**УЧЕБНА ПРОГРАМА ПО ДЖУДО**

Обучението по Джудо се осъществява по програма, която се актуализира и съобразява с възможностите на новоприетите студенти, както и с тези които вече са били обучавани през изминалите години на следването си.

Студентите са разпределени в три основни групи:

* начинаещи – разпределени в групи по 14 студенти – мъже и жени с две занимания седмично
* напреднали – в групи по 14 студенти – мъже и жени с две до три занимания седмично
* спортно усъвършенстване – в групи по 12 студенти, отделно мъже и жени с най-малко три занимания седмично.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид група | Начинаещи | Напреднали | Спортно усъвършенстване | |
| Изпитни изисквания  Състез.практика | VІ и V кю  ОФП норм.  Вътр. първ. | ІV и ІІІ кю  ОФП норм.  Вътр. първ. | VІ и І-во кю  Студентски състезания | І и ІІ дан  Държавни първенства |

Освен със средствата и методите на обучение в Джудо, студентите се обучават и със средствата и методите на други основни спортове, с цел подобряване физическото, функционално, здравословно и емоционално състояние, както и подпомагане обучението по другите дисциплини в следването си в СУ ”Св.Кл.Охридски”.

РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА ТЕХНИКАТА ПО СЕМЕСТРИ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Техники за разучаване | I сем | II сем | III сем | IV сем |
| 1. | Кихон ваза | **+\*** |  |  |  |
| 2. | О-гоши | **+\*** |  |  |  |
| 3. | Уки-гоши | **+\*** |  |  |  |
| 4. | Де-аши-харай | **+** |  |  | **\*** |
| 5. | О-сото-гари | **+** | **\*** |  |  |
| 6. | О-учи-гари | **+** | **\*** |  |  |
| 7. | Иппон-сеои-наге | **+** | **\*** |  |  |
| 8. | *Хон-кеса-гатаме* | **+** | **\*** |  |  |
| 9. | *Йоко-шихо-гатаме* | **+** | **\*** |  |  |
| 10. | *Ками-шихо-гатаме* | **+** | **\*** |  |  |
| 11. | *Тате-шихо-гатаме* | **+** | **\*** |  |  |
| 12. | *Ката-гатаме* | **+** | **\*** |  |  |
| 13. | *Уширо-кеса-гатаме* | **+** | **\*** |  |  |
| 14. | *Кудзуре-кеса-гатаме* | **+** |  | **\*** |  |
| 15. | *Уде-хишиги-джуджи-гатаме* | **+** |  |  | **\*** |
| 16. | *Уде-хишиги-уде-гатаме* | **+** |  |  | **\*** |
| 17. | *Уде-хишиги-ваки-гатаме* | **+** |  |  |  |
| 18. | *Уде-гарами* | **+** |  |  | **\*** |
| 19. | *Джуджи-джиме* | **+** |  |  | **\*** |
| 20. | *Хадака-джиме* | **+** |  |  | **\*** |
| 21. | Ко-учи-гари |  | **+** | **\*** |  |
| 22. | Мороте-сеои-наге |  | **+\*** | **\*** |  |
| 23. | Хидза-гурума |  | **+\*** | **\*** |  |
| 24. | Тани-отоши |  | **+** |  |  |
| 25. | *Ката-осае-гатаме* |  | **+** | **\*** |  |
| 26. | *Кудзуре-йоко-шихо-гатаме* |  | **+** | **\*** |  |
| 27. | *Кудзуре-тате-шихо-гатаме* |  | **+** | **\*** |  |
| 28. | *Кудзуре-ками-шихо-гатаме* |  | **+** | **\*** |  |
| 29. | *Макура-кеса-гатаме* |  | **+** | **\*** |  |
| 30 | *Окури-ери-джиме* |  | **+** |  | **\*** |
| 31. | *Уде-хишиги-хидза-гатаме* |  | **+** |  |  |
| 32. | *Те-джиме* |  | **+** |  |  |
| 33. | Ко-сото-гаке |  |  | **+** | **\*** |
| 34. | Ко-сото-гари |  |  | **+\*** |  |
| 35. | Коши-гурума |  |  | **+\*** |  |
| 36. | Цури-коми-гоши |  |  | **+\*** |  |
| 37. | Соде-цури-коми-гоши |  |  | **+\*** |  |
| 38. | Сасае-цури-коми-гоши |  |  | **+** |  |
| 39. | *Ката-ха-джиме* |  |  | **+** |  |
| 40. | Комбинации за IV кю |  |  | **+** |  |
| 41. | Контри за IV кю |  |  | **+** |  |
| 42. | Харай-гоши |  |  |  | **+** |
| 43. | Окури-аши-харай |  |  |  | **+\*** |
| 44. | Учи-мата |  |  |  | **+\*** |
| 45. | Тай-отоши |  |  |  | **+\*** |
| 46. | Ката-гурума |  |  |  | **+** |
| 47. | *Охтен-джиме* |  |  |  | **+** |
| 48. | *Уде-хишиги-санкаку-гатаме* |  |  |  | **+** |
| 49. | Комбинации за III кю |  |  |  | **+** |
| 50. | Контра техники за III кю |  |  |  | **+** |

Легенда: **( + )** – разучаване на техниката, **( \* )** – изпит за КЮ на съответната техника

**Първа година, първи семестър – начинаещи**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № седм. | Месец | Учебен материал |
| 1 | Октомври | Записване и организация |
| 2 | Октомври | Проверка ОФП, кълбо (напред, назад), кълбо назад през попивателна, челна стойка и стойка на ръце, странично колело, *шисей, уширо-укеми, хон-кеса-гатаме* |
| 3 | Октомври | ОФП-насочващо, кълбо назад през шпагат, упражнения в защитна стойка в не-уадза,с и *мае-маваре-укеми, йоко-шихо-гатаме.* |
| 4 | Октомври | ОФП-комплекси, стойка-кълбо, укеми през препятствия, подвижни игри с укеми,*хапо-но-кудзуши, преходи за осае-коми-,уадза*, **де-аши-харай** |
| 5 | Ноември | ОФП-щафети, кълбо-назад през стойка, кълбо напред през шпагат, *хандо-но-кудзуши, ками-шихо-гатаме и тате-шихо-гатаме*, упражнения за не-уадза (пълзене), **о-гоши**. |
| 6 | Ноември | ОФП-комплекси по двойки, VІто кю (без уки-гоши), *кансетцу-уадза*-принципи, *кудзуре-кеса-гатаме.* |
| 7 | Ноември | СФП упр., **иппон-сеои-наге**, *уде-хишиги-уде-гатаме, уде-хишиги-уаки-гатаме*. |
| 8 | Ноември | ОФП-контролни нормативи, **уки-гоши**, шиме-уадза-принципи, *уде-хишиги-джуджи-гатаме.* |
| 9 | Декември | ***VI то КЮ***, свободно усъвършенстване в не-уадза, *джуджи-джиме.***о-сото-гари.** |
| 10 | Декември | Не-уадза турнир |
| 11 | Декември | СФП, *уде-гарами, ката-гатаме, уширо-кеса-гатаме*, **ко-учи-гари**, *хадака-джиме.* |
| 12 | Декември | Свободно усъвършенстване |
| 13 | Януари | Свободно усъвършенстване |
| 14 | Януари | Цуки-нами-шиай, изпити-ОФП и VІто кю, **о-учи-гари** |
| 15 | Януари | Свободно усъвършенстване, изпити |

**Първа година, втори семестър – начинаещи**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № седм. | Месец | Учебен материал |
| 1. | Февруари | спец. курс – зимни спортове и ОФП |
| 2. | Март | спец. курс – зимни спортове и ОФП |
| 3. | Март | ОФП-контролни тестове, свободно усъвършенстване, *о-учи-гари* |
| 4. | Март | СФП-комплекс, наге-коми, 6-те основни осае-коми-уадза*, уде-хишиги-хидза-гатаме* |
| 5. | Март | ОФП-щафети, комбинации (тачи-ваза – не-уадза), шиме-уадза – преговор, **мороте-сеои-наге** |
| 6. | Април | СФП,*комбинации* в *тачи-ваза*(дзеой-наге,о-учи-гари,о-сото-гари), **хидза-гуру ма**,*укори-ери-Джим* |
| 7. | Април | ОФП, *комбинации в не-уадза* (кансетцу-ваза - осае-коми-уадза),**тани-отоши**, *те Джиме* |
| 8. | Април | ОФП-контролни нормативи, свободно усъвършенстване комбинации в не-уадза, **ко-учи-гари** |
| 9. | Април | Свободно усъвършенстване комбинации в тачи ваза (о-сото-гари, хидза-гурума), ***не-уадза турнир*** |
| 10. | Май | СФП,вътрешно първенство |
| 11. | Май | СФП,рандори |
| 12. | Май | ***Студентско първенство-Универсиада*** |
| 13. | Май | *Празник на бойните изкуства*,демонстрации |
| 14. | Юни | Изпити,свободно усъвършенстване |
| 15. | Юни | Изпити,свободно усъвършенстване |

**ОФП нормативи, І-ва година**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Норматив | мъже | | | | жени | | | |
| Оценка | **3** | **4** | **5** | **6** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| Лицеви опори | 25 | 30 | 35 | 40 | 10 | 15 | 20 | 25 |
| Коремни преси | 50 | 60 | 65 | 70 | 50 | 60 | 70 | 80 |
| Гръбни преси | 40 | 50 | 55 | 60 | 30 | 40 | 45 | 50 |
| Клек | 50 | 60 | 70 | 80 | 40 | 50 | 60 | 70 |
| Скок от място | 180 | 190 | 195 | 200 | 160 | 170 | 175 | 180 |
| Оценка | 3 | 4 | 5 | 6 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Скачане въже t макс./мин | 5 | 7 | 9 | 10 | 3 | 5 | 7 | 8 |
| Шпагат/см | 35 | 25 | 20 | 10 | 25 | 15 | 10 | 5 |
| Мост/см | 70 | 60 | 50 | 40 | 50 | 40 | 30 | 25 |

**Втора година, трети семестър**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № седм. | Месец | Учебен материал |
| 1 | Октомври | Записване и организиране по групи |
| 2 | Октомври | ОФП /2-4 км.бягане средно темпо, сила и гъвкавост/, спортни игри. |
| 3 | Октомври | ОФП – контр.норм., гимнастика, VI и V КЮ-преговор, **коши-гуру ма,** не-уадза – яку-соку-гейко |
| 4 | Октомври | ОФП – насочващо, **цури-коми-гоши** и **соде-цури-коми-гоши**, *кудзуре-осае-коми-уадза* |
| 5 | Ноември | ОФП комплекс, **ко-сото-гари, ко-сото-гаке,** *де-аши-харай***,** преходи в не-уадза |
| 6 | Ноември | ОФП по двойки, *о-сото-гари--хидза-гурума, кансетцу-уадза(уде-гарами),ката-ха-Джиме* |
| 7 | Ноември | СФП, *о-учи-гари,* *сеои-наге*, **аши-уадза, ІV КЮ,** усъвършенстване в кансетцу-уадза |
| 8 | Ноември | ОФП-комплекс,**коши-ваза ІV КЮ**,не-уадза комбинации (осае-коми – кансетцу уадза) |
| 9 | Декември | СФП,**комбинации в ІV КЮ**, шиме-уадза-преходи, **сасае-цури-коми-гоши** |
| 10 | Декември | СФП,**контри в ІV КЮ,** усъвършенстване на защити,атаки и контраатаки в не-ваза |
| 11 | Декември | ОФП,СФП, ***не-уадза турнир*** |
| 12 | Декември | ОФП, СФП, **ІV КЮ** |
| 13 | Януари | Свободно усъвършенстване |
| 14 | Януари | Цуки-нами-шиай, изпити-ОФП и ІVто кю |
| 15 | Януари | Свободно усъвършенстване, изпити |

**Втора година, четвърти семестър**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № седм. | Месец | Учебен материал |
| 1. | Февруари | Спец.курс-зимни спортове и ОФП |
| 2. | Март | Спец.курс-зимни спортове и ОФП |
| 3. | Март | ОФП,свободно усъвършенстване в не-ваза и тачи-ваза, не-уадза (*кансетцу-ІІІ кю)* |
| 4. | Март | ОФП -комплекс, **окури-аши-харай,** *ко-сото-гаке ,де-аши-харай***, тани-отоши**, *аши-гарами* |
| 5. | Март | ОФП,сфп, комбинации (кансетцу-уадза - осае-коми-ваза), **учи-мата** |
| 6. | Април | ОФП, свободно усъвършенстване комбинации в не-ваза, *уде-хишиги-санкаку-гатаме* |
| 7. | Април | СФП, **комбинации от ІІІ кю,****ката-гуру ма,** *уде-хишиги-гатаме* |
| 8. | Април | ОФП,СФП,**контри от ІІІ кю,****харай-гоши,** *охтен-джиме* |
| 9. | Април | ОФП, ***не-уадза турнир*** |
| 10. | Май | ОФП, СФП, свободно усъвършенстване, ***вътрешно първенство*** |
| 11. | Май | СФП, рандори |
| 12. | Май | СФП, свободна практика, ***студентско първенство-Универсиада*** |
| 13. | Май | ОФП-комплекси, свободно усъвършенстване |
| 14. | Юни | ***Празник на бойните изкуства***, демонстрации, изпити за ІІІ кю. |
| 15. | Юни | Изпити, свободно усъвършенстване |

**ОФП нормативи, ІІ-ра година**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Норматив | **мъже** | | | | жени | | | |
| Оценка | 3 | 4 | 5 | 6 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Лицеви опори | 40 | 50 | 55 | 60 | 20 | 25 | 30 | 35 |
| Коремни преси | 100 | 120 | 135 | 150 | 100 | 120 | 135 | 150 |
| Гръбни преси | 70 | 80 | 90 | 100 | 50 | 70 | 90 | 100 |
| Клек | 120 | 130 | 140 | 150 | 100 | 120 | 140 | 150 |
| Скок от място | 200 | 210 | 230 | 240 | 180 | 200 | 210 | 220 |
| Скачане въже t макс./мин | 10 | 14 | 18 | 20 | 6 | 10 | 14 | 16 |
| Шпагат/см | 20 | 15 | 10 | 5 | 15 | 10 | 5 | 0 |
| Мост/см | 50 | 40 | 30 | 25 | 40 | 30 | 20 | 15 |

Програмата е изготвена от Анжелина Янева и Емил Прокопов