Как одна из форм достижения целей и задач, мною взята подготовка к аттестации спортсменов КУДО. Аттестация в КУДО, является тем экзаменом, после сдачи которого, спортсмен получает подтверждение соответствия той, или иной степени спортивного мастерства.

Самостоятельная подготовка спортсмена к аттестации подходит ко всем группам обучения.

Аттестация включает в себя:

1. Разминка ( подготовка к выполнению технических и физических нормативов).

2. Кихон. Те - вадза (панч) - удары руками на месте.

3. Кихон. Аси - вадза ( удары ногами) - удары ногами на месте.

4. Идо. Те - вадза - удары руками в движении.

5. Идо. Аси - вадза - удары ногами в движении.

6. Кихон - кумитэ - приёмы с партнёром.

7. Нэ – вадза – бросковая техника борьбы.

8. ОФП ( отжимания из положения, в упоре лёжа, выпрыгивание из положения приседа, упражнения на мышцы брюшного пресса из положения, лёжа на спине).

9. Обусловленные спарринги ( поединки по заданию, в зависимости от классификационного уровня).

Общеприменимые, для всех групп разного уровня подготовки, являются п.1,2,3,4,5.

Форма самостоятельной разминки дома ( видео), мной уже разослана через группу в интернете.

**1 день**

1. Разминка.
2. Кихон. Те – вадза.

Для получения большей эффективности, при отработке ударов, рекомендуется применять работу у зеркала.

Одновременно, с технической отработкой ударов руками, закрепляем название элементов на японском языке, т.к. во время аттестации все команды и задания произносятся, традиционно, на японском языке.

Для выполнения задания спортсмен встаёт в левостороннюю стойку.

* 1. Хидари суторэто дзёдан (джаб). Прямой удар кулаком левой руки в верхний уровень (голова). «Хидари» - лево. «Суторэто» - прямой. «Дзёдан» - верхний уровень.

Все удары наносятся сериями по 10. Первые 4 удара «Джаб» по команде «Ён-поп юккури» выполняются медленно. Затем, по команде « Хай, киай – рете!» приступаем к серийному выполнению по 10.

* 1. Хидари суторэто тюдан (джаб). «Тюдан» - средний уровень ( туловище). 10 повторений.

Необходимо обратить внимание на правильность основной стойки «Кумитэ дати» .

Обратить внимание на траекторию движения кулака при нанесении удара (прямая линия), а также правильность положения кулака, в конечной фазе удара ( удар наносится «сейкеном» - выпуклыми косточками указательного и среднего пальцев). Правая рука прикрывает подбородок. Вес тела спортсмена, во время нанесения удара, на 70% переносится на переднюю ногу.

**2 день**

1. Разминка.
2. Кихон. Те – вадза. Спортсмен находится в левосторонней стойке. Повторение ударов предыдущего занятия.
3. Кихон. Те – вадза.
	1. Миги суторэто дзёдан ( суторэто). Правый прямой ( дальней от противника) удар рукой в верхний уровень. «Миги» - право.

10 повторений.

* 1. Миги суторэто тюдан (суторэто). Средний уровень. 10 повторений.

При нанесении этого удара плечи доверните почти на 180 градусов. Движение начинается с бедра и заканчиваем ударной частью кулака. Пятка правой ноги поворачивается, вслед за правым плечом.

**3 день**

1. Разминка.
2. Кихон. Те – вадза. Спортсмен находится в левосторонней стойке. Повторение ударов 2-х предыдущих занятий.
3. Кихон. Те – вадза.
	1. Хидари фуку дзёдан ( хук ). Верхний уровень. Боковой удар кулаком. 10 повторений.
	2. Хидари фуку тюдан. ( хук ). Средний уровень. 10 повторений.

При нанесении этого удара не торопитесь отводить локоть в сторону, он поднимается вслед за кулаком. Удар наносится атакующей частью кулака «сейкен» с использованием массы всего тела и вращательного момента вокруг вертикальной оси. Левая нога при этом доворачивается на носке на 90 градусов, пятка оторвана от татами

**4 день**

1. Разминка.
2. Кихон. Те – вадза. Спортсмен находится в левосторонней стойке. Повторение ударов 3-х предыдущих занятий.
3. Кихон. Те – вадза.
	1. Миги фуку дзёдан (хук). 10 повторений.
	2. Миги фуку тюдан (хук). 10 повторений.

При нанесении этого удара обратить внимание на движение локтя. Пятка правой ноги оторвана от татами и доворачивается на 90 градусов.

**5 день**

1. Разминка.
2. Кихон. Те – вадза. Спортсмен находится в левосторонней стойке. Повторение ударов 4 –х предыдущих занятий.
3. Кихон. Те – вадза.
	1. Хидари аппа дзёдан (аперкот). Удар кулаком снизу в вверх. 10 повторений.
	2. Хидари аппа тёдан (аперкот). 10 повторений.

При нанесении удара обратить внимание на движение локтя. Локоть нельзя отводить во внешнюю сторону. Вес тела переносится на переднюю ногу на 70 %.

**6 день**

1. Разминка.
2. Кихон. Те – вадза. Спортсмен находится в левосторонней стойке. Повторение ударов 5-и предыдущих занятий.
3. Кихон. Те – вадза.
	1. Миги аппа дзёдан (аперкот). 10 повторений.
	2. Миги аппа тёдан (аперкот). 10 повторений.