парах за завданням тренера-викладача.

Навчання ударам ніг: удар коліном, удар колом, прямий удар ногою, махи вперед, убік, назад.

Навчання бою з тінню: поєднання ударів руками та ногами, зміна темпу та ритму поєдинку, демонстрація дій у різній тактичній манері.

Мотиваційний етап (установка на діяльність)

Тренер — викладач формує у тих, хто займається, мотив досягнення успіху. Ситуація успіху, що з мотиваційної сферою, цьому етапі визначається переважно психологічними аспектами індивідуальності вихованця. Зумівши створити стійку внутрішню мотивацію до спортивної діяльності тренер-викладач набуде надійного союзника в особі вихованця.

Результативний етап (порівняння передбачуваної оцінки з реальною)

Цей етап діяльності тренера-викладача є діагностуючим, визначає прогнози на майбутнє. Той, хто займається, також коригує свою діяльність за допомогою тренера-викладача: його усвідомлене ставлення до підсумків має стати стимулом до майбутньої діяльності.

Перед тренером-викладачем стоїть завдання організувати роботу в такий спосіб, щоб звернути результат попередньої діяльності вихованця в емоційний стимул, усвідомлений мотив до виконання наступного завдання.

Тренер — викладач зобов'язаний виправляти технічні помилки і має установку на пошук помилок, вихованець — якнайменше їх зробити. Це призводить до формування виконавського стилю у дитини та дидактичності у педагога. Подібне становище загрожує безліччю негативних наслідків.

Будь-який навчальний процес двосторонній. Його успіх однаково залежить як від вчителя, і від учня, їхнього типу функціональної організації мозку.

Правила змагань

Відвідування змагань. Аналіз поєдинків. Вагові категорії для юнаків. Програма змагань, Правила проведення змагань. Зовнішні та внутрішні чинники, що впливають на результат змагання.

Методичні прийоми навчання основ техніки єдиноборств:

- вивчення базових стійок боксерів, тайбоксерів, кудоїстів, борців вільного стилю;
- з базових стійок виконання рухів захисту та атаки;
- бойова стійка тайбоксера, каратиста, борця;
- пересування у базових стійках;
- пересування у бойових стійках;
- у пересуванні виконання базової техніки;
- бойові дистанції (дальня, середня, ближня).

Методичні прийоми навчання техніці ударів, захистів та контрударів

- навчання ударам на місці у повітря;
- навчання ударам у русі у повітря;
- навчання прийому захисту на місці без партнера;
- навчання прийомів захисту на місці з партнером;
- навчання прийомів захисту у русі без партнера;
- навчання прийомів захисту у русі з партнером;
- одиночні удари по важкому мішку.

Інструкторська та суддівська практика

Основні методичні засади організації та проведення навчально-тренувальних занять. Вміння провести підготовчу частину уроку. Організація проведення ранкової руханки, самостійного заняття. Спортивна термінологія. Правила змагань. Суддівська термінологія, жести. Визначення переможців.

Складання контрольних перевідних нормативів. Змагання

Протягом року провести не менше 10 боїв у змаганнях, класифікаційні, матчеві зустрічі, відкриті першості, першість ДЮСШ, першість району, першість міста.

Практичний матеріал Спеціальна фізична підготовка

Спеціальні вправи для розвитку гнучкості, швидкості, сили, силової витривалості, швидкісно-силової витривалості м'язів. Вправи з обтяженнями, з подоланням ваги власного тіла, вправи з набивним м'ячем, з гантелями, штангою, на мішку.

Спеціальні вправи для зміцнення суглобів.

Спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності: біг із прискореннями, спортивні ігри, естафети, вправи з обтяженнями.

Спеціальні вправи для розвитку загальної витривалості: тривалий біг, біг пересіченою місцевістю, біг у мішках, спортивні ігри, плавання.

Спеціальні вправи для розвитку спеціальної ударної витривалості: вправи на боксерському мішку, вправи зі скакалкою, тренування на дорогах.

Спеціальні імітаційні вправи у строю : бій з тінню, з партнером задля розвитку координації, спритності, відчуття дистанції.

Бойова стійка кудоїста:

Пересування: вивчити техніку пересування вперед, назад, убік, по колу, ліворуч та праворуч.

Бойові дистанції: вивчати та вдосконалювати середню дистанцію, вивчати дальню дистанцію, вивчати ближню дистанцію.

Методичні прийоми вивчення техніки ударів, захистів, контрударів.

Вивчення ударів руками та ногами: прямий лівий, прямий правий. Удар коліном, прямий удар ногою.

Навчання ударам знизу та простим атакам. На місці, на один крок, на три кроки у русі.

Навчання бічним ударам, простим атакам та контратакам, захисним діям. Навчання захисних дій. Блоки. Контрудар.

Спеціальні імітаційні вправи у строю: бій з тінню, з партнером задля розвитку координації, спритності, почуття дистанції.

Навчання ударам рук і ніг: прямий лівий, прямий правий. Подвійні удари руками. Удар коліном, прямий удар ногою.

Навчання ударам знизу та простим атакам. Удари знизу руками у корпус, удари знизу руками на виході, удари знизу руками на вході. Подвійні удари руками знизу.

Вивчення стандартних та нестандартних ситуацій: ближній бій, бій на середній дистанції, бій на дальній дистанції. Зміни дистанцій з атакуючими діями.

Вивчення борцівських прийомів та комбінацій:

- підхопленням під обидві ноги, зсередини, підчепом, відхвatom, із захватом ноги;
- підсадкою: гомілки зсередини, зовні, ззаду, зсередини однойменною ногою;
- зачепом гомілки: зсередини, зовні, ззаду, зсередини однойменною ногою;
- зачепом стопою: зовні, зсередини;
- обвивом: захопленням однойменної руки та тулуба, різнойменної руки та тулуба;
- через голову: упором стопою, упором гомілки;
- виведенням з рівноваги: ривком, поштовхом, «вертушка».

Імітація впливів змагальних факторів:

Внутрішні фактори змагання:

- частота пульсу;
- втома та її фон;
- стомлюваність;
- працездатність;
- налаштування на поєдинок;
- стан готовності - самопочуття (передстартова лихоманка, стан апатії, стан бойової готовності).

Зовнішні змагальні фактори:

- наслідки ударів у корпусу та у голові;
- дії суперника;
- присутність уболівальників, глядачів, журналістів;
- суддівські дії;
- часові пояси;
- харчування;
- пори року.

Літній табірний збір

Після закінчення навчального процесу у школі бажано проведення літнього табірної збору. Основне завдання: обсяг загальної фізичної та спеціальної фізичної підготовок. Схема мікро циклу 3 дні роботи, 1 день відновлювальний, 2 дні роботи, 1 день відновлювальний. Термін проведення літнього навчального тренувального збору 15-20 днів.

Своєчасне виконання розпорядку дня, дотримання режиму дня, вимог до внутрішньої дисципліни у поєднанні з традиціями освітнього закладу одразу виявляють недоліки у вихованні спортсменів. У процесі адаптації до навантажень та таборного життя формуватимуться необхідні особисті якості.

НАВЧАЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ ДЛЯ ГРУП БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ

Теоретичний матеріал

Фізична культура та спорт

Фізична культура у системі народної освіти. Обов'язкові уроки, гімнастика у режимі дня. Позакласна та позашкільна робота, колективи фізичної культури, спортивні секції, дитячі юнацькі спортивні школи. Значення різнобічної фізичної підготовки задля досягнення високих результатів у спорті. Виховне значення Кудо. Позитивні приклади поведінки провідних спортсменів.

Історія розвитку кудо

Короткі відомості про будову та функції організму

Коротка інформація про будову організму людини. Кісткова система, зв'язковий апарат, їх будова та взаємодія. Основні відомості про кровообіг. Склад та значення крові. Серце та судини. Дихання та газообмін. Органи травлення та обмін речовин. Органи виділення (кишковик, нирки, легені, шкіра).

Гігієнічні знання, навички, загартовування, режим та харчування кудоїста

Загальний режим дня. Режим харчування та питний режим. Гігієна одягу та взуття. Догляд за шкірою, волоссям, зубами та нігтями. Основні гігієнічні вимоги до спорту. Особливості харчування при заняттях кудо. Значення вітамінів у харчуванні спортсмена. Особиста гігієна: гігієна сну, догляду за шкірою, волоссям, ногами та нігтями; гігієна ротової порожнини. Гігієнічне значення водних процедур (умивання, обтирання, обливання, душ, лазня, купання). Використання природних факторів (сонця, повітря та води) з метою загартовування організму. Гігієна одягу та взуття. Гігієна житла та місць занять

(повітря, температура, вологість, освітлення та вентиляція.) Самоконтроль за самопочуттям.

Морально-вольова, інтелектуальна та естетична підготовка спортсмена

Виховання морально-вольових якостей у процесі занять спортом: патріотизму, громадянськості, свідомості, дисциплінованості, ініціативності, працьовитості, почуття колективізму, поваги до старших, витримки, рішучості, наполегливості. Формування краси рухів, пози, хода. Пізнавальні здібності. Творчі здібності. Інтелектуальні та емоційні здібності.

Правила змагань

Тривалість бою. Форма учасників. Лікар змагань. Кількість та тривалість поєдинків залежно від розряду та віку учасників. Оцінка. Визначення переможця. Правила визначення переможця на змаганнях. Вікові групи та вагові категорії учасників змагань. Особливості змагальних правил за різних манер ведення поєдинку.

Обладнання та інвентар

Зал кудо (розміри, підсобні приміщення). Догляд за обладнанням та інвентарем. Спортивний одяг кудоїста та догляд за нею. Перевірка справності інвентарю.

Практичний матеріал

Загальна фізична підготовка

- стройові вправи. Побудови, переміщення;
- загальнорозвиваючі вправи для розвитку гнучкості;
- вправи на рівновагу та точність рухів;
- вправи зі скалками для розвитку стрибучості стопи;
- вправи з гімнастичним ціпком, для розвитку рухливості плечового поясу;
- вправи на формування правильної постави;
- лазання, перелазання, переповзання;
- акробатичні вправи (перекиди, перевороти, стійки);
- вправи на гімнастичній стінці;
- вправи з обтяженням;
- вправи із опором;
- вправи з навантаженням;
- метання набивного м'яча, тенісного м'яча;

- вправи для зміцнення положення "моста";
- вправи на швидкість;
- вправи на загальну витривалість;
- легкоатлетичні вправи;
- спортивні та рухливі ігри;
- плавання;
- лижі;
- туристичні походи.

Спеціальна підготовка

Методи організації при розучуванні технічних дій:

- без партнера в одно-шеренговому строю;
- без партнера у двох шеренговому строю;
- засвоєння прийому за завданням тренера-викладача;
- умовний бій, імітаційні вправи;
- тренування на снарядах. Тренування спеціальної ударної витривалості на важкому боксерському мішку у різних рухових режимах. Відпрацювання точних ударів на лапах. Тренування сили та точності удару на маківарах;
- бій за завданням;
- спаринг.

Методичні прийоми навчання основним положенням та рухам кудо:

- вивчення та вдосконалення стійок кудоїста;
- зі стійки на місці імітації ударів та захисних дій;
- переміщення у стійках із виконанням ударів та захисних дій;
- бойова стійка кудоїста;
- пересування із виконанням програмної техніки;
- бойові дистанції. Зміна дистанцій за завданням тренера-викладача.

Методичні прийоми навчання техніці ударів, захистів та контрударів:

- навчання ударам та простим атакам;
- навчання подвійним ударам на місці (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука);
- навчання подвійним ударам у русі (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука);
- навчання захисним діям та простим атакам та контратакам;
- захисні дії зі зміною дистанцій;
- контрудар. Контратаки;

- стегно: захватом пояса, бічне, зворотне;
- через спину: захватом відворотів, захватом руки на плече, захватом руки під плече, хресним захватом рук;
- прогином (через груди). Захватом ніг. Захватом ноги: бічний переворот, передній переворот, задній переворот, млин, захопленням гомілки, захопленням п'яти;
- утримання: збоку, верхи, з боку голови, з боку ніг, упоперек;
- больові прийоми: важелем ліктя (захватом руки між ніг, захватом руки під плече, всередину, через передпліччя. Послідовність вироблення тактики розвідка, оцінка ситуації, прийняття рішення та його реалізація).

З технічної підготовки:

- правильно виконувати усі вивчені прийоми;
- скласти технічний іспит;
- вміти правильно пересуватися. Самостраховка.

З психологічної підготовки:

- перевірка процесу виховання вольових аспектів.

З тактичною підготовкою:

- виконати прийоми захисту під час пересування партнера у всіх напрямках;
- провести кілька поєдинків із різними партнерами різної ваги, зросту.

З теоретичної підготовки

- відповісти на запитання щодо пройденого матеріалу.

За результатом участі у змаганнях:

- провести не менше 20 поєдинків. У кожному командному змаганні виграти:
 - всі поєдинки - чудово,
 - 70-80% - добре,
 - 50–60 % – задовільно.
 -

НАВЧАЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ ДЛЯ ГРУП БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ ДРУГОГО РОКУ НАВЧАННЯ

Теоретичний матеріал

Фізична культура та спорт.

Коротка історія розвитку Кудо.

Короткі відомості про будову та функції організму.

Гігієнічні знання, навички, загартовування, режим та харчування кудоїста.

Морально-вольова, інтелектуальна та естетична підготовка спортсмена.

Правила змагань

Тривалість бою. Форма учасників. Лікар змагань. Кількість та тривалість поєдинків залежно від розряду та віку учасників. Оцінка. Визначення переможця. Правила визначення переможця на змаганнях. Вікові групи та вагові категорії учасників змагань. Особливості правил: заборонені та дозволені дії.

Обладнання та інвентар

Практичний матеріал

Загальна фізична підготовка:

- стрйові вправи. Побудови, переміщення;
- загальнорозвиваючі вправи для розвитку гнучкості;
- вправи на рівновагу та точність рухів;
- вправи для розвитку швидкості;
- вправи зі скакалками для розвитку стрибучості стопи;
- вправи з розвитку рівноваги;
- вправи з гімнастичним ціпком;
- вправи на формування правильної постави;
- лазання, перелазання, переповзання;
- акробатичні вправи (перекиди, перевороти, стійки);
- вправи на гімнастичній стінці;
- вправи з обтяженням;
- вправи із опором;
- вправи з навантаженням;
- вправи для зміцнення положення "моста";
- вправи на швидкість;
- вправи на витривалість;
- легкоатлетичні вправи;
- спортивні та рухливі ігри;
- плавання;
- лижі.

Спеціальна підготовка

Методи організації при розучуванні технічних дій:

- без партнера в одно шеренговому строю;
- без партнера в двошеренговому строю;

- засвоєння прийому за завданням тренера-викладача;
- умовний бій, умовні вправи, ката;
- тренування на снарядах;
- бій за завданням;
- спаринг.

Методичні прийоми навчання основним положенням та рухам

- вивчення стійок кудоїста;
- зі стійки на місці імітації ударів та захисних дій;
- бойова стійка кудоїста;
- пересування із виконанням програмної техніки;
- бойові дистанції.

Методичні прийоми навчання техніці ударів, захистів та контрударів

- навчання ударам та простим атакам;
- навчання подвійним ударам на місці (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука);
- навчання подвійним ударам у русі (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука);
- навчання захисним діям та простим атакам та контратакам;
- захисні дії;
- контрудар;
- навчання ударам на мішку, лапах, маківарах.

З технічної підготовки:

- правильно виконувати усі вивчені прийоми;
- скласти технічний іспит;
- вміти правильно пересуватися. Самостраховка;
- удосконалення техніки виконання різних прийомів. Спеціальні вправи страховки партнера під час виконання: кидків захопленням ніг, млином, підніжок, підсічок, підхоплень, зачепів, обвивом, через голову, через спину, через стегно, прогином; больових прийомів – на руки, на ноги; утримань; вправи з партнером.

Способи страховки викладачем при розучуванні кидків кудоїстами.

Особливості методики навчання техніки боротьби. Кидки підніжкою: задньою, передньою, передньою з коліна, бічною на п'ятці.

Підсіканням: бічний (на місці, у русі, у темп кроків), передній, передній в коліно, задній, зсередини.

Підхопленням під обидві ноги, зсередини, підчепом, відхвatom, із захопленням ноги.

Підсадкою: гомілки зсередини, зовні, ззаду, зсередини однойменною ногою.

Зачепом гомілки: зсередини, зовні, ззаду, зсередини однойменною ногою.

Зачепом стопою: зовні, зсередини.

Обвивом: захопленням однойменної руки та тулуба, різнойменної руки та тулуба. Через голову: упором стопою, упором гомілки.

Виведенням з рівноваги: ривком, поштовхом, вертушка.

Стегно: захопленням пояса, бічне, зворотне.

Через спину: захопленням відворотів, захопленням руки на плече, захопленням руки під плече, скресним захопленням рук.

Прогином (через груди). Захопленням ніг.

Захоплення ноги: бічний переворот, передній переворот, задній переворот, млин, захоплення гомілки, захоплення п'яти.

Утримання: збоку, верхи, з боку голови, з боку ніг, поперек.

- Больові прийоми: важелем ліктя (захватом руки між ніг, захватом руки під плече, всередину, через передпліччя, послідовність вироблення тактики розвідка, оцінка ситуації, прийняття рішення та його реалізація).

З психологічної підготовки

- перевірка процесу виховання вольових аспектів.

За тактичною підготовкою

- виконати прийоми захисту та атаки під час пересування партнера у всіх напрямках;
- провести кілька поєдинків із партнерами різної ваги, зросту, типу нервової діяльності.

З теоретичної підготовки

- відповісти на запитання щодо пройденого матеріалу.

За результатом участі у змаганнях

- взяти участь у п'ятих основних змаганнях календарного плану спортивної школи. Провести щонайменше 20 змагальних поєдинків. Брати участь у змаганнях. У кожному змаганні виграти:

- всі поєдинки – чудово;
- 70-80% - добре;
- 50–60 % – задовільно.

НАВЧАЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ ДЛЯ ГРУП БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ ТРЕТЬОГО РОКУ НАВЧАННЯ

Теоретичний матеріал

Фізична культура та спорт.

Коротка історія розвитку Кудо.

Короткі відомості про будову та функції організму.

Гігієнічні знання, навички, загартовування, режим та харчування кудоїста.

Морально-вольова, інтелектуальна та естетична підготовка спортсмена.

Правила змагань

Тривалість бою. Форма учасників. Лікар змагань. Кількість та тривалість поєдинків залежно від розряду та віку учасників. Оцінка. Визначення переможця. Правила визначення переможця на змаганнях. Вікові групи та вагові категорії учасників змагань. Особливості правил: заборонені та дозволені дії.

Обладнання та інвентар

Практичний матеріал

- стройові вправи на місці, в русі;
- ходьба, спеціальна ходьба, біг, кросовий біг, прискорення, біг по піску, біг під гору та гору. Тренування на дорозі;
- загальні підготовчі та спеціальні підготовчі вправи;
- стрибки з місця, з розбігу, завдовжки, заввишки, стрибки з подоланням перешкод;
- метання тенісного м'яча, каміння, гранати, диска, набивних м'ячів;
- вправи з тенісним м'ячем, з набивним м'ячем;
- вправи з обтяженнями;
- вправи на гімнастичних снарядах: канат, жердина, поперечина, бруси;
- акробатичні вправи: перекиди, перевороти, стійка на голові;
- вправи у положенні на мосту;
- рухливі та спортивні ігри, естафети: ігри з м'ячем, з перенесенням предметів, з метаннями, лазінням, бігом, стрибками; комбіновані естафети: футбол, баскетбол, волейбол, настільний теніс;
- вправи із самострахування та страхування партнера;

- лижна підготовка, плавання, пірнання.

Спеціальна фізична підготовка

- спеціальні вправи для розвитку швидкості, швидкісної сили, силової витривалості, швидкісно-силової витривалості м'язів. Вправи з обтяженнями, з подоланням власної ваги, вправи з набивним м'ячем, з гантелями, гирями, штангою, на мішку;
- спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності: біг із прискореннями, спортивні ігри, естафети, вправи з обтяженнями;
- спеціальні вправи для розвитку загальної витривалості: тривалий біг, біг пересіченою місцевістю, біг у гору, спортивні ігри, плавання;
- спеціальні вправи для розвитку спеціальної ударної витривалості: вправи на боксерському мішку, тренування на лапах, зі скакалкою, тренування на дорогах;
- спеціальні імітаційні вправи у строю: бій з тінню, з партнером у розвиток координації, спритності, почуття дистанції;
- спеціальні вправи з розвитку точності рухів;
- бойова стійка кудоїста;
- пересування: вивчити техніку пересування кроками вперед, назад, убік, по колу, ліворуч, праворуч;
- бойові дистанції: вивчити середню, далеку дистанції;

Методичні прийоми навчання техніки ударів, захистів, контрударів.

- навчання подвійним ударам: прямий лівий, прямий правий. Рука + ноги, ноги + руки;
- навчання ударам знизу по корпусу та простим атакам з двох, трьох ударів;
- навчання бічним та круговим ударам, простим атакам та контратакам, захисні дії при переміщеннях вперед, бік, назад;
- навчання захисним процесам в ускладнених умовах. Контрудар. Контратаки.

Техніко-тактична підготовка

Навчання та вдосконалення техніки та тактики пересування, прямих ударів на дальній, середній дистанціях: бічних ударів та ударів знизу, на середній та ближній дистанціях. Бій із тінню, у парах, на снарядах. Захист.

Навчання та вдосконалення техніки та тактики від атакуючих та контр атакуючих прийомів, ударів на дальній, середній дистанціях, бічних та знизу

ударів на середній та ближній дистанціях та захист. Бій із тінню, у парах, на снарядах, в умовному, вільному боях.

Навчання та вдосконалення техніки та тактики атакуючих, контратакуючих прямих у поєднанні з бічними, з ударами знизу, на дальній, середній та ближній дистанціях. Захист від ударів ногами у верхній рівень.

Інструкторська суддівська практика

Основні методичні засади організації та проведення тренувальних занять. Вміння провести підготовчу частину уроку. Організація проведення ранкової руханки, самостійного заняття. Спортивна термінологія Правила змагань Суддівська термінологія, жести. Визначення переможців.

Складання контрольних перевірних нормативів. Змагання

Протягом року провести щонайменше 25 боїв у змаганнях. Класифікаційні, матчеві зустрічі, відкриті татами, першість ДЮСШ, першість району, першість міста, області, зональні змагання. Потрапити до збірної команди спортивної школи, міста, області. Участь у спарингах з різними партнерами.

З технічної підготовки

Вдосконалення техніки виконання різних прийомів. Спеціальні вправи страховки партнера під час виконання: кидків захопленням ніг, млином, підніжок, підсічок, підхоплень, зачепів, обвивом, через голову, через спину, через стегно, прогином; больових прийомів – на руки, на ноги; утримань; вправи з партнером.

Способи страховки викладачем при розучуванні кидків.

Особливості методики навчання техніки боротьби

- кидки підніжкою: задньою, передньою, передньою з коліна, бічною на п'ятці;
- підсіканням: бічний (на місці, у русі, у темп кроків), передній, передній в коліно, задній, зсередини;
- підхопленням під обидві ноги, зсередини, підчепом, відхвatom, із захопленням ноги;
- підсадкою: гомілки зсередини, зовні, ззаду, зсередини однойменною ногою;
- зачепом гомілки: зсередини, зовні, ззаду, зсередини однойменною ногою;
- зачепом стопою: зовні, зсередини;

- обвивом: захопленням однойменної руки та тулуба, різнойменної руки та тулуба. Через голову: упором стопою, упором гомілки;
- виведенням з рівноваги: ривком, поштовхом, вертушка;
- стегно: захопленням пояса, бічне, зворотне;
- через спину: захватом відворотів, захватом руки на плече, захватом руки під плече, скресним захватом рук;
- прогином (через груди). Захопленням ніг;
- захоплення ноги: бічний переворот, передній переворот, задній переворот, млин, захоплення гомілки, захоплення п'яти;
- утримання: збоку, верхи, з боку голови, з боку ніг, поперек;
- больові прийоми: важелем ліктя (захопленням руки між ніг, захватом руки під плече, всередину, через передпліччя, послідовність вироблення тактики розвідка, оцінка ситуації, прийняття рішення та його реалізація).

Правильне виконання базової техніки. Виконання умовних вправ. Проведення тренувальних спарингів за завданням тренера-викладача. Вміння виступати в стилі атаки. Вміння виступати у контратакуючому стилі. Правильна техніка виконання ударів у русі зі зміною напрямку та темпу на снарядах.

Виконання 12 різних прийомів і зв'язок із трьох, чотирьох ударів: 27 секунд - відмінно, до 29 секунд - добре.

За тактичною підготовкою

Проведення п'яти, семи двох хвилинних сутичок із партнером легше на 5 кг, однакової ваги та важче на 9 кг:

- Проведення всіх поєдинків – чудово.
- Виграш двох поєдинків – добре.
- Виграш одного поєдинку – задовільний.

З психологічної підготовки

Перевірка оволодіння методом відключення і формул навіювання. Психологічний настрій на поєдинки. Правильна реакція на неадекватні дії спортсменів, суддів та глядачів під час змагань.

За загальним результатом участі у змаганнях

- у 6 змаганнях займати перші місця – добре.
- у 5 змаганнях стати призером – задовільно.

З теоретичної підготовки

Відповісти на запитання щодо пройденого матеріалу.

За інструкторсько-суддівською практикою

Проведення оцінку основної частини уроку. Аналіз дій спортсменів у практиці змагань. Суддівство змагань як бічний суддя, рефері, судді при учасниках, хронометрист. Виступи з доповідями на спортивні та оздоровчі теми. Вивчення та аналіз спортивної та методичної літератури.

НАВЧАЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ ДЛЯ ГРУП БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

БІЛЬШЕ ТРЬОХ РОКІВ НАВЧАННЯ

Теоретичний матеріал

Фізична культура та спорт

Коротка історія розвитку Кудо

Короткі відомості про будову та функції організму

Загальні відомості про будову людини. Двигун. Кістки (назви), м'язи (назви), функції та взаємодія органів. Особливості м'язової системи. Біохімія крові. Відомості про кровообіг, склад та значення крові. Серце та судини. Органи травлення. Органи виділення. Нервова система. Особливості парасимпатичної та симпатичної систем. Аналізатори.

Гігієнічні знання, навички, загартовування, режим та харчування кудоїста

Морально-вольова, інтелектуальна та естетична підготовка спортсмена

Правила змагань

Тривалість бою. Форма учасників. Лікар змагань. Кількість та тривалість поєдинків залежно від розряду та віку учасників. Оцінка. Визначення переможця. Правила визначення переможця на змаганнях. Вікові групи та вагові категорії учасників змагань. Особливості правил: заборонені та дозволені дії.

Обладнання та інвентар

Практичний матеріал

- стройові вправи на місці, в русі;
- ходьба, спеціальна ходьба, біг, кросовий біг, прискорення, біг по піску, біг під гору та гору. Тренування на дорозі;
- загальні підготовчі та спеціальні підготовчі вправи;
- стрибки з місця, з розбігу, завдовжки, заввишки, стрибки з подоланням перешкод;
- метання тенісного м'яча, каміння, гранати, диска, набивних м'ячів;

- вправи з тенісним м'ячем, з набивним м'ячем;
- вправи з обтяженнями;
- вправи на гімнастичних снарядах: канат, жердина, поперечина, бруси;
- акробатичні вправи: перекиди, перевороти, стійка на голові;
- вправи у положенні на мосту⁴
- рухливі та спортивні ігри, естафети: ігри з м'ячем, з перенесенням предметів, з метаннями, лазінням, бігом, стрибками; комбіновані естафети: футбол, баскетбол, волейбол, настільний теніс;
- вправи із самострахування та страхування партнера;
- лижна підготовка, плавання, пірнання.

Спеціальна фізична підготовка

- спеціальні вправи для розвитку швидкості, швидкісної сили, силової витривалості, швидкісно-силової витривалості м'язів. Вправи з обтяженнями, з подоланням власної ваги, вправи з набивним м'ячем, з гантелями, гирями, штангою, на мішку;
- спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності: біг із прискореннями, спортивні ігри, естафети, вправи з обтяженнями;
- спеціальні вправи для розвитку загальної витривалості: тривалий біг, біг пересіченою місцевістю, біг у гору, спортивні ігри, плавання;
- спеціальні вправи для розвитку спеціальної ударної витривалості: вправи на боксерському мішку, тренування на лапах, зі скакалкою, тренування на дорогах;
- спеціальні імітаційні вправи у строю: бій з тінню, з партнером у розвиток координації, спритності, почуття дистанції;
- спеціальні вправи з розвитку точності рухів;
- бойова стійка кудоїста;
- пересування: вивчити техніку пересування кроками вперед, назад, убік, по колу, ліворуч, праворуч;
- бойові дистанції: вивчити середню, далеку дистанції.

Методичні прийоми навчання техніки ударів, захистів, контрударів.

- навчання подвійним ударам: прямий лівий, прямий правий. Рука + ноги, ноги + руки;
- навчання ударам знизу по корпусу та простим атакам з двох, трьох ударів;
- навчання бічним та круговим ударам, простим атакам та контратакам, захисні дії при переміщеннях вперед, бік, назад;

- навчання захисним процесам в ускладнених умовах. Контрудар. Контратаки.

Техніко-тактична підготовка

Навчання та вдосконалення техніки та тактики пересування, прямих ударів ногами та руками на дальній, середній дистанціях: бічних та кругових ударів руками та ногами у корпусу та у голову. Техніка ударів знизу колінами, на середній та ближній дистанціях. Бій із тінню, у парах, на снарядах. Захист від ударів ногами у верхній, середній та нижній рівні.

Навчання та вдосконалення техніки та тактики від атакуючих та контр атакуючих прийомів, ударів на дальній, середній дистанціях, бічних та кругових ударів на середній та ближній дистанціях та захист. Бій із тінню, у парах, на снарядах, в умовному, вільному боях.

Навчання та вдосконалення техніки та тактики атакуючих, контр атакуючих прямих у поєднанні з бічними, з ударами знизу, на дальній, середній та ближній дистанціях. Початок поєдинку. Розрив дистанції. Удари на виході. Удари на усуненнях з лінії атаки. Захист та переходи в атаку, після ударів руками та ногами.

Тактика виконання прийомів: придушенням, маневруванням, маскуванням (загрозою, викликом). При проведенні прийомів та захистів:

- виведенням з рівноваги, підніжкою, підсіканням, підхватом, зацепом, через голову, через спину, прогином, захватом ніг, ноги;
- виконання утримань;
- виконання больових прийомів на руки та ноги. Тактичні дії у сутичці. Проведення сутичок на придушення, маневрування, маскування (виклик, загрозу).

Інструкторська суддівська практика

Основні методичні засади організації та проведення тренувальних занять. Вміння провести підготовчу частину уроку. Організація проведення ранкової руханки, самостійного заняття. Спортивна термінологія.. Правила змагань. Суддівська термінологія, жести. Визначення переможців. Виявлення типових помилок під час проведення поєдинку.

Складання контрольних перевірних нормативів. Змагання

Протягом року провести не менше 25 боїв у змаганнях класифікаційні, матчеві зустрічі, «відкриті» татами, першість ДЮСШ, першість району,

першість міста, області. Потрапити до збірної команди спортивної школи, міста, області.

З технічної підготовки

Виконання 14 різних прийомів та змагальних зв'язок по повітряю:

- 27 секунд - відмінно,
- до 29 секунд – добре,
- до 32 секунд – задовільно.

Виконання 14 різних прийомів та змагальних зв'язок на снарядах (мішок, лапи).

Виконання коронних прийомів у практиці змагань.

За тактичною підготовкою

Проведення 7 – 9 двох хвилинних сутичок з партнером легше на 5 кг, однакової ваги та важче на 9 і більше кг. Усі суперники різного зросту, темпераменту та стилю ведення поєдинку:

- Проведення всіх поєдинків – чудово.
- Виграш п'яти поєдинків – добре.
- Виграш трьох поєдинків – задовільний.

З психологічної підготовки.

Перевірка оволодіння методом відключення і формул навіювання. Врівноважений стан спортсмена перед змагальними заходами. Правильна поведінка на неадекватні дії суперників, суддівського апарату, глядачів та журналістів. Перенесення позитивних навичок зі спортивного життя школи до соціальних побутових умов.

За загальним результатом участі у змаганнях

- у шести змаганнях займати перші місця – добре;
- у п'яти змаганнях стати призером – задовільно.

Теоретична підготовка.

Відповісти на запитання щодо пройденого матеріалу.

За інструкторсько-суддівською практикою.

Проведення оцінку основної частини навчального процесу. Проведення розминки. Організація руханки за умов спортивно-тренувального збору.

Суддівство змагань як арбітра, рефері, бокового судді, судді під час учасників, хронометриста.

НАВЧАЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ ДЛЯ ГРУП СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ

Теоретичний матеріал

Фізична культура та спорт є невід'ємною частиною у розвитку та становленні дітей, юнаків та молоді. Фізична культура та спорт приносять велику користь для здоров'я, моральних та волевих якостей людини.

Кудо – універсальна система духовного і фізичного вдосконалення, призначена для гармонійного розвитку особистості, яка вивчатиме дане бойове мистецтво.

Основна філософська думка КУДО сформульована в «Додзекун» – клятві бійців, практикуючих це мистецтво: «Через вчення Кудо ми прагнемо стати сильними душею та тілом, долучитися до культури, розвинути свої інтелектуальні можливості, виховати особистість і внести свій внесок у розвиток суспільства».

Режим, гігієна, гартування та харчування мають велике значення для кудоїста. Основні вимоги до режиму – раціональне чергування роботи та відпочинку. Вставати слід пізніше 7 годин. Особливо треба враховувати те, що протягом дня працездатність людини змінюється. Плавню підвищуючись, вона досягає високого рівня о 10-13 годині, а також з 16 до 20 години. Отже, після підйому навантаження не повинно бути великим, достатньо проводити ранкову гімнастику, притому без обтяжень. Лягати спати бажано до 23 години. Неодмінною умовою гарного сну є тиша та спокій.

До харчування кудоїста пред'являються великі вимоги. Раціон кудоїста повинен повністю покривати енергетичні витрати організму. У період інтенсивних тренувань кудоїст повинен отримувати за добу з їжею 65–70 ккал. на 1 кг ваги. Особливу увагу слід приділяти присутності в їжі білків. Добова норма білків має становити 2,4–2,5 на 1 кг ваги, причому білки повинні розподілятися приблизно порівну як тваринного, і рослинного походження. Жири та вуглеводи також повинні бути присутніми у певній пропорції: жирів 2,0-2,1 на 1 кг ваги, вуглеводів 9,0-10,0 на 1 кг ваги. Найбільш цінні продукти харчування для кудоїста: нежирне м'ясо, риба, сир, сир, яйця, вершкове масло, вівсяна та гречана каша. Велику увагу слід приділити присутності вітамінів, особливо за рахунок присутності у раціоні великої кількості фруктів та овочів.

Виконання правил особистої гігієни важливе для зміцнення здоров'я та підвищення працездатності кудоїста. Основний засіб догляду за шкірою – регулярне миття тіла. Після тренування потрібно приймати теплий душ. Він

добре очищає шкіру та заспокійливо діє на нервову та серцево-судинну систему. Особливо уважно слідкувати за руками. Небажано відпрацьовувати удари на снарядах без забинтованих рук та снарядних рукавичок. Важливу роль особистої гігієни кудоїста грає лазня. Лазня має також відновлювальний і гартуючий ефект.

Для попередження травм необхідно правильно будувати та виконувати тренувальний процес. Перш, ніж приступити до основної частини тренування, кудоїст має зробити ретельну розминку. Він має бути екіпірований каппою, шоломом, бандажем, шитками не лише на змаганнях, а й на тренуваннях. Після розминки єдиноборцям необхідно виконувати вправи на зміцнення м'язів, зв'язок та суглобів.

Фізична підготовка є основою досягнення високих результатів у кудо. Поступово фізична підготовленість кудоїста зі зростанням його кваліфікації і тренуваності має ставати дедалі більше спеціалізованою.

Вихованці мають бути взірцем поведінки не лише на татамі, а й у всьому іншому. Своєю поведінкою, ставленням до спорту, навчання, роботи він має намагатися бути прикладом для своїх товаришів.

Для тренування кудоїстів використовуються різні снаряди, і кожен із них має своє призначення. Тяжкі мішки служать для відпрацювання одиночних ударів або комбінацій з ударів, при таких навантаженнях розвиваються силові параметри удару, легкі мішки служать для вироблення почуття дистанції, відпрацювання переміщення на ногах у поєднанні з ударами. Пневматичні наливні груші служать для відпрацювання точності ударів, швидкості. Набивні та наливні груші особливо цінні для відпрацювання нижніх, бічних ударів у поєднанні з відпрацюванням точності ударів. Настінні подушки, як правило, використовуються для відпрацювання сили удару та правильного технічного виконання. Для відпрацювання технічно правильного виконання ударів, їх комбінацій у поєднанні із захистом, точності ударів використовуються лапи та маківари. Відсутність снарядів призводить до отримання травм, відсутності почуття удару та дистанції.

Самостійне тренування кудоїстів проводиться у випадках, коли з якихось причин немає можливості тренуватися під керівництвом тренера-викладача. У цьому випадку необхідно працювати над тими недоліками, які вам найбільше притаманні, на які часто вказує тренер-викладач. Вихованець регулярно має записувати та враховувати обсяг навчально-тренувальної роботи в індивідуальному щоденнику самоконтролю.

Під час обговорення підготовки до майбутнього бою треба врахувати такі чинники, як психологічний настрій на бій. Якщо суперник невідомий, зробити розвідку, чим виявити манеру його поєдинку, побачити його сильні та слабкі місця та, виходячи з цього, правильно побудувати тактичний малюнок бою. Вивчати особливості суперника методом обговорення при навчально-тренувальних та змагальних спарингах. Використовувати відео, фото та інші матеріали для аналізу навчально-тренувальної та змагальної діяльності.

Після проведеного бою необхідно розібрати підсумок бою: виявити помилки та методи їх усунення, розібрати тактичну побудову бою, відзначити сильні та слабкі сторони суперника та розібратися, як протистояти сильним сторонам та як треба використовувати його слабкі сторони. При розборі поєдинку врахувати особливості переміщень, якість завданих дій і розглянути раціональніші варіанти технічних дій, і визначити причини їх відсутності.

Практичні заняття

Загальна фізична підготовка є основою досягнення високих результатів у кудо та інших видах єдиноборств. Основними засобами ЗФП є:

- кроси на різні дистанції;
- біг у змінному темпі;
- біг із прискореннями;
- спортивні ігри: регбі, футбол, настільний теніс, баскетбол, м'яч;
- важкоатлетична підготовка: штанга, гирі, тренажери;
- вправи без обтяжень - віджимання від підлоги, віджимання на брусах;
- підтягування на перекладині;
- стрибки у довжину, стрибки у висоту;
- штовхання ядра;
- плавання на час та на об'єм;
- лижні гонки;
- туристичні походи.

З підвищенням спортивної майстерності фізична підготовка зміщується у бік спеціальної спрямованості. До засобів СФП належать:

- крос з різкими прискореннями;
- робота з кувалдою на автомобільній покриві;
- кидки гирь, вправи з гирями, поштовхи, ривки;
- кидки важких м'ячів;
- робота зі скакалкою;
- виштовхування штанги від грудей;

- нанесення ударів з обтяженням в руках;
- віджимання від підлоги та підтягування на поперечині у прискореному темпі;
- робота на мішках, грушах, настінних подушках з вибухами;
- при роботі на витривалість збільшення раундів до 5 хвилин і більше;
- при роботі на спритність, координацію рухів, вестибулярний апарат необхідно опановувати різноманітні рухові навички;
- тренування у басейні з виконанням змагальних технік із постановкою дихання.

Удосконалення техніко-тактичної майстерності:

- удосконалення прямих, нижніх, кругових, задніх, бічних ударів та ударів з обертання;
- захисту від прямих, нижніх, кругових, задніх, бічних та ударів з обертання;
- удосконалення подвійних та серійних ударів та захист від них;
- техніка та тактика ведення бою на дальній дистанції, робота з суперником, який веде бій у наступальній манері. Тренування з суперником, який веде бій у контр атакуючій манері з дальньої дистанції;
техніка та тактика ведення бою на середній та ближній дистанції. Техніка входу та виходу з неї;
- техніка та тактика ведення бою в атакуючій манері (з високим суперником, з низьким суперником, з легким суперником, з важким суперником);
- техніка та тактика ведення бою в контр атакуючій манері. Удари на випередження;
- техніка та тактика ведення бою з суперником, що знаходиться у лівій стійці, правосторонній стійці;
- техніка та тактика ведення бою з суперником, який виступає в контр атакуючій манері;
- вправи на спеціальних боксерських снарядах, мішках, маківарах та лапах;
- техніка та тактика ведення бою з агресивним суперником;
- техніка та тактика ведення бою з універсальним суперником;
- основні технічні дії: прийоми, захист. Кидки руками, ногами, тулубом. Виведення з рівноваги, кидки захватом ноги (стегна,

гомілки, млин, ніг). Підніжки: передня, ззаду, збоку (на п'яті). Підсікання: передня, збоку, зсередини, ззаду. Зачепа: гомілки, стопою, обвивом. Підхоплення: спереду, зсередини, відхват;

- ножиці, кидок через голову. Кидок через спину, стегно. Кидок прогином. Утримання. Больові прийоми на руки: вузлом, важелем, утиском. Больові прийоми на ноги: важелем, вузлом, утиском;
- ударна техніка. Удари руками з різних положень на місці та в русі. Удари ногами: колінами, гомілкою, стопою. Комбінації з ударів руками та ногами. Удари у захватах та продовження у виконанні помітної техніки;
- характерні помилки при розучуванні, їх причини та способи виправлення;
- позитивне і негативне перенесення навичок щодо прийомів кудо;
- захисти активні та пасивні.

Практичні заняття

Прийоми у боротьбі стоячи

Особливості виконання та методика навчання прийомів та захистів.

Кидок задньою підніжкою: захватом руки та пояса, руки та відвороту, руки та ноги, з захватом руки двома руками, з захватом руки та шиї, схрещуючи руки що у захваті, під обидві ноги, з падінням. Активний та пасивний захист.

Кидок передньою підніжкою: захватом за пояс, відвороту, хресним захватом рук, з коліна, закладом, із захватом ноги. Захисти активні та пасивні.

Кидок підсіканням: бічний (підступаючи, під виставлену ногу, в темп кроків, схрещуючи ноги, схрещеним захватом рук, схрещуючи ноги закладом на перехрест, відступаючи); передній (збиваючи на виставлену ногу, з падінням, підступаючи, в коліно, в коліно з падінням); зсередини (на місці, із закладом).

Кидок підхопленням: спереду із захватом пояса, схрещуючи руки, із захватом пояса через однойменне плече, із захватом відвороту (відворотів), зсередини. Активні та пасивні захисту.

Кидок відхватом. Активні та пасивні захисту.

Кидки підсадою: гомілки зсередини, стегном зовні та зсередини, ножиці. Активні та пасивні захисту.

Кидки зацепом: гомілкою (зсередини, зовні, ззаду, однойменною, різнойменною ногою), стопою (зовні, зсередини), обвивом (захватом

однойменної руки та тулуба збоку, сідаючи, захватом різнойменної руки та тулуба спереду, без падіння). Активні та пасивні захисту.

Кидок через голову: упором гомілки в живіт, упором гомілки в стегно, упором стопою в живіт, упором стопою в стегно.

Кидання виведенням з рівноваги: ривком, поштовхом, вертушка, ламання.

Кидки з захватом ноги: гомілки (зсередини, зовні, упором), п'яти (зовні, зсередини), стегна (зовні - бічний переворот, зворотним захватом стегна, задній переворот), млин (захватом руки та однойменної ноги, різнойменної ноги та руки, зворотна, захватом руки та шиї, без захвату ноги, захватом рук, з колін, захватом руки та тулуба). Активні та пасивні захисту від кидка млином та з захватом ноги.

Кидки захватом ніг: розводячи убік, поперемінним захватом, зворотним, виносячи ноги убік.

Кидки через спину: захватом руки та відвороту, руки на плече, руки під плече, зворотним захватом руки під плече, захватом схрещених рук, захватом відворотів. Активні та пасивні захисту.

Кидки через стегно: захватом пояса, бічне, зворотне.

Кидки прогином: захватом однойменної руки та тулуба збоку, захватом руки та тулуба спереду, зворотнім захватом тулуба збоку. Активні та пасивні захисту від кидків прогином.

Прийоми у боротьбі лежачи

Утримання збоку: захватом шиї, захватом тулуба, захватом рук, зворотне, лежачи. Пасивний захист.

Виходи (обертаючись, віджимаючи рукою та ногою, перетягуючи, вузлом ноги, загрозою виконання больового прийому, сідаючи).

Утримання упоперек: захватом руки, рук, руки та шиї, ноги та пояси, зворотне. Пасивний захист.

Активний захист (виходи): перетягуючи, викручуючись, висідом, загрозою вузлом руки.

Утриманням зверху із захватом рук, без захватом рук, з оббивом ніг, із захватом однієї руки двома руками, із захватом руки та шиї. Пасивний захист.

Активний захист: збиваючи убік, збиваючи через голову, повертаючись на живіт. Утримання з боку ніг: захватом руки та шиї, захватом тулуба, накочуючи, зворотне.

Пасивний захист: віджимання. Активний захист: перекидаючи через голову, повертаючись на живіт, загрожуючи болючими прийомами.

Болюві прийоми важелем ліктя: захватом руки між ніг, через передпліччя, зі стійки стрибком, шкереберть, за допомогою ноги зверху, всередину. Активні та пасивні захисту.

Болючі прийоми вузлом плеча: ногою, поперек, зворотний, зворотний ногами, ногою знизу, через груди. Активні та пасивні захисти.

Болюві прийоми важелем плеча: із захватом руки між ніг, за допомогою стегна зверху. Активні та пасивні захисні дії.

Болюві прийоми ущемлення біцепса.

Болюві прийоми важіль коліна: зі стійки, у партері обвивом різнойменної зсередини. Болюві прийоми важелем стегна.

Болюві прийоми вузол ноги: ногою, руками.

Болюві прийоми утисків: Ахіллового сухожилля, литкового м'яза.

Перевертання захватом за пояс знизу, захватом пояса зверху, накладаючи ногу на шию, захватом пройми (ривком, поштовхом), важелем, ключем (забіганням, переходом, обертанням, із зацепом ноги, накладаючи ногу на шию), захватом передпліччя шиї з-під плеча, захватом рук спереду, захватом передпліччя зсередини, косим захватом, захватом ніг.

Вільні та умовні бої є засобом закріплення навичок, відпрацювань у вдосконаленні техніко-тактичної майстерності та підготовка до майбутніх змагань. Проведення до 80 тренувальних боїв до головного змагання.

Змагання та спаринги для кудоїстів високої кваліфікації є не тільки цілями тренування, але й при правильному їх використанні ефективним засобом підвищення спеціальної підготовленості. Не можна досягти високого рівня підготовленості лише за рахунок збільшення обсягу та інтенсивності тренувань, без регулярної участі у змаганнях, у процесі яких розвивається спеціальна змагальна якість (почуття удару, почуття дистанції, інтуїція), тактична майстерність, волюві якості.

НАВЧАЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ ДЛЯ ГРУП ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

Теоретичний матеріал

Заняття у групах вищої спортивної майстерності передбачають розвиток високого рівня професіоналізму у діяльності спортсмена. Професійний особистісний розвиток не може відбуватися у відриві від загального розвитку людини, тому включає всі компоненти цілісного розвитку особистості.

Професійне становлення залежить від чинників суб'єктивного характеру (наприклад, схильності, можливості, здібності, ціннісні орієнтації, мотиваційна готовність тощо. буд.), і від об'єктивних (наприклад, значимість професії у суспільстві, правової та суспільної її статус та інших).

Кожен спортсмен у своїй діяльності прагне громадського визнання та самоствердження. Позитивна загальна оцінка його досягнень є для нього стимулом до подальшого вдосконалення. І навпаки, негативна оцінка діяльності може створити у спортсмена стійку фрустрацію, що демобілізує його прагнення подальшої роботи.

Змагання завжди значущі для спортсмена, тому що: на змаганнях присутні глядачі, про них пишуть у пресі, показують по телебаченню, знімають відео фільми, отже, вони є публічним видовищем, а діяльність спортсменів, що беруть участь у них, набуває суспільної значущості і отримує громадську оцінку.

Змагання - це завжди перевірка правильності підготовки, доцільності витрачених зусиль та часу, результати змагань фіксуються офіційно та на відміну від результатів, показаних на тренувальних заняттях, дають право на присвоєння спортивних розрядів та звань - у цьому особиста значимість змагань.

У змаганнях завжди є противник, і результат визначається як результат взаємодії з ним.

У змаганнях беруть участь судді, які регламентують та оцінюють відповідно до правил змагань діяльність спортсмена.

У змаганнях обмежена кількість раундів.

Час, протягом якого спортсмен може оцінити ситуацію, що виникла, прийняти самостійне рішення, лімітовано і часто надзвичайно мало (у тренуванні йому може допомогти тренер).

Змагання може відбуватися в незвичних умовах - кліматичних, тимчасових, метеорологічних, при противників, суддів, товаришів по команді, глядачів і т.д.

Сумарна дія змагальних умов викликає у спортсменів стан нервово-психічного напруження, яке вони не відчують або відчують значно меншою мірою під час тренувальних занять.

Отже, щоб реалізувати у змаганнях усі свої можливості, спортсмен має:

- діяти в різноманітних умовах, не піддаючись впливу інших людей, успіху чи невдачі;
- виконувати необхідні рухи та дії з високим ступенем точності, щоб звести до мінімуму кількість помилок;
- швидко і правильно оцінювати обстановку змагань, приймати рішення і, не вагаючись, їх здійснювати;
- самостійно регулювати стан нервово-психічної напруги.

У процесі професійного розвитку спортсмена відбувається формування його суспільно-політичних та моральних переконань, його мотивації досягнень, стрижневих рис характеру.

Насамперед необхідно створювати можливість формування світогляду спортсмена, його моральних і вольових якостей, мотивів, потім враховувати кошти розвитку спеціальних якостей, необхідні успіху у цьому виді спорту, й у результаті — засоби регуляції та різного роду навіювання.

Засоби навіювання потрібні, по-перше, при необхідності оптимізувати процес відновлення (наприклад, покращити нічний сон або підвищити ефект відпочинку між денними та вечірніми тренувальними заняттями); по-друге, при психічних зривах, різноманітних неврозах; по-третє, перед виступом у змаганні.

Буває, що рівень мотивації досягнень досить високий, але переважають мотиви уникнення невдачі. На ґрунті такого мотиву виникає підвищена, хоч і прихована, тривожність. Поки триває тренувальний процес, вона не проявляється. Але що відповідальніша змагання, то вірогідніший зрив.

Кудо як вид спорту пред'являє високі вимоги до психіки спортсмена. Значно легше досягти певного рівня фізичної та техніко-тактичної готовності до змагання, ніж готовності психологічної.

Стан психологічної підготовленості грає особливу роль, найчастіше він є вирішальним у сутичці. Спортсмен, який не вміє впоратися із надмірним збудженням напередодні виходу на ринг або татами, невпевнений у своїх силах, під час бою не зможе швидко мобілізуватися та розумно діяти. Навпаки, якщо він добре психологічно підготовлений, спокійний, впевнений у собі, легко керує своїм настроєм і діями в бою, він при сильно діючих факторах (перепустці

сильного удару, невдачах в атаках тощо) зуміє мобілізуватися, правильно оцінити обстановку, врахувати можливості свої та противника та успішно вирішити тактичні та технічні завдання. Формування цих якостей буде успішним лише під час здійснення навчальної підтримки спортсмена тренером.

При здійсненні навчальної підтримки спортсмена першому плані висуваються його індивідуальні якості; тому тренер повинен бути досить ерудованим у галузі педагогіки, психології, фізіології та лікарського контролю для того, щоб досконало вивчити свого підопічного та найбільш індивідуалізувати підготовку з урахуванням його здібностей та умов їх розвитку.

Отже, сутність навчальної підтримки спортсмена може бути зведена до спрямування його свідомості та дій на вирішення тренувальних та змагальних завдань, формування свободи правильного вибору стратегії поведінки у кризовій ситуації.

Організуючи навчально-тренувальний процес тренеру-викладачу необхідно пам'ятати про найважливіші психічні процеси, що формуються в ході навчально-тренувального процесу. До них ми відносимо такі:

- сприйняття. Це відчуття дистанції, часу, орієнтування на татамі, відчуття положення тіла, свободи рухів, почуття удару, увага, бойове мислення, швидкість реакції. Вони мають бути тісно взаємопов'язані між собою та впливати один на одного;
- почуття дистанції - вміння кудоїста точно визначати відстань до супротивника. На різних дистанціях це почуття у кудоїстів не однаково. У бою на середній та ближній дистанціях для оцінки відстані до супротивника основне значення набувають м'язово-рухового сприйняття. На далеких дистанціях це відчуття залежить від рівня розвитку зорового сприйняття, швидкості реакції;
- відчуття часу визначається особливостями перебігу фізіологічних та психічних процесів в організмі. Врівноваженість процесів збудження та гальмування створює передумови для утримання від невчасного руху. Деякі кудоїсти мають відмінне почуття часу і вміють вибрати момент атаки тоді, коли противнику вже не в змозі уникнути удару. Завдяки розвиненому почуттю часу, кудоїст може оцінити тривалість раунду, перерви, окремих тимчасових інтервалів бойових дій і раціонально витрачати сили;
- орієнтування на татамі. Ведучи напружений бій, маневруючи, атакуючи, контратакуючи противника і захищаючись від його ударів,

кудоїст повинен вміти в будь-який момент визначити своє положення на татамі щодо його кутів і сторін: атаки набагато ефективніші, якщо противник у цей час перебуває в незручному становищі (наприклад, в кутку);

- відчуття положення тіла. Під час бою спортсмен постійно шукає зручне вихідне положення для атак, захистів та контратак. Уміння контролювати положення свого тіла стосовно супротивника створює передумови для успішних бойових дій;
- відчуття свободи рухів. Одна з відмінних рис майстерності кудоїста - вміння не напружуватися зайво, у складних умовах триматися вільно і невимушено;
- відчуття удару. Найважливішою якістю кудоїста є почуття удару, пов'язане зі сприйняттям швидкості та урахуванням моменту зіткнення кулака з метою. Кудоїст повинен навчитися завдавати ударів різної сили, швидкості та довжини та з різних вихідних положень;
- увага. Увага - це спрямованість і зосередженість психічної діяльності на якомусь предметі. Найбільш важливі властивості уваги — інтенсивність та стійкість;
- бойове мислення. Мислення спортсмена характеризується тісним зв'язком зі сприйняттями та уявленнями. Необхідною умовою успішного вирішення тактичних завдань (тактичного мислення) є спостережливість, зорова пам'ять та уява спортсмена. Адже для досягнення перемоги на татамі необхідно вміло застосовувати найбільш доцільні методи боротьби, знаходити оптимальні в цих умовах способи та прийоми (несподівані для противника удари та захисту), створювати ситуації, вигідні для себе та не вигідні для нього тощо. У цьому випадку творче мислення реалізується в тактичній діяльності кудоїста і, таким чином, набуває найважливішого значення для успіху у змаганні. Вибір наявних варіантів поведінки — і є предмет оперативного мислення;
- швидкість реакції. Кожному спортсмену властивий певний тип рухової реакції, пов'язані з характерним йому розподілом уваги: психологи розрізняють реакції сенсорного, моторного і нейтрального типу.

При сенсорному типі реакції увага кудоїста переважно зосереджено у тому, щоб розгадати задуми противника і передбачити його дії. У цьому випадку

спортсмен часто втрачає можливість своєчасно атакувати, захищатися та контратакувати.

Кудоїсти, мають моторний тип реакції, зосереджують увагу переважно у своїх ударах чи захисті, а чи не узгодженні своїх дій з процесами противника та її задумами. Внаслідок цього вони поспішно і часто не цілком обдуманно атакують і передчасно захищаються.

При нейтральному типі реакції увагу спортсмена розподілено як у власних діях, і на діях противника, унаслідок чого кудоїст своєчасно переходить від атаки до захисту і контратаки. Як було сказано раніше, для кудоїста характерні складні реакції, що значно ускладнює, але разом з тим урізноманітнить тактику.

Для КУДО характерна глибока взаємопов'язаність різних психічних якостей, як, наприклад, почуття дистанції з почуттям часу та швидкістю реакції; чи почуття орієнтування на татамі з почуттям дистанції.

Практичні заняття

ЗФП основними засобами є:

- кроси;
- спортивні ігри;
- штанга;
- плавання;
- лижна підготовка;
- віджимання на брусах;
- підтягування на перекладині;
- гирьовий спорт;
- стрибки.

До СФП належать:

- робота на снарядах із прискоренням за певними інтервалами;
- робота з тренером на лапах, усуваючи певні помилки;
- скакалка;
- робота зі штангою із прискоренням;
- бій з тінню з гантелями по 1 кг;
- колове тренування з різноманітними снарядами протягом 10-15 хв по 1 хвилині на кожному снаряді: кувалди, підтягування, віджимання тощо.

Необхідно опанувати нові різноманітні рухові навички.

Техніко-тактична методика

- удосконалення прямих, бічних ударів; ударів знизу; зверху донизу; як у атаці, і у відході;
- захист від усіх ударів – блоки, ухили; крок назад, зміщення;
- техніка та тактика ведення бою як з високим суперником, так і з низьким, з легким та важким;
- тактика та техніка ведення бою з шульгою;
- техніка та тактика ведення бою як з агресивним суперником, так і з технічним суперником;
- вміти в бою перебудовуватися, розмірковувати та думати про правильне ведення бою та здобути перемогу;
- вільні та умовні бої є у вдосконаленні ТТМ та підготовці до майбутніх змагань.

Змагання та спаринги для кудоїстів високої кваліфікації є не тільки цілями на тренуваннях, але й при правильному їх використанні ефективним засобом підвищення спеціальної підготовленості.

Основні технічні дії: прийоми, захист. Кидки руками, ногами, тулубом. Виведення з рівноваги, кидки захопленням ноги (стегна, гомілки, млин, ніг). Підніжки: передня, ззаду, збоку (на п'яті). Підсікання: передня, збоку, зсередини, ззаду. Зачепа: гомілки, стопою, обвивом. Підхоплення: спереду, зсередини, відхват.

Ножиці, кидок через голову. Кидок через спину, стегно. Кидок прогином. Утримання. Больові прийоми на руки: вузлом, важелем, утиском. Больові прийоми на ноги: важелем, вузлом, утиском.

Ударна техніка Удари руками з різних положень на місці та в русі. Удари ногами: колінами, гомілкою, стопою. Комбінації з ударів руками та ногами. Удари у захватах та продовження у виконанні помітної техніки.

Характерні помилки при розучуванні, їх причини та способи виправлення. Позитивне і негативне перенесення навичок щодо прийомів КУДО. Захисти активні та пасивні.

Практичні заняття

Прийоми у боротьбі стоячи

Особливості виконання та методика навчання прийомів та захистів. Кидок задньою підніжкою: захватом руки та пояса, руки та відвороту, руки та ноги,

захватом руки двома руками, хватом руки та шиї, схрещуючи захоплені руки, під обидві ноги, з падінням. Активні та пасивні захисти.

Кидок передньої підніжкою: хватом пояса, відвороту, хресним хватом рук, з коліна, закладом, із хватом ноги. Захисти активні та пасивні.

Кидок підсіканням: бічний (відступаючи, під виставлену ногу, в темп кроків, схрещуючи ноги, схрещеним хватом рук, схрещуючи ноги закладом на перехрест, відступаючи); передній (збиваючи на виставлену ногу, з падінням, відступаючи, в коліно, в коліно з падінням); зсередини (на місці, із закладом).

Кидок підхопленням: спереду із хватом пояса, схрещуючи руки, із хватом пояса через однойменне плече, із хватом відвороту (відворотів), зсередини. Активні та пасивні захисти.

Кидок відхватом. Активні та пасивні захисти.

Кидки підсадою: гомілки зсередини, стегном зовні та зсередини, ножиці. Активні та пасивні захисти.

Кидки зацепом: гомілкою (зсередини, зовні, ззаду, однойменною, різнойменною ногою), стопою (зовні, зсередини), оббивом (хватом однойменної руки та тулуба збоку, сідаючи, хватом різнойменної руки та тулуба спереду, без падіння). Активні та пасивні захисти.

Кидок через голову: упором гомілки в живіт, упором гомілки в стегно, упором стопою в живіт, упором стопою в стегно.

Кидання виведенням з рівноваги: ривком, поштовхом, вертушка, ламання.

Кидки хватом ноги: гомілки (зсередини, зовні, упором), п'яти (зовні, зсередини), стегна (зовні - бічний переверот, зворотним хватом стегна, задній переверот), млин (хватом руки та однойменної ноги, різнойменної ноги та руки, зворотна, з хватом руки та шиї, без захвата ноги, хватом рук, з колін, хватом руки та тулуба). Активні та пасивні захисти від кидка млином та хватом ноги.

Кидки з хватом ніг: розводячи убік, поперемінним хватом, зворотним, виносячи ноги убік.

Кидки через спину: хватом руки та відвороту, руки на плече, руки під плече, зворотним хватом руки під плече, хватом схрещених рук, хватом відворотів. Активні та пасивні захисти.

Кидки через стегно: хватом пояса, бічне, зворотне.

Кидки прогином: захватом однойменної руки та тулуба збоку, захопленням руки та тулуба спереду, зворотним захватом тулуба збоку. Активні та пасивні захисту від кидків прогином.

Прийоми у боротьбі лежачи

Утримання збоку: захватом шиї, захватом тулуба, захватом рук, зворотне, лежачи. Пасивний захист. Вихід (обертаючись, віджимаючи рукою та ногою, перетягуючи, вузлом ноги, загрозою виконання больового прийому, сідаючи). Утримання упоперек: захватом руки, рук, руки та шиї, ноги та пояси, зворотне. Пасивний захист. Активні захисту (догляди): перетягуючи, викручуючись, висідом, загрозою вузлом руки. Утримання верхи із захватом рук, без захватом рук, з обвивом ніг, із захватом однієї руки двома руками, із захватом руки та шиї. Пасивний захист. Активні захисту: збиваючи убік, збиваючи через голову, повертаючись на живіт. Утримання з боку ніг: захватом руки та шиї, захопленням тулуба, накочуючи, зворотне. Пасивні захисту: віджимання. Активні захисту: перекидаючи через голову, повертаючись на живіт, загрожуючи больовими прийомами.

Больові прийоми важелем ліктя: захватом руки між ніг, через передпліччя, зі стійки стрибком, шкереберть, за допомогою ноги зверху, всередину. Активні та пасивні захисту.

Больові прийоми вузлом плеча: ногою, поперек, зворотний, зворотний ногами, ногою знизу, через груди. Активні та пасивні захисту.

Больові прийоми важелем плеча: захватом руки між ніг, за допомогою стегна зверху. Активні та пасивні захисту.

Больові прийоми утиск біцепса.

Больові прийоми важіль коліна: зі стійки, у партері обвивом різнойменної зсередини. Больові прийоми важелем стегна.

Больові прийоми вузол ноги: ногою, руками.

Больові прийоми утисків: Ахіллового сухожилля, литкового м'яза.

Перевертання захватом пояса знизу, захватом пояса зверху, накладаючи ногу на шию, захватом пройми (ривком, поштовхом), важелем, ключем (забіганням, переходом, обертанням, із зацепом ноги, накладаючи ногу на шию), захватом передпліччя шиї з-під плеча, захватом рук спереду, з захватом передпліччя зсередини, косим захватом, захватом ніг.

Мінімальні вимоги до оснащення та рекомендації щодо організації навчально-тренувального процесу

Обладнання та спортивний інвентар:

- татамі 8X8 чи ринг 6X6, 5X5.
- мішки боксерські;
- лапи;
- рукавички боксерські;
- маківари ручні для відпрацювання ударів ногами;
- гири, гантелі, штанга;
- м'ячі футбольні, баскетбольні, волейбольні, тенісні, набивні;
- секундомір.

Спортивне спорядження кудоїста:

- доги;
- м'які накладки на руки із відкритими пальцями;
- бандаж захист;
- щитки, шолом, капа, бинти;
- засоби промивання ротової порожнини під час поєдинку.

Рекомендації для ДЮСШ щодо спортивних споруд, їх обладнання та інвентарю

1. Спортивний зал для забезпечення навчально-тренувального процесу з учнями ДЮСШ.
2. Закрита споруда.
3. Розмір залу залежно від організації тренувального процесу близько 150 – 500 кв.м.

Взявши до уваги дане положення для занять з кудо потрібні наступні вимоги:

- сухе освітлене приміщення загальною площею 150 – 200 кв м з висотою стін не менше 3 м;
- зал має бути встелений татамі товщиною не менше 30 мм;
- має бути відділена зона для спортивних снарядів;
- одна із стін має бути дзеркальною;
- приміщення має систему вентиляції та відповідати санітарним та пожежним нормам.

Аспекти антидопінгової діяльності

Тренери-викладачі та вихованці не мають ігнорувати проблему антидопінгового контролю. Мета прийняття антидопінгового кодексу в спорті – посилення заходів боротьби з допінгом.

Всесвітній антидопінговий Кодекс WADA визначив наявність допінгу як порушення одного або кількох антидопінгових правил.

До порушень антидопінгових правил Кодекс WADA відноситься:

наявність забороненої речовини, її метаболітів, маркерів у пробі, взятій у спортсмена;

використання або спроба використання спортсменом забороненої речовини або забороненого методу;

відмова або ненадання проб без поважної причини після отримання офіційного повідомлення або будь-яке інше ухилення від здачі проб;

порушення існуючих вимог щодо доступності спортсмена для взяття у нього

проб під час позазмагального періоду, включаючи ненадання інформації щодо місця знаходження спортсмена і пропуски тестів;

фальсифікація або спроба фальсифікації будь-якої складової допінг контролю;

поширення або спроба поширення забороненої речовини або забороненого методу;

володіння забороненими речовинами та забороненими методами;

призначення або спроба призначення спортсменові забороненого методу або забороненої речовини, допомога, потурання, підбурювання, приховування або будь-який інший вид співучасті.

В ході реалізації антидопінгової програми необхідно:

– формувати у спортсменів негативне відношення до порушення антидопінгових правил;

– забезпечити позитивну динаміку формування стійкого негативного ставлення підростаючого покоління до застосування допінгу в спорті;

– створити уявлення щодо допінгу у спорті, і що найважливіше, щодо його наслідків для спортсменів;

– забезпечити виконання спортсменом антидопінгових правил.

Інструкція з техніки безпеки. Охорона праці

Інструкція з техніки безпеки містить обов'язки для дотримання вимог з охорони праці в період навчально-тренувальної діяльності, навчально-тренувальних зборів, спортивних змагань з метою зміцнення здоров'я вихованців, їх всебічного гармонійного розвитку та виховання морально-вольових і морально-етичних якостей особистості.

До інструктивних вимог з техніки безпеки спортивних споруд відносяться вимоги щодо:

перевірки та огляду спортивної бази для здійснення навчально-тренувальної та змагальної діяльності;

наявності сертифікованих деталей інвентарю та обладнання, їх технічної справності;

перевірки дотримання ергономіки залу, необхідних за розмірами проходів між обов'язковими для присутності в залі предметів, меблів, підставок, огорожі тощо;

екіпірування вихованців та тренерсько-викладацького складу відповідно до вимог виду спорту;

стану спеціального взуття та його не слизькості, необхідної уніформи;

відсутності сторонніх осіб на території навчально-тренувальної бази;

чіткого дотримання вимог безпеки під час навчально-тренувальних заходів та спортивних змагань;

дотримання санітарно-гігієнічних та епідеміологічних вимог;

запобігання порушення етичних норм, зокрема агресивної поведінки, порушення необхідного рівня тиші, поваги до суперника;

заборони нанесення ударів в непередбачені Правилами моменти бою;

необхідності зупинитися під час виникнення будь-якої небезпеки, оголошення повітряної тривоги;

обов'язкового складання плану евакуації та забезпечення діяти за ним;

наведення порядку в місцях навчально-тренувальної роботи після її закінчення, зокрема провітрювання приміщення;

наявності педагогічно та гігієнічно обґрунтованого обов'язкового відновлювального комплексу;

забезпечення режиму відпочинку;

обов'язковості попередження тренера-викладача в разі захворювання;

надання до медичної та першої медичної допомоги в разі травмування, обов'язкове повідомлення стосовно всіх таких випадків, забезпечення виклику лікарів.

Невиконання вимог Інструкції з техніки безпеки є порушенням трудової дисципліни, за яке застосовуються заходи впливу відповідно до законодавства.

**Голова Правління
Національної федерації кудо України**



Антон АРТЮХ

2026 рік

Рекомендована література

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». – Київ, 1993 (зі змінами на 04.12.2025). – 40 с.
2. Міністерство молоді та спорту України. Наказ 17.01.2015 № 67 «Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл»
3. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі “Фізичне виховання і спорт”. – Харків: “ОВС”, 2004. – 176 с.
4. Професійний спорт / С.П.Гуськова, В.Н.Платонова, - К.: Олімпійська література, 2000. – 391 с.
5. Золоті сторінки олімпійського спорту України / За ред. І.Н.Федоренка. – К.: Олімпійська література, 2000. – 192 с.
6. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей. – К.: Олімпійська література. 2001. – 439 с.
7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с. / Частина 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.
8. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. – Київ: Олімпійська література, 2020. – 704 с.
9. Вербицька О. Спортивні школи - джерело підготування спортивних резервів. Фізична культура, спорт та здоров'я : тези доповідей 2 Всеукр. науковопрактич. конф. для студентів та аспірантів. – Харків, 2000. – С. 37–38.
10. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. – Київ: Олімпійська література, 2017. – 392 с.
11. Костюкевич Ю.В. Теорія і методика тренування спортсменів. – Вінниця: Планер, 2018. – 616 с.
12. Шинкарук О. А. Організаційні основи підготовки й відбору спортсменів на різних етапах багаторічного вдосконалення. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. 2015. Вип. 19. Т. 2. С. 458–464.
13. Bompa T., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. Champaign: Human Kinetics, 2019. – 424 p.
14. NSCA. Essentials of Strength Training and Conditioning. – Champaign: Human Kinetics, 2021. – 752 p.
15. McArdle W., Katch F., Katch V. Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance. – Philadelphia: Wolters Kluwer, 2015. – 1064 p.
16. Joyce D., Lewindon D. High-Performance Training for Sports. – Champaign: Human Kinetics, 2014. – 504 p.
17. Kudo International Federation. Official Competition Rules. – Tokyo, 2023. – 90 p.

Зміст

Вступ	3
Загальна характеристика підготовки	4
Мета, завдання, засоби, методи та принципи Програми за етапами навчання	4
Нормативна частина Навчальної програми	17
Методична частина Навчальної програми	46
Навчальний матеріал для груп початкової підготовки першого року навчання	50
Навчальний матеріал для груп початкової підготовки більше одного року навчання	55
Навчальний матеріал для груп базової підготовки першого року навчання	62
Навчальний матеріал для груп базової підготовки другого року навчання	65
Навчальний матеріал для груп базової підготовки третього року навчання	69
Навчальний матеріал для груп базової підготовки більше трьох років навчання	73
Навчальний матеріал для груп спеціалізованої підготовки	77
Навчальний матеріал для груп підготовки до вищої спортивної майстерності	84
Мінімальні вимоги до оснащеності та рекомендації щодо організації навчально-тренувального процесу	92
Аспекти антидопінгової діяльності	93
Інструкція з техніки безпеки. Охорона праці	94
Рекомендована література	96
Зміст	97