**БЪЛГАРСКА ФЕДЕРАЦИЯ ПО КУДО**

***Национална програма за развитие***

***на КУДО в Република България за периода***

 ***/ 2024г. – 2028 г./***

   

**Автор на програмата:**

***Г. Бабамов – бранш шеф за България и Председател на БКФ***

***П. Георгиев - кондиционен треньор***



Съдържание:

Пояснителна част....................................................................................3

Нормативна част.....................................................................................4

Учебен материал за групи за начална подготовка..............................5

Учебен материал за учебно – тренировъчните групи........................11

Учебен материал за групите за спортно усъвършенстване………..21

Допълнителни нормативи....................................................................31

**Настоящата програма включва две части:**

 Първата част е нормативна. Тя включва в себе си нормативите за общо физическа, специална и технико – тактическа подготовка. Съдържа още и програма за теоретическа подготовка, инструкторска и съдийска практика.

 Втората част на програмата е методическа. Тя включва учебния материал на основните видове подготовка по групи и през време на годишния цикъл. Съдържа още и препоръки за обема на тренировъчните и състезателни натоварвания и методически указания, а също и организация на медицинския и педагогически контрол.

 **Цели и задачи на програмата:**

Осъществяване физкултурно – оздравителна и възпитателна работа сред децата и подрастващите за укрепване на тяхното здраве и всестранно физическо развитие.

Работа за привличането на учащите към системно занимание с физкултура и спорт.

Откриване на способни деца и подрастващи за специализирано занимание със спорт.

Формиране на хармонично, развито, здраво поколение.

Подбор на перспективни деца за занимание с Кудо.

**Структура и съдържание на програмата:**

 А) Технико – тактическа подготовка включва изучаването техниката и тактиката на Кудо в стойка и партер, а също и основни моменти за успешното използване на различни прийоми и комбинация от тях.

 Б) Физическа подготовка. Тя включва два раздела: обща (ОФП) и специална (СФП) физическа подготовка.

ОФП предполага развитие на основните двигателни навици на човека и неговите физически качества: сила, бързина, издръжливост, ловкост, гъвкавост.

СФП предполага развитие на специални физически качества, които се изграждат чрез средствата и методите на Кудо.

В) Психологическа (морално – волева) подготовка е основана на развитието на психически, морално – волеви и нравствени качества на човека.

Г) Теоретическата (методическа) подготовка дава представа на занимаващите се как и защо трябва да се усвояват различните технико – тактически действия, как да се развиват физическите качества, как да се усъвършенстват психическите и нравствените качества. Още как да се определя тактиката и стратегията при участията в състезания. Тук се включват и въпросите с правилата в Кудо; техниката на безопасност и правилата на поведение.

 **Форми и средства на обучение:**

групови занимания

работа по индивидуален план

участия в състезания

провеждане на спортно – оздравителни лагери

инструкторски и съдийски семинари

**Категории занимаващи се:**

Групи за начална подготовка.

Учебно – тренировъчни групи.

Групи за спортно майсторство.

**Нормативна част**

При съставянето на нормативите са отчетени възрастовите особености и закономерности на занимаващите се. Указаните нормативи се явяват максималните такива по групи и възраст. В зависимост от нивото на спортната подготовка на занимаващите се, седмичното натоварване може да се съкрати.

**Технически нормативи**

Табл.1

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Възраст | 10 кюо-п-к | 9-8 кюо-п-к | 7 кюо-п-к | 6-5 кюо-п-к | 4-3 кюо-п-к | 2-1 кюо-п-к | 1-2 дано-п-к |
| **до 10 год.** | **20-20-20** | **20-20-20** | **20-20-20** | **30-30-30** | **30-30-30** | **40-40-40** | **-** |
| **до 14 год.** | **30-30-30** | **30-30-30** | **30-30-30** | **40-40-40** | **40-40-40** | **50-50-50** | **-** |
| **до 18 год.** | **50-50-50** | **50-50-50** | **50-50-50** | **50-50-50** | **60-60-60** | **70-70-70** | **90** |
| **възрастни** | **60-60-60** | **60-60-60** | **60-60-60** | **60-60-60** | **70-70-70** | **80-80-80** | **90** |

1. Група за начална подготовка

Заетост на учебните групи

Табл.2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **години обучения** | **средна възраст** | **възрастов****диапазон** | **количество на занимаващи се** | **количество часове в седмицата**  | **количество часове в годината** |
| 1 | **до 1 година** | **10** | **09-11** | **18** | **6** | **312** |
| 2 | **повече от 1 година** | **11** | **10-12** | **16** | **6** | **312** |

**План – график**

Разпределение на учебните часове

в групите за начална подготовка

Табл.3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вид подготовка | Количество часове в месеца |
| Всичко | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| 1А) | Технико-тактическа подготовка | **120** | **9** | **9** | **10** | **11** | **11** | **9** | **11** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** |
| Стойка | 96 | 7 | 7 | 8 | 9 | 9 | 7 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Б) | Партер | 24 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2А) | Физическа подготовка | **167** | **13** | **13** | **16** | **15** | **15** | **11** | **14** | **14** | **14** | **14** | **14** | **14** |
| Общо | 120 | 10 | 10 | 12 | 10 | 10 | 8 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Б) | Специална | 47 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 3 | Психологическа подготовка | **12** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |
| 4 | Теоретическа подготовка | **10** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **0** | **0** | **1** |
| 5 | Изпити | **3** | **0** | **0** | **0** | **1** | **0** | **0** | **0** | **0** | **2** | **0** | **0** | **0** |
| 6 | Участие в състезания | Съгласно годишния спортен календар |
| 7 | Общо часове | 312 | 24 | 24 | 28 | 29 | 28 | 22 | 27 | 26 | 28 | 25 | 25 | 26 |

**Техниката на Кудо**

Удари с ръцете

1.  Ляв прав - 10 повт. (Джаб - джудан)
2. Ляв прав в корпуса - 10 повт (Джаб - чудан)
3. Десен прав - 10 повт. (Сторето - джудан)
4. Десен прав - 10 повт. (Сторето - чудан)
5. Ляв кръгов - 10 повт. (Хук - джудан)
6. Ляв кръгов в корпуса - 10 повт. (Хук - чудан)
7. Десен кръгов -  10 повт.  (Хук - джудан)
8. Десен кръгов в корпуса -  10 повт. (Хук - чудан)
9. Ляв в брадата отдолу -  10 повт. (Аперкат - джудан)
10.Ляв в корпуса отдолу  -  10 повт. (Аперкат - чудан)
11.Десен в брадата отдолу  -  10 повт. (Аперкат - джудан)
12.Ляв в корпуса отдолу  -  10 повт. (Аперкат - чудан)
13.Удари с лактите  -  10 повт.

**Удари с ръцете в движение**

1. Предвижване напред и назад в бойна стойка (Степ)
2. Предвижване с прав удар с лявата ръка напред и назад (Степ - джаб)
3. Предвижване с прав удар с дясната ръка напред и назад (Степ - сторето)
4. Предвижване с прав удар с лява и дясна ръка напред и назад (Степ - джаб - сторето)
5. Комбинации:
- 3 удара в серия: ляв прав - десен прав - кръгов в главата с ръка. Предвижване напред и назад (Степ - джаб - сторето - аппа)
- 3 удара в серия: десен прав - ляв прав - десен кръгов в главата с ръка. Предвижване напред и назад (Сторето - аппа - хук)
- 4 Удара в серия:
  а) с предвижване удар с ляв прав в главата - прав десен в корпуса - ляв кръгов в главата - десен отдолу в брадата. (Степ - джаб - сторето - хук - аппа)
  б) в движение удар с ляв прав в корпуса - десен прав в главата - ляв кръгов в главата - десен отдолу в брадата. (Степ - джаб - строрето - хук - аппа)
  в) в движение ляв прав в главата - десен кръгов в главата - ляв аперкат долу в корпуса - десен кръгов в главата (Степ - джаб – хук – апа чудан - хук)

**Удари с краката**

Удар напред със задния крак (с възглавничката на ходилото) - Мае гери, 10 повторения с десния крак (ръце на пояса), 10 повт. с левия крак, 20 повт. с ляв - десен крак със свободни ръце.

**2.** Удари с коленете (Хидза гери), 10 повт. с хват на пояса, 10 повт.  от захват, 10 повт. със смяна на краката чрез подскоци.

**3.** Страничен удар с ръба на ходилото или петата (йоко гери), 10 повт. с хват за пояса, 20 повт. със свободни ръце.

**4.** Страничен кръгов удар с крака (Маваши гери), 10 повт. с хват за пояса, 20 повт. със свободни ръце.

**5.** Прав удар назад с петата (Уширо-гери), 30 повт. право назад със захват за пояса, 10 повт. странично, ляво, дясно, 20 повт. удари и уширо-гери напред.

**6.** Удар (подсечка) с долната част на стъпалото върху опорния крак на съперника (Аши-барай), 30 подсечки със смяна на краката.

**7.** Удар с горната част на ходилото в слабините със захват за пояса (Кинтеки), 30 повторения.

**Удари с краката в движение**

1. Мах с крака напред и нагоре в движение (Мае - кеаге)
2. Удар напред със задния крак (Мае - гери)
3. Удар напред със задния крак (Мае - гери) плюс два удара с ръцете напред.
4. 2 удара с ръцете плюс удар със задния крак напред (Мае - гер)
5. Удар с предния крак напред (Мае аши)
6. Удар с предния крак напред (Мае аши) + 2 удара с ръцете
7. 2 + удар с предния крак (Мае гери)
8. Удар с коляното в движение единични (Хидза - гери)
9. Удари с колената (два удара на броене)(Хидза - гери)
10. Удар с коляното (Хидза гери) + удар с лакът едноименно
11. Удар с коляното (Хидза гери) + удар с лакът разноименно
12. Удари с колената - напред и странично (Хидза гери)
13. Удари с ръба на стъпалото (Йоко - гери)
14. Удари с ръба на стъпалото (Йоко - гери) + 2 удара с ръцете
15. 2 удара + удар с ръба на стъпалото (Йоко - гери)
16. Кръгов удар с крака в долната част (Маваши - гери)
17. кръгов удар с крака в движение (Маваши - степ джудан)
18. кръгов удар с крака в корпуса (Маваши - чудан)
19. кръгов удар с крака в корпуса (Маваши - чудан) плюс 2 удара
20. кръгов удар с крака в главата (Маваши - джудан)
21. кръгов удар с крака в главата (Маваши - джудан) плюс 2 удара
22. 2 кръгови удара с крак в главата (Маваши - джудан)
23. Удар с петата назад (Ушире - гери)
24. Уширо - гери плюс два удара
25. Удар със завъртане на 360 градуса (Уширо - маваши - гери)
26. Удар със завъртане на 360 градуса (Уширо - маваши - гери) + 2 удара

**Комбинация от два удара с краката.**

1. Удар със задния крак напред, кръгов удар с левия крак в корпуса. (Мае - гери - миги - маваши - чудан хидари)

2. Удар с предния крак напред, кръгов удар с десния крак в корпуса. (Мае - гери - хидари - маваши - чудан - миги)

3. Кръгов удар с левия крак ниско долу - кръгов удар с десния крак в главата. (Маваши - гедан хидари - маваши джудан миги)

4. Кръгов удар с десния крак ниско долу - кръгов удар с левия крак в главата. (Маваши - гедан миги - маваши джудан хидари)

5. Кръгов удар с десния крак в главата - удар със стъпалото на левия крак със завъртане на 360 градуса. (Маваши - джудан миги - уширо - маваши  хидари)

6. Кръгов удар с левия крак в главата - удар със стъпалото на десния крак със завъртане на 360 градуса. (Маваши - джудан хидари - уширо - маваши миги)

**1.2. Тактиката на Кудо**

 А) Опростени комбинации в направление напред – назад

 Б) Комбинации от няколко ударни техники с ръцете и краката

 В) Преход от ударни техники към захват и обратно

**1.3. Физическа подготовка**

**1.3.1. Обща физическа поготовка (ОФП)**

 А) Развитие на силата (силова подготовка)

 - развитие силата на основните групи мускули на ръцете и краката и корпуса с използване тежестта на собственото тяло (лицеви опори, коремни преси, клек и др.)

 - упражнение с тежести

 - упражнение с уреди

 - упражнения от други видове спорт

 - подвижни и спортни игри

 Б) Развитие на бързината (скоростна подготовка)

 - спринтове на кратки дистанции, изпълнения на упражнения или отделни елементи в максималното темпо за късо време

 - подвижни и спортни игри

 В) Развитие на издръжливост

 - крос на гладка и пресечена местност

 - упражнения от други видове спорт

 Г) Развитие на ловкост (координационна подготовка)

 - изпълнение на упражнения, изискващи сложни координационни движения

 - изпълнение на упражнения от неудобно положение

 - спортни игри

 Д) Развитие на гъвкавост

 - изпълнение на различни упражнения за гъвкавост на ставите, увеличение на амплитудата

 - упражнения от гимнастиката, аеробиката и т.н.

**1.3.2. Специална физическа подготовка (СФП)**

 А) Специални упражнения

 - упражнения с партньор

 - упражнения с използване на специално оборудване (гири, топки, въже и т.н.)

 Б) Подготвителни упражнения

 - за укрепване на мускулите, които вземат най – голямо участие в техническите действия и развитие на техните скоростно – силови качества

 - елементи от технически действия, които ще се изучават

 В) Предварителни упражнения

 - преместване с партньор в стойка

 - детайли от техниката на удара; усвояване на траекторията на ударите

 - изпълнение на техническите действия по етапи

 - упражнения с утежнение за увеличаване на мощността на разучаваните технически действия

 Г) Имитационни упражнения

 - автогенна тренировка (мислено представяне на техническите действия)

 - многократно изпълнение без партньор с постоянно увеличение на скоростта на изпълнение до максимална

**1.4. Психологическа подготовка (морално – волева, нравствена)**

**1.4.1. Упражнения за възпитание на волеви качества**

**1.4.2. Развитие на смелостта**

- хвърляне и ловене на предмети (гири, пудовки, топки по двойки)

- прескачане напред, назад, встрани на предмети

- прескачане през партньора

 **1.4.3. Развитие на настойчивост**

- изпълнение на пределни нормативи по физическа подготовка след неудачен опит

- достигане до изпълнение на изучавани техническо – тактически действия

- провеждане на двубои с по – леки противници

- провеждане на двубои с по – опитни противници

 **1.4.4. Развитие на решителността**

- дневен режим

- провеждане на двубои с моделирана ситуация за предстоящи състезания

- провеждане на двубои с използване на контратехники

 **1.4.5. Развитие на инициативност**

- самостоятелна работа по намирането на нови варианти на изучаваните техники и тактики

- водене на разгряване

- провеждане на двубои със задача за достигане на най – висок обем

 **1.4.6. Нравствена подготовка**

- поведението в училище, вкъщи и на обществени места

- стремеж към възможно най – добро изпълнение на поставена задача

- решително пресичане на аморалните прояви

 **1.5. Методическа подготовка (теория и методика)**

 **1.5.1. Лекарски контрол и самоконтрол**

- самоконтрол – дневник

- обективни данни за собственото състояние: ръст, тегло, кръвно налягане, пулс

- субективно данни: самочувствие, сън, апетит, работоспособност

- показания и противопоказания за занимания с Кудо

 **1.5.2. Основи на техниката**

- основни понятия за видовете позиции, удари, захвати, хвърляния, задържания, атакуващи и защитни действия, контратехники, комбинации, контраатаки

- понятия за устойчивост, равновесие, използване на собствената тежест на тялото и тежестта на противника, инерция

- характеристика на изучаваните технико – тактически действия

- класификация на техниките на Кудо

- удари: \* ръце

 \* глава

 \* крака

- задържания: отгоре, с преход към следващи технически действия

 **1.5.3. Методика на тренировките**

- основни методи на развитието на физическите качества: сила, бързина, издръжливост, ловкост, гъвкавост

- правила на техниката на безопасност (в спортната зала, на улицата, на състезания и други възможни ситуации)

 **1.5.4. Правила на състезанията**

- значение на състезанията за занимаващите се

- класификация, цели и задачи, организация на състезанията, права и задължения на участниците, съдии, треньори и т.н.

- основни оценки на технико – тактическите действия в Кудо.

- анализ на състезанието:

 \* разбор на грешките

 \* изтъкване на силните страни в подготовката

 \* изтъкване на слабите страни в подготовката

 \* определяне и избор на средства и методи за индивидуалната подготовка

 \* събиране информация за противника

 1.5.5. Съдийска практика

- участие в съдийстване на състезания

- изпълнение на разни съдийски функции (от просто към сложно)

- оценка и анализ на собствените действия в качеството на съдия

**2. Учебно – тренировъчни групи**

Заетост в учебните групи

Табл.4

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **години обучения** | **средна възраст** | **възрастов****диапазон** | **количество на занимаващи се** | **количество часове в седмицата**  | **количество часове в годината** |
| 1 | **до 2 година** | **12** | **10-12** | **14** | **12** | **552** |
| 2 | **повече от 2 година** | **14** | **12-15** | **12** | **14** | **644** |

План – график

Разпределение на учебните часове

в учебно – тренировъчни групи

Табл.5

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вид подготовка | Количество часове в месеца |
| Всичко | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| 1А) | Технико-тактическа подготовка | **270** | **22** | **23** | **23** | **23** | **23** | **21** | **23** | **23** | **23** | **23** | **21** | **22** |
| Стойка | 209 | 17 | 18 | 18 | 18 | 18 | 16 | 18 | 18 | 18 | 18 | 16 | 16 |
| Б) | Партер | 61 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 |
| 2А) | Физическа подготовка | **241** | **20** | **20** | **20** | **21** | **21** | **19** | **20** | **20** | **20** | **20** | **20** | **20** |
| Общо | 119 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Б) | Специална | 122 | 10 | 10 | 10 | 11 | 11 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 3 | Психологическа подготовка | **18** | **1** | **1** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **1** | **1** | **1** | **1** |
| 4 | Теоретическа подготовка | **20** | **1** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **1** | **1** | **1** | **2** |
| 5 | Изпити | **3** | **0** | **0** | **0** | **1** | **0** | **0** | **0** | **0** | **2** | **0** | **0** | **0** |
| 6 | Участие в състезания | Съгласно годишния спортен календар |
| 7 | Общо часове | 552 | 44 | 47 | 48 | 50 | 49 | 45 | 48 | 48 | 48 | 46 | 44 | 45 |

Разпределение на часовете в

учебно – тренировъчните групи от занимаващи се

повече от 2 години

Табл.6

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вид подготовка | Количество часове в месеца |
| Всичко | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| 1А) | Технико-тактическа подготовка | **320** | **26** | **27** | **27** | **27** | **27** | **26** | **27** | **27** | **27** | **27** | **26** | **26** |
| Стойка | 248 | 20 | 21 | 21 | 21 | 21 | 20 | 21 | 21 | 21 | 21 | 20 | 20 |
| Б) | Партер | 72 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 2А) | Физическа подготовка | **283** | **23** | **24** | **24** | **24** | **24** | **20** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** |
| Общо | 140 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 8 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Б) | Специална | 143 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 3 | Психологическа подготовка | **18** | **1** | **1** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **1** | **1** | **1** | **1** |
| 4 | Теоретическа подготовка | 20 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 0 |
| 5 | Изпити | 3 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 |
| 6 | Участие в състезания | Съгласно годишния спортен календар |
| 7 | Общо часове | 644 | 52 | 55 | 55 | 56 | 54 | 50 | 55 | 55 | 56 | 53 | 52 | 51 |

 **2.1. Техниката на Кудо**

**Удари с ръцете**

1.  Ляв прав - 10 повт. (Джаб - джудан)
2.  Ляв прав в корпуса - 10 повт (Джаб - чудан)
3.  Десен прав - 10 повт. (Сторето - джудан)
4.  Десен прав - 10 повт. (Сторето - чудан)
5.  Ляв кръгов - 10 повт. (Хук - джудан)
6.  Ляв кръгов в корпуса - 10 повт. (Хук - чудан)
7.  Десен кръгов -  10 повт.  (Хук - джудан)
8.  Десен кръгов в корпуса -  10 повт. (Хук - чудан)
9.  Ляв в брадата отдолу -  10 повт. (Аперкат - джудан)
10. Ляв в корпуса отдолу  -  10 повт. (Аперкат - чудан)
11. Десен в брадата отдолу  -  10 повт. (Аперкат - джудан)
12. Ляв в корпуса отдолу  -  10 повт. (Аперкат - чудан)
13. Удари с лактите  -  10 повт.

**Удари с ръцете в движение**

1. Предвижване напред и назад в бойна стойка (Степ)
2. Предвижване с прав удар с лявата ръка напред и назад (Степ - джаб)
3. Предвижване с прав удар с дясната ръка напред и назад (Степ - сторето)
4. Предвижване с прав удар с лява и дясна ръка напред и назад (Степ - джаб - сторето)
5. Комбинации:
- 3 удара в серия: ляв прав - десен прав - кръгов в главата с ръка. Предвижване напред и назад (Степ - джаб - сторето - аппа)
- 3 удара в серия: десен прав - ляв прав - десен кръгов в главата с ръка. Предвижване напред и назад (Сторето - аппа - хук)
- 4 Удара в серия:
  а) с предвижване удар с ляв прав в главата - прав десен в корпуса - ляв кръгов в главата - десен отдолу в брадата. (Степ - джаб - сторето - хук - аппа)
  б) в движение удар с ляв прав в корпуса - десен прав в главата - ляв кръгов в главата - десен отдолу в брадата. (Степ - джаб - строрето - хук - аппа)
  в) в движение ляв прав в главата - десен кръгов в главата - ляв аперкат долу в корпуса - десен кръгов в главата (Степ - джаб - хук)
  г) степ - джаб - миги - аппа - аппа худари - чудан - хук миги

**Удари с краката**

**1.** Удар напред със задния крак (с възглавничката на ходилото) - Мае гери, 10 повторения с десния крак (ръце на пояса), 10 повт. с левия крак, 20 повт. с ляв - десен крак със свободни ръце.

**2.** Удари с коленете (Хидза гери), 10 повт. с хват на пояса, 10 повт.  от захват, 10 повт. със смяна на краката чрез подскоци.
**3.** Страничен удар с ръба на ходилото или петата (йоко гери), 10 повт. с хват за пояса, 20 повт. със свободни ръце.
**4.** Страничен кръгов удар с крака (Маваши гери), 10 повт. с хват за пояса, 20 повт. със свободни ръце.
**5.** Прав удар назад с петата (Уширо-гери), 30 повт. право назад със захват за пояса, 10 повт. странично, ляво, дясно, 20 повт. удари и уширо-гери напред.
**6.** Удар (подсечка) с долната част на стъпалото върху опорния крак на съперника (Аши-барай), 30 подсечки със смяна на краката.
**7.** Удар с горната част на ходилото в слабините със захват за пояса (Кинтеки), 30 повторения.

**Удари с краката в движение**

Мах с крака напред и нагоре в движение (Мае - кеаге)

Удар напред със задния крак (Мае - гери)

3. Удар напред със задния крак (Мае - гери) плюс два удара с ръцете напред.
4. 2 удара с ръцете плюс удар със задния крак напред (Мае - гер)
5. Удар с предния крак напред (Мае аши)
6. Удар с предния крак напред (Мае аши) + 2 удара с ръцете
7. 2 + удар с предния крак (Мае гери)
8. Удар с коляното в движение единични (Хидза - гери)
9. Удари с колената (два удара на броене)(Хидза - гери)
10. Удар с коляното (Хидза гери) + удар с лакът едноименно
11. Удар с коляното (Хидза гери) + удар с лакът разноименно
12. Удари с колената - напред и странично (Хидза гери)
13. Удари с ръба на стъпалото (Йоко - гери)
14. Удари с ръба на стъпалото (Йоко - гери) + 2 удара с ръцете
15. 2 удара + удар с ръба на стъпалото (Йоко - гери)
16. Кръгов удар с крака в долната част (Маваши - гери)
17. кръгов удар с крака в движение (Маваши - степ джудан)
18. кръгов удар с крака в корпуса (Маваши - чудан)
19. кръгов удар с крака в корпуса (Маваши - чудан) плюс 2 удара
20. кръгов удар с крака в главата (Маваши - джудан)
21. кръгов удар с крака в главата (Маваши - джудан) плюс 2 удара
22. 2 кръгови удара с крак в главата (Маваши - джудан)
23. Удар с петата назад (Ушире - гери)
24. Уширо - гери плюс два удара
25. Удар със завъртане на 360 градуса (Уширо - маваши - гери)
26. Удар със завъртане на 360 градуса (Уширо - маваши - гери) + 2 удара

**Комбинация от два удара с краката.**

1. Удар със задния крак напред, кръгов удар с левия крак в корпуса. (Мае - гери - миги - маваши - чудан хидари)
2. Удар с предния крак напред, кръгов удар с десния крак в корпуса. (Мае - гери - хидари - маваши - чудан - миги)
3. Кръгов удар с левия крак ниско долу - кръгов удар с десния крак в главата. (Маваши - гедан хидари - маваши джудан миги)
4. Кръгов удар с десния крак ниско долу - кръгов удар с левия крак в главата. (Маваши - гедан миги - маваши джудан хидари)
5. Кръгов удар с десния крак в главата - удар със стъпалото на левия крак със завъртане на 360 градуса. (Маваши - джудан миги - уширо - маваши  хидари)
6. Кръгов удар с левия крак в главата - удар със стъпалото на десния крак със завъртане на 360 градуса. (Маваши - джудан хидари - уширо - маваши миги)

|  |
| --- |
| **НЕ-ВАДЗA (преминаване от стойка в партер)** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| При изпълнение на тези прийоми трябва да се знае:подсечки, те се изпълняват за сметка на краката;закачането и събарянето - за сметка на ръцете;извеждане - за сметка на корпуса и други части на тялото

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Номер** | **Название натехническите действия** | **Пояснение на изпълнението**  |
| **Подсечки** |
| 1 | Сасае-цурикоми-аши | Притеглящо-повдигащо прегъване с крак  |
| 2 | Хидза-гурума | Превъртане през коляно  |
| 3 | Окури-аси-барай | Приближаващо помитане  |
| 4 | Де-аши-барай | Помитане на предния крак  |
| 5 | Ко-сото-гари | Малко външно изкосяване  |
| 6 | Ко-учи-гари | Малко вътрешно изкусяване  |
| Подсечките се изпълняват с основата на стъпалото и с гърди към противника  |
| **Закачане** |
| 7 | Ко-учи гаке  | Закачане за коляното на едноименния крак отвътре  |
| 8 | О-учи гаке  | Закачане на коляното на разноименния крак отвътре  |
| 9 | Ко-сото-гаке | Малко външно закачане на едноименния крак  |
| 10 | О-сото-гаке | Малко вътрешно закачане на разноименния крак  |
| 11 | Йоко-гаке | Странично закачане с падане  |
| Закачането се изпълнява в основата на коляното, но е възможно изпълнение със стъпалото или ръцете. Атакуващия се разполага с гърди към противника и стои на един крак, когато изпълнява техниката.  |
| **Събаряне** |
| 12 | Таи-отоши | Събаряне на тялото  |
| 13 | Йоко-отоши | Странично събаряне  |
| 14 | Тани-отоши | Запречващо събаряне  |
| 15 | Уди-какато | Събаряне със сядане на петата  |
| 16  | Йоко-вакаре | Събаряне с двата крака с падане  |
| **Хвърляне** |
| 17 | Сеои-наге | Раменно хвърляне. Нарушете равновесието на противника напред, понесете го на гърба си и го хвърлете през рамо така, че ходилата му да опишат дъга  |
| 18 | Ура-наге | Хвърляне назад. Обхванете противника с двете си ръце откъм дясната му страна и го повдигнете от тепиха. След това се "самопожертвайте"  |
| 19 | О-гоши | Голямо хълбочно хвърляне. Нарушете равновесието на противника точно напред и го понесете на десния си хълбок, след това повдигнете таза, наведете туловището напред и го хвърлете  |
| 20 | Сото-микикоми | Външно засукване  |

 |

|  |
| --- |
| **ДЖИМЕ-ВАДЗА (техники за пристягане)** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Номер** | **Название натехническите действия** | **Пояснение на изпълнението**  |
| 1 | Ката-джуджи-джиме | Кръстосано пристягане с две ръце за реверите. Защита  |
| 2 | Цукоми-джиме | Натискащо пристягане с ревера. Защита  |
| 3 | Хидари аши джиме  | Изпълняващият лежи по гръб и прехвърля левия си крак (подбедрицата) върху тила на противника и с дясната си ръка дъра глезена надолу. Защита  |
| 4 | Уширо-джиме | От положение на колене зад противника се вмъква дясната предмишница под брадата му и се притиска. Защита  |
| 5 | Хадака-джиме | Коленичейки на ляво коляно зад противника притискаме гърлото му с предмишницата, като двете ръце се хващат една за друга  |
| 6 | Катаха-джиме | Пристягане на ревера от клек на коляно. Лявата ръка се пъха под мишницата  |
| 7 | Окури-ери-джиме | Пристягане с приближаване на реверите. Пт положение на колене. Дясната ръка хваща левия ревер на противника, а лявата минава под мишницата и държи левия ревер  |

 |

|  |
| --- |
| **КАНСЕЦУ-ВАДЗА (ключове на ставите)** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Номер** | **Название натехническите действия** | **Пояснение на изпълнението**  |
| 1 | Уде-хишиги-джюджи гатаме | Междубедрен ключ на лакътната става. Защита  |
| 2 | Уде-хишиги-уде гатаме  | Ключ с ръце на лакътната става от положение на колене. Защита  |
| 3 | Уде-гишиги-вакиноста-гатаме | Ключ на лакътната става с помоща на подмишницата. Защита  |
| 4 | Уде-гарами | Обвиване на ръката. Противника по гръб - държи се за китката с едната ръка, а с другата се хваща собствената китка, промушвайки я под неговата  |
| 5 | Аши-гарами | Ключ на глезена на крака или на подбедрицата. Защита |

 |

|  |
| --- |
| **Техники с партньор - Кихон - кумите** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **Технически действия** |  **Пояснения на изпълнението** |
|   |   |
| Защита от Маваши - джудан - гери със задния крак | а) поемане на удара с предмишницатаб) стопиращ удар със стъпалотов) контраатака с крака |
| Защита от Маваши - чудан - гери със задния крак | а) поемане на удара с областта на лакътната става и предмишницатаб) стоп удар с колянотов) захват за подбедрицатаг) контраатака |
| Защита от Маваши - гедан - гери със задния крак (лоукик) | а) поемане на удара подбедрицатаб) стоп удар ссъс стъпало в корпусав) стоп удар в бедротог) контраатака |
| Защита от Маваши - джудан - гери с предния крак | а) поемане на удара с предмишницатаб) стоп ударв) контраатака |
| Защита от Маваши - чудан - гери със предния крак | а) поемане на удара с предмишница и лакътб) стоп удар с колянотов) поемане с подбедрицата лява и дяснаг) стоп удар със стъпалото в тазобедрената става и бедрото |
| Защита от Маваши - гедан - гери със предния крак (лоукик) | а) поемане с подбедрицата лява и дяснаб) стопиране с лявото колянов) стоп удар с ляво стъпало в бедротог) смяна на дистанцията с крачка назад |
| Защита от Мае - гери със задния крак | а) отбиване със захват с лява и дясна ръкаб) поемане с лявото коляно |
| Защита от Мае - гери със предния крак | а) отбиване със захват с лява ръкаб) поставяне на лакътяв) поставяне на колянотог) отбиване със захват с дясна ръка |
| Защита от прав удар с дясна ръка в главата или трупа (сторето) | а) спиране с предмишницата или длантаб) уклон и избягване линията на атакатав) последваща контраатака |
| Защита от кръгов удар с ръката в главата (ляв - десен) | а) спиране с предмишницата или длантаб) уклон и избягване линията на атакатав) последваща контраатака |
| Защита от аперкат (ляв - десен) | а) спиране с предмишницата или длантаб) уклон и избягване линията на атакатав) последваща контраатака  |

 |

**2.2. Тактиката на Кудо**

- прости комбинации в изпълнение напред – назад

- комбинации от удари с ръце и крака

- преход от ударни техники към захват и обратно

- преход от ударни техники към захват и хвърляне с последващо провеждане на технически действия (задържане с добиване, ключове, задушаване)

- преход от ключ на ръката към задушаващи техники

- тактика на захват – предварителен, атакуващ, отбранителен

- тактика на преследване на противника с болезнени техники на ръката и крака, задушаващи прийоми след удачно проведени технически действия

- тактически вариант „заплаха”

- тактически вариант „силов натиск”

- тактика на водене на близък бой

 **2.3. Физическа подготовка**

 **2.3.1. ОФП**

 А) Развитие на силата (силова подготовка)

 - развитие силата на основните групи мускули на ръцете и краката и корпуса с използване тежестта на собственото тяло (лицеви опори, коремни преси, клек и др.)

 - упражнение с тежести

 - упражнение с уреди

 - упражнения от други видове спорт

 - подвижни и спортни игри

 Б) Развитие на бързината (скоростна подготовка)

 - спринтове на кратки дистанции, изпълнения на упражнения или отделни елементи в максималното темпо за късо време

 - подвижни и спортни игри

 В) Развитие на издръжливост

 - крос на гладка и пресечена местност

 - упражнения от други видове спорт

 Г) Развитие на ловкост (координационна подготовка)

 - изпълнение на упражнения, изискващи сложни координационни движения

 - изпълнение на упражнения от неудобно положение

 - спортни игри

 Д) Развитие на гъвкавост

 - изпълнение на различни упражнения за гъвкавост на ставите, увеличение на амплитудата

 - упражнения от гимнастиката, аеробиката и т.н.

**2.3.2. Специална физическа подготовка (СФП)**

 А) Специални упражнения

 - упражнения с партньор

 - упражнения с използване на специално оборудване (гири, топки, въже и т.н.)

 Б) Подготвителни упражнения

 - за укрепване на мускулите, които вземат най – голямо участие в техническите действия и развитие на техните скоростно – силови качества

 - елементи от технически действия, които ще се изучават

 В) Предварителни упражнения

 - преместване с партньор в стойка

 - детайли от техниката на удара; усвояване на траекторията на ударите

 - изпълнение на техническите действия по етапи

 - упражнения с утежнение за увеличаване на мощността на разучаваните технически действия

 Г) Имитационни упражнения

 - автогенна тренировка (мислено представяне на техническите действия)

 - многократно изпълнение без партньор с постоянно увеличение на скоростта на изпълнение до максимална

**2.4.Психологическа подготовка (морално – волева, нравствена)**

**2.4.1. Упражнения за възпитание на волеви качества**

**2.4.2. Развитие на смелостта**

- хвърляне и ловене на предмети (гири, пудовки, топки по двойки)

- прескачане напред, назад, встрани на предмети

- прескачане през партньора

 **2.4.3. Развитие на настойчивост**

- изпълнение на пределни нормативи по физическа подготовка след неудачен опит

- достигане до изпълнение на изучавани техническо – тактически действия

- провеждане на двубои с по – леки противници

- провеждане на двубои с по – опитни противници

 **2.4.4. Развитие на решителността**

- дневен режим

- провеждане на двубои с моделирана ситуация за предстоящи състезания

- провеждане на двубои с използване на контратехники

 **2.4.5. Развитие на инициативност**

- самостоятелна работа по намирането на нови варианти на изучаваните техники и тактики

- водене на разгряване

- провеждане на двубои със задача за достигане на най – висок обем

 **2.4.6. Нравствена подготовка**

- поведението в училище, вкъщи и обществени места

- стремеж към възможно най – добро изпълнение на поставена задача

- решително пресичане на аморалните прояви

**3.Групи за спортно усъвършенстване**

Табл.7

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **години обучения** | **средна възраст** | **възрастов****диапазон** | **количество на занимаващи се** | **количество часове в седмицата**  | **количество часове в годината** |
| 1 | **над 1 година** | **16** | **15-17** | **8** | **20** | **950** |

План - график

Разпределение на учебните часове в групите за спортно усъвършенстване

Табл.8

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вид подготовка | Количество часове в месеца |
| Всичко | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| 1А) | Технико-тактическа подготовка | **500** | **41** | **42** | **42** | **42** | **42** | **41** | **42** | **42** | **42** | **42** | **41** | **41** |
| Стойка | 360 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| Б) | Партер | 140 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 |
| 2А) | Физическа подготовка | **385** | **32** | **32** | **32** | **32** | **32** | **30** | **33** | **33** | **33** | **32** | **32** | **32** |
| Общо | 204 | 18 | 18 | 18 | 16 | 16 | 16 | 18 | 18 | 18 | 16 | 16 | 16 |
| Б) | Специална | 181 | 14 | 14 | 14 | 16 | 16 | 14 | 15 | 15 | 15 | 16 | 16 | 16 |
| 3 | Психологическа подготовка | **36** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** |
| 4 | Теоретическа подготовка | 24 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 |
| 5 | Изпити | 5 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 |
| 6 | Участие в състезания | Съгласно годишния спортен календар |
| 7 | Общо часове | 950 | 78 | 80 | 79 | 81 | 80 | 76 | 80 | 80 | 83 | 79 | 78 | 76 |

**3.1. Техниката на Кудо**

**Удари с ръцете**

1.  Ляв прав - 10 повт. (Джаб - джудан)
2.  Ляв прав в корпуса - 10 повт (Джаб - чудан)
3.  Десен прав - 10 повт. (Сторето - джудан)
4.  Десен прав - 10 повт. (Сторето - чудан)
5.  Ляв кръгов - 10 повт. (Хук - джудан)
6.  Ляв кръгов в корпуса - 10 повт. (Хук - чудан)
7.  Десен кръгов -  10 повт.  (Хук - джудан)
8.  Десен кръгов в корпуса -  10 повт. (Хук - чудан)
9.  Ляв в брадата отдолу -  10 повт. (Аперкат - джудан)
10. Ляв в корпуса отдолу  -  10 повт. (Аперкат - чудан)
11. Десен в брадата отдолу  -  10 повт. (Аперкат - джудан)
12. Ляв в корпуса отдолу  -  10 повт. (Аперкат - чудан)
13. Удари с лактите  -  10 повт.

**Удари с ръцете в движение**

1. Предвижване напред и назад в бойна стойка (Степ)
2. Предвижване с прав удар с лявата ръка напред и назад (Степ - джаб)
3. Предвижване с прав удар с дясната ръка напред и назад (Степ - сторето)
4. Предвижване с прав удар с лява и дясна ръка напред и назад (Степ - джаб - сторето)
5. Комбинации:
- 3 удара в серия: ляв прав - десен прав - кръгов в главата с ръка. Предвижване напред и назад (Степ - джаб - сторето - аппа)
- 3 удара в серия: десен прав - ляв прав - десен кръгов в главата с ръка. Предвижване напред и назад (Сторето - аппа - хук)
- 4 Удара в серия:
  а) с предвижване удар с ляв прав в главата - прав десен в корпуса - ляв кръгов в главата - десен отдолу в брадата. (Степ - джаб - сторето - хук - аппа)
  б) в движение удар с ляв прав в корпуса - десен прав в главата - ляв кръгов в главата - десен отдолу в брадата. (Степ - джаб - строрето - хук - аппа)
  в) в движение ляв прав в главата - десен кръгов в главата - ляв аперкат долу в корпуса - десен кръгов в главата (Степ - джаб - хук)
  г) степ - джаб - миги - аппа - аппа худари - чудан - хук миги

**Удари с краката**

**1.** Удар напред със задния крак (с възглавничката на ходилото) - Мае гери, 10 повторения с десния крак (ръце на пояса), 10 повт. с левия крак, 20 повт. с ляв - десен крак със свободни ръце.

**2.** Удари с коленете (Хидза гери), 10 повт. с хват на пояса, 10 повт.  от захват, 10 повт. със смяна на краката чрез подскоци.
**3.** Страничен удар с ръба на ходилото или петата (йоко гери), 10 повт. с хват за пояса, 20 повт. със свободни ръце.
**4.** Страничен кръгов удар с крака (Маваши гери), 10 повт. с хват за пояса, 20 повт. със свободни ръце.
**5.** Прав удар назад с петата (Уширо-гери), 30 повт. право назад със захват за пояса, 10 повт. странично, ляво, дясно, 20 повт. удари и уширо-гери напред.
**6.** Удар (подсечка) с долната част на стъпалото върху опорния крак на съперника (Аши-барай), 30 подсечки със смяна на краката.
**7.** Удар с горната част на ходилото в слабините със захват за пояса (Кинтеки), 30 повторения.

Удари с краката в движение

1. Мах с крака напред и нагоре в движение (Мае - кеаге)

2. Удар напред със задния крак (Мае - гери)

3. Удар напред със задния крак (Мае - гери) плюс два удара с ръцете напред.
4. 2 удара с ръцете плюс удар със задния крак напред (Мае - гер)
5. Удар с предния крак напред (Мае аши)
6. Удар с предния крак напред (Мае аши) + 2 удара с ръцете
7. 2 + удар с предния крак (Мае гери)
8. Удар с коляното в движение единични (Хидза - гери)
9. Удари с колената (два удара на броене)(Хидза - гери)
10. Удар с коляното (Хидза гери) + удар с лакът едноименно
11. Удар с коляното (Хидза гери) + удар с лакът разноименно
12. Удари с колената - напред и странично (Хидза гери)
13. Удари с ръба на стъпалото (Йоко - гери)
14. Удари с ръба на стъпалото (Йоко - гери) + 2 удара с ръцете
15. 2 удара + удар с ръба на стъпалото (Йоко - гери)
16. Кръгов удар с крака в долната част (Маваши - гери)
17. кръгов удар с крака в движение (Маваши - степ джудан)
18. кръгов удар с крака в корпуса (Маваши - чудан)
19. кръгов удар с крака в корпуса (Маваши - чудан) плюс 2 удара
20. кръгов удар с крака в главата (Маваши - джудан)
21. кръгов удар с крака в главата (Маваши - джудан) плюс 2 удара
22. 2 кръгови удара с крак в главата (Маваши - джудан)
23. Удар с петата назад (Ушире - гери)
24. Уширо - гери плюс два удара
25. Удар със завъртане на 360 градуса (Уширо - маваши - гери)
26. Удар със завъртане на 360 градуса (Уширо - маваши - гери) + 2 удара

**Комбинация от два удара с краката.**

1. Удар със задния крак напред, кръгов удар с левия крак в корпуса. (Мае - гери - миги - маваши - чудан хидари)
2. Удар с предния крак напред, кръгов удар с десния крак в корпуса. (Мае - гери - хидари - маваши - чудан - миги)
3. Кръгов удар с левия крак ниско долу - кръгов удар с десния крак в главата. (Маваши - гедан хидари - маваши джудан миги)
4. Кръгов удар с десния крак ниско долу - кръгов удар с левия крак в главата. (Маваши - гедан миги - маваши джудан хидари)
5. Кръгов удар с десния крак в главата - удар със стъпалото на левия крак със завъртане на 360 градуса. (Маваши - джудан миги - уширо - маваши  хидари)
6. Кръгов удар с левия крак в главата - удар със стъпалото на десния крак със завъртане на 360 градуса. (Маваши - джудан хидари - уширо - маваши миги)

|  |
| --- |
| **НЕ-ВАДЗA (преминаване от стойка в партер)** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| При изпълнение на тези прийоми трябва да се знае:подсечки, те се изпълняват за сметка на краката;закачането и събарянето - за сметка на ръцете;извеждане - за сметка на корпуса и други части на тялото

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Номер** | **Название натехническите действия** | **Пояснение на изпълнението**  |
| **Подсечки** |
| 1 | Сасае-цурикоми-аши | Притеглящо-повдигащо прегъване с крак  |
| 2 | Хидза-гурума | Превъртане през коляно  |
| 3 | Окури-аси-барай | Приближаващо помитане  |
| 4 | Де-аши-барай | Помитане на предния крак  |
| 5 | Ко-сото-гари | Малко външно изкосяване  |
| 6 | Ко-учи-гари | Малко вътрешно изкусяване  |
| Подсечките се изпълняват с основата на стъпалото и с гърди към противника  |
| **Закачане** |
| 7 | Ко-учи гаке  | Закачане за коляното на едноименния крак отвътре  |
| 8 | О-учи гаке  | Закачане на коляното на разноименния крак отвътре  |
| 9 | Ко-сото-гаке | Малко външно закачане на едноименния крак  |
| 10 | О-сото-гаке | Малко вътрешно закачане на разноименния крак  |
| 11 | Йоко-гаке | Странично закачане с падане  |
| Закачането се изпълнява в основата на коляното, но е възможно изпълнение със стъпалото или ръцете. Атакуващия се разполага с гърди към противника и стои на един крак, когато изпълнява техниката.  |
| **Събаряне** |
| 12 | Таи-отоши | Събаряне на тялото  |
| 13 | Йоко-отоши | Странично събаряне  |
| 14 | Тани-отоши | Запречващо събаряне  |
| 15 | Уди-какато | Събаряне със сядане на петата  |
| 16  | Йоко-вакаре | Събаряне с двата крака с падане  |
| **Хвърляне** |
| 17 | Сеои-наге | Раменно хвърляне. Нарушете равновесието на противника напред, понесете го на гърба си и го хвърлете през рамо така, че ходилата му да опишат дъга  |
| 18 | Ура-наге | Хвърляне назад. Обхванете противника с двете си ръце откъм дясната му страна и го повдигнете от тепиха. След това се "самопожертвайте"  |
| 19 | О-гоши | Голямо хълбочно хвърляне. Нарушете равновесието на противника точно напред и го понесете на десния си хълбок, след това повдигнете таза, наведете туловището напред и го хвърлете  |
| 20 | Сото-микикоми | Външно засукване  |

 |

|  |
| --- |
| **ДЖИМЕ-ВАДЗА (техники за пристягане)** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Номер** | **Название натехническите действия** | **Пояснение на изпълнението**  |
| 1 | Ката-джуджи-джиме | Кръстосано пристягане с две ръце за реверите. Защита  |
| 2 | Цукоми-джиме | Натискащо пристягане с ревера. Защита  |
| 3 | Хидари аши джиме  | Изпълняващият лежи по гръб и прехвърля левия си крак (подбедрицата) върху тила на противника и с дясната си ръка дъра глезена надолу. Защита  |
| 4 | Уширо-джиме | От положение на колене зад противника се вмъква дясната предмишница под брадата му и се притиска. Защита  |
| 5 | Хадака-джиме | Коленичейки на ляво коляно зад противника притискаме гърлото му с предмишницата, като двете ръце се хващат една за друга  |
| 6 | Катаха-джиме | Пристягане на ревера от клек на коляно. Лявата ръка се пъха под мишницата  |
| 7 | Окури-ери-джиме | Пристягане с приближаване на реверите. Пт положение на колене. Дясната ръка хваща левия ревер на противника, а лявата минава под мишницата и държи левия ревер  |

 |

|  |
| --- |
| **КАНСЕЦУ-ВАДЗА (ключове на ставите)** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Номер** | **Название натехническите действия** | **Пояснение на изпълнението**  |
| 1 | Уде-хишиги-джюджи гатаме | Междубедрен ключ на лакътната става. Защита  |
| 2 | Уде-хишиги-уде гатаме  | Ключ с ръце на лакътната става от положение на колене. Защита  |
| 3 | Уде-гишиги-вакиноста-гатаме | Ключ на лакътната става с помоща на подмишницата. Защита  |
| 4 | Уде-гарами | Обвиване на ръката. Противника по гръб - държи се за китката с едната ръка, а с другата се хваща собствената китка, промушвайки я под неговата  |
| 5 | Аши-гарами | Ключ на глезена на крака или на подбедрицата. Защита |

 |

|  |
| --- |
| **Техники с партньор - Кихон - кумите** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **Технически действия** |  **Пояснения на изпълнението** |
|   |   |
| Защита от Маваши - джудан - гери със задния крак | а) поемане на удара с предмишницатаб) стопиращ удар със стъпалотов) контраатака с крака |
| Защита от Маваши - чудан - гери със задния крак | а) поемане на удара с областта на лакътната става и предмишницатаб) стоп удар с колянотов) захват за подбедрицатаг) контраатака |
| Защита от Маваши - гедан - гери със задния крак (лоукик) | а) поемане на удара подбедрицатаб) стоп удар ссъс стъпало в корпусав) стоп удар в бедротог) контраатака |
| Защита от Маваши - джудан - гери с предния крак | а) поемане на удара с предмишницатаб) стоп ударв) контраатака |
| Защита от Маваши - чудан - гери със предния крак | а) поемане на удара с предмишница и лакътб) стоп удар с колянотов) поемане с подбедрицата лява и дяснаг) стоп удар със стъпалото в тазобедрената става и бедрото |
| Защита от Маваши - гедан - гери със предния крак (лоукик) | а) поемане с подбедрицата лява и дяснаб) стопиране с лявото колянов) стоп удар с ляво стъпало в бедротог) смяна на дистанцията с крачка назад |
| Защита от Мае - гери със задния крак | а) отбиване със захват с лява и дясна ръкаб) поемане с лявото коляно |
| Защита от Мае - гери със предния крак | а) отбиване със захват с лява ръкаб) поставяне на лакътяв) поставяне на колянотог) отбиване със захват с дясна ръка |
| Защита от прав удар с дясна ръка в главата или трупа (сторето) | а) спиране с предмишницата или длантаб) уклон и избягване линията на атакатав) последваща контраатака |
| Защита от кръгов удар с ръката в главата (ляв - десен) | а) спиране с предмишницата или длантаб) уклон и избягване линията на атакатав) последваща контраатака |
| Защита от аперкат (ляв - десен) | а) спиране с предмишницата или длантаб) уклон и избягване линията на атакатав) последваща контраатака  |

 |

**Работа с лапи с партньор**

1. Ударни техники с ръце, лакти, крака и колене.
2. Защитни техники (блок, уклон, избягване линията на атаката)
**Оценява се както атакуващият така и този който държи лапите.**

**Работа с чувал**

 1. Ударни техники с ръце, лакти, крака и колене.
 2. Комбинации за сила на удара (взривна сила)

**3.2. Тактиката на Кудо**

- прости комбинации в изпълнение напред – назад

- комбинации от удари с ръце и крака

- преход от ударни техники към захват и обратно

- преход от ударни техники към захват и хвърляне с последващо провеждане на технически действия (задържане с добиване, ключове, задушаване)

- преход от ключ на ръката към задушаващи техники

- тактика на захват – предварителен, атакуващ, отбранителен

- тактика на преследване на противника с болезнени техники на ръката и крака, задушаващи прийоми след удачно проведени технически действия

- тактически вариант „заплаха”

- тактически вариант „силов натиск”

- тактика на водене на близък бой

 **3.3. Физическа подготовка**

 **3.3.1. ОФП**

 А) Развитие на силата (силова подготовка)

 - развитие силата на основните групи мускули на ръцете и краката и корпуса с използване тежестта на собственото тяло (лицеви опори, коремни преси, клек и др.)

 - упражнение с тежести

 - упражнение с уреди

 - упражнения от други видове спорт

 - подвижни и спортни игри

 Б) Развитие на бързината (скоростна подготовка)

 - спринтове на кратки дистанции, изпълнения на упражнения или отделни елементи в максималното темпо за късо време

 - подвижни и спортни игри

 В) Развитие на издръжливост

 - крос на гладка и пресечена местност

 - упражнения от други видове спорт

 Г) Развитие на ловкост (координационна подготовка)

 - изпълнение на упражнения, изискващи сложни координационни движения

 - изпълнение на упражнения от неудобно положение

 - спортни игри

 Д) Развитие на гъвкавост

 - изпълнение на различни упражнения за гъвкавост на ставите, увеличение на амплитудата

 - упражнения от гимнастиката, аеробиката и т.н.

**3.3.2. Специална физическа подготовка (СФП)**

 А) Специални упражнения

 - упражнения с партньор

 - упражнения с използване на специално оборудване (гири, топки, въже и т.н.)

 Б) Подготвителни упражнения

 - за укрепване на мускулите, които вземат най – голямо участие в техническите действия и развитие на техните скоростно – силови качества

 - елементи от технически действия, които ще се изучават

 В) Предварителни упражнения

 - преместване с партньор в стойка

 - детайли от техниката на удара; усвояване на траекторията на ударите

 - изпълнение на техническите действия по етапи

 - упражнения с утежнение за увеличаване на мощността на разучаваните технически действия

 Г) Имитационни упражнения

 - автогенна тренировка (мислено представяне на техническите действия)

 - многократно изпълнение без партньор с постоянно увеличение на скоростта на изпълнение до максимална

**3.4.Психологическа подготовка (морално – волева, нравствена)**

**3.4.1. Упражнения за възпитание на волеви качества**

**3.4.2. Развитие на смелостта**

- хвърляне и ловене на предмети (гири, пудовки, топки по двойки)

- прескачане напред, назад, встрани на предмети

- прескачане през партньора

 **3.4.3. Развитие на настойчивост**

- изпълнение на пределни нормативи по физическа подготовка след неудачен опит

- достигане до изпълнение на изучавани техническо – тактически действия

- провеждане на двубои с по – леки противници

- провеждане на двубои с по – опитни противници

 **3.4.4. Развитие на решителността**

- дневен режим

- провеждане на двубои с моделирана ситуация за предстоящи състезания

- провеждане на двубои с използване на контратехники

 **3.4.5. Развитие на инициативност**

- самостоятелна работа по намирането на нови варианти на изучаваните техники и тактики

- водене на разгряване

- провеждане на двубои със задача за достигане на най – висок обем

  **3.4.6. Нравствена подготовка**

- поведението в училище, вкъщи и обществени места

- стремеж към възможно най – добро изпълнение на поставена задача

- решително пресичане на аморалните прояви

**Допълнителни нормативи**

**Нормативни боеве за 1 дан**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **възраст** | **общобоеве**  | **с шлем КУДО**  | **без шлем**  | **борба впартер**  |
| 0т 20-30 | 10 | 5 | 3 | 2 |
| 30-33 | 9 | 4 | 3 | 2 |
| 33-36 | 8 | 3 | 3 | 2 |
| 36-39 | 7 | 3 | 2 | 2 |
| 39-42 | 6 | 2 | 2 | 2 |
| 42-45 | 5 | 2 | 2 | 1 |
| 45-48 | 4 | 2 | 1 | 1 |
| 48-51 | 3 | 1 | 1 | 1 |
| 51-54 | 2 | 1 | 0 | 1 |
| 54 и нагоре | 1 | 1 | 0 | 0 |

1. С шлем по правилата на КУДО без борба в партер;
2. Без шлем със захвати;
3. Борба в патер 30 сек единият отгоре другият отдолу, после обратно още 30 сек.
4. Боевете са по 1 мин без почивка между тях.
5. Деца до 14 години само без шлем.

**Нормативни боеве за кю за възраст 14 години и нагоре.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **кю** | **общо боеве** | **с шлем**  | **без шлем** | **борба в партер** |
| 1 кю | 10 | 5 | 3 | 2 |
| 2 кю | 9 | 4 | 3 | 2 |
| **3 кю** | **8** | **3** | **3** | **2** |
| **4 кю** | **7** | **3** | **2** | **2** |
| **5 кю** | **6** | **2** | **2** | **2** |
| **6 кю** | **5** | **2** | **2** | **1** |
| **7 кю** | **4** | **2** | **1** | **1** |
| **8 кю** | **3** | **1** | **1** | **1** |
| **9 кю** | **2** | **1** | **0** | **1** |

   

ПРЕДСЕДАТЕЛ НА УС НА БФК :

 Г. БАБАМОВ