

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**Детско-юношеская спортивная школа «Дзюдо» г. Моздока**

Утверждено:

Педагогическим советом  
Протокол № 4  
От «16» августа 2021 года

Утверждаю:

Директор МБУ ДО ДЮСШ  
«Дзюдо» г. Моздока  
А.А. Швецов



**Дополнительная общеобразовывающая  
программа физкультурно-спортивной  
направленности по борьбе дзюдо**

Срок реализации – весь период обучения

Разработчики:  
Заместитель директора  
Трофименко Е.В.

г. Моздок  
2021г.

## **Пояснительная записка**

Учебная программа по дзюдо предназначена для занимающихся в детско-юношеской спортивной школе и базируется на нормативно-правовых документах, принятых в законодательном порядке соответствующими государственными органами. Программа разработана на основе директивных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ» и «Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей» (постановление Правительства РФ от 07.03.95 № 233), нормативными документами Министерства образования РФ и Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту. Ориентирами при составлении программы были основополагающие принципы, положения и методики спортивной тренировки, результаты научных исследований и обобщение передового опыта работы, адаптированные к конкретным условиям функционирования групп.

Спортивная подготовка в системе дополнительного образования детей должна рассматриваться в качестве специализированного процесса использования физических упражнений с целью развития и совершенствования свойств и способностей, обуславливающих формирование двигательных навыков и физических качеств школьников. Кроме того, актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

В связи с чем, главной задачей спортивной школы является подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Основным условием выполнения этой задачи является целенаправленная подготовка юных спортсменов, которая

предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения спортивными навыками;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем подготовки и бойцовскими качествами спортсменов;
- подготовку и выполнение нормативных требований.

Программа, являясь основным регламентирующим документом, обеспечивает эффективное построение многолетней подготовки детей школьного возраста и содействует успешному решению задач их физического воспитания.

При разработке содержания программы учитывалось «Положение о порядке аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней КЮ и ДАН в дзюдо». При подготовке методической части программы были изучены подходы к определению биологического возраста занимающихся, учитывались свойства индивидуальности спортсменов в учебно-тренировочном процессе. В материалы программы вошли тесты по общей и специальной физической подготовленности для дзюдоисток.

Структурно программа состоит из следующих разделов:

- Пояснительная записка;
- Учебно-тематический план;
- Содержание изучаемого курса;
- Методическое обеспечение программы.

*Цель программы:* Воспитание гармонично развитой личности.  
Совершенствование спортивного мастерства.

*Задачи программы:*

- Укрепление здоровья школьников.

- Развитие технико-тактических навыков.
- Развитие физических и морально-волевых качеств.
- Воспитание доброжелательности, активности, трудолюбия, взаимопомощи, дисциплинированности, честности и трудолюбия.

Особенностью учебно-тренировочных занятий в группах по дзюдо является содействие нормальному физическому развитию, укреплению здоровья и изучению техники избранного вида спорта - дзюдо. Занятия по дзюдо направлены не только на спортивные успехи занимающихся в привычном понимании (на разряды и места в соревнованиях), но и на их достижения в общем развитии (физическом, интеллектуальном, эстетическом).

Программа рассчитана на воспитание спортсменов с 6 по 5 КЮ в возрасте от 7 до 9 лет. Подготовка дзюдоистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности и задачи с учетом возраста и уровня физического развития детей.

Для зачисления юные спортсмены проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. На всех этапах подготовки перевод воспитанников в группу следующего года тренировочного процесса производится решением тренерского совета на основании выполнения нормативных показателей общей, специальной физической подготовки и игровой практики. Также решением тренерского совета, по результатам сдачи нормативных элементов ребенку присваиваются пояса КЮ.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения приемов тактических действий как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

В программе предусмотрено воспитание юных спортсменов на спортивно-оздоровительном (предварительный) этапе подготовки

## **Учебно-тематический план**

Чтобы рационально построить многолетний тренировочный процесс, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в том или ином виде спорта. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки.

В зависимости от преимущественной направленности процесс многолетней подготовки, на протяжении всего периода обучения юных спортсменов в спортивной школе, условно делится на несколько возрастных этапов (см. табл.1), на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Основная суть построение годичного цикла подготовки сводится к рациональному распределению программного материала по основным структурным компонентам.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- постепенный переход от обучения приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для дзюдо;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;

- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных дзюдоистов.

Планирование годичного цикла тренировки учащихся спортивной школы определяется:

- задачами, которые поставлены в годичном цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- календарем спортивных соревнований.

План годичного цикла подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления.

Программа предусматривает увеличение объема часов на технико- тактическую подготовку, специальную физическую подготовку, психологическую подготовку и относительное уменьшение времени на общую физическую подготовку. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами.

**Спортивно-оздоровительный (предварительный) этап (СО).** К занятиям на этом этапе допускаются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься дзюдо и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Особенность этапа - работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития.

В группах предварительной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств и знакомство с основами техники дзюдо.

Таблица 1

**Режимы учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовке.**

Этап	Год обучения	Примерный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической, спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный	СОГ	7-17	15	до 6	Прирост показателей ОФП

Задачи и преемственная направленность учебно-тренировочного процесса:

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям;
- утверждение здорового образа жизни;
- формирование у детей стойкого интереса к спорту и дзюдо;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- ознакомление с основами техники дзюдо;
- подготовка наиболее одаренных из детей к переходу на этап начальной подготовки

Таблица 2

**План-график распределения учебных часов для дзюдоистов  
спортивно-оздоровительной группы (СОГ)**

№п.п.	<b>Виды подготовки</b>	Месяцы											<b>Всего часов</b>
		август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	
1	Основы техники	5	10	12	10	12	10	12	10	12	6	12	111
2	Основы тактики	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	8	33
3	Физическая подготовка	9	10	10	10	10	10	8	8	7	6	6	94
4	Волевая подготовка		2		2		2		2		2		10
5	Нравственная подготовка			2		2		2					6
6	Теория и методика освоения дзюдо		2		2		2		2		2		10
7	Соревновательная подготовка								2	2	2		6
8	Зачетные требования						3				3		6
<b>Всего часов</b>		16	26	26	29	26	26	24	27	28	22	26	276

# **Содержание изучаемого курса**

При формировании этого раздела программы мы исходили из: специфики дзюдо, структуры соревновательной деятельности дзюдоистов, задач, стоящих перед этапами и возрастными особенностями юных спортсменов в соответствии с учебным планом. Программный материал для практических занятий представлен по видам подготовки: физической, технической, тактической, теоретической и других.

## **Спортивно-оздоровительный этап**

Основными средствами тренировочных воздействий на этапе должны являться гимнастические упражнения: общеразвивающие, строевые, акробатические, упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, перекладина), прыжковые упражнения и другие. Эту группу упражнений необходимо применять для формирования у занимающихся правильной осанки, воспитания силовых способностей, растягивания и расслабления мышц. Нагрузка при выполнении этих упражнений может регулироваться путем изменения следующих показателей: количество повторения каждого упражнения, амплитуда движений, характер движений (плавно - резко, напряженно - расслабленно), продолжительность интервалов отдыха между упражнениями, исходные положения.

Ещё одним эффективным и рекомендуемым средством являются подвижные игры и эстафеты (с бегом и прыжками, с предметами). Преимуществом этих средств является развивающий эффект для организма. Их применение также усиливает развитие координационных способностей у занимающихся. Если подвижные игры и эстафеты все время изменяются, привыкание к их содержанию не наступает. Эти средства усиливают эмоциональный фон занятия, требуют наличия строгой дозировки.

Средства подготовки дзюдоистов могут быть не только общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, но и тренировочные соревновательные упражнения.

Средства подготовки можно позаимствовать из других видов спорта, например: спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики и плавания.

При обучении дзюдоистов на спортивно-оздоровительном этапе формируются специальные знания, умения и навыки. Занимающиеся участвуют в соревнованиях по демонстрации техники дзюдо (согласно аттестационным требованиям по присвоению ученических степеней КЮ). На спортивно-оздоровительном этапе могут проводиться спортивные викторины, соревнования по дзюдо и по общей физической подготовке.

Тренерам, работающим в спортивно-оздоровительных группах, следует учитывать следующие ориентиры: многие дети и подростки не стремятся к высоким спортивным достижениям, а любят и интересуются дзюдо. При работе с детьми в этих группах тренер прослеживает динамику роста подготовленности учащихся, позитивные личностные изменения и высокую мотивацию к регулярным занятиям дзюдо.

## **Методическое обеспечение программы**

Учебная программа - это документ, в котором определено содержание спортивной тренировки, соревновательной и внесоревновательной деятельности учащихся спортивной школы. Приведены целесообразные способы организации обучения двигательным действиям. Учебная программа является информационной моделью педагогической системы, представляющей собой организованную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного педагогического воздействия на формирование личности с качествами, необходимыми обучающемуся для достижения высоких спортивных результатов. Учебная программа играет ведущую роль в раскрытии содержания обучения дзюдо и

применении организационных форм обучения и совершенствования подготовки дзюдоистов, направленной на выработку навыков, усвоение знаний и формирование важных личностных качеств обучающихся в условиях многолетней подготовки.

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

Личность одаренного спортсмена характеризуется тем, что в основе ее творческой деятельности лежат мотивы, интересы, потребности, непосредственно связанные с содержанием тренировочной и соревновательной деятельности. Спортивная деятельность, мотивированная на данной основе, позволит дзюдоисту успешнее развивать интеллектуально-творческие способности. Однако общеизвестно, что успехов в реализации своих творческих способностей добивается часто не тот спортсмен, который обладает высоким интеллектом и способностью к творческому мышлению, а тот, кто более настойчиво и упорно идет к своей цели.

Индивидуальная одаренность спортсмена - выражается в задатах, одаренности и способностях к занятиям дзюдо. Способности не сводятся к знаниям, умениям и навыкам а проявляются в качестве (быстроте, глубине, прочности) освоения арсенала действий дзюдо. Врожденно обусловленным компонентом спортивных способностей является одаренность, которая постепенно становится главным критерием достижения спортивных результатов.

Степень подготовленности к спортивному достижению — зависит от использования в подготовке эффективных тренировочных и соревновательных воздействий. А также от осознания спортсменом важности общественной и личной спортивной деятельности и мотивов, формирующих цель этой деятельности, что обеспечивает прогресс спортивных достижений.

Эффективность системы подготовки спортсменов зависит от условий, в которых осуществляется подготовка (оборудование, спортивная форма, инвентарь), а также от научных разработок проблем подготовки в дзюдо.

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить три группы задач: образовательных, воспитательных, оздоровительных. Группа образовательных задач состоит из усвоения теоретических и методических основ дзюдо, овладения двигательной культурой дзюдо и овладения навыками противоборства с противниками, включая подготовку к соревнованиям (тренировку).

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных, волевых качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

На теоретических занятиях дзюдоист овладевает историческим опытом и элементами культуры дзюдо, осваивает методические основы (планирования, методов обучения, тактики), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных. Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и модельные, а соревнования - на главные, основные, отборочные и контрольные.

На учебных занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми бросками, способами защиты, техническими действиями. В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем, целесообразно уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, в развитии общей выносливости и силы, то есть тех качеств, в основе которых заложены различные физиологические механизмы.

Необходимо учитывать, что у девочек сенситивные периоды наступают раньше, чем у мальчиков на 1 год (табл. 1).

Так же при организации учебно-тренировочного процесса подготовки дзюдоистов необходимо учитывать возрастные изменения на каждом этапе. Учебно-тренировочный этап занятий приходится на возраст учащихся 12-17 лет. Это пубертатная и ювенальная фазы развития организма подростков. Причем биологический возраст каждого отдельного ребенка во многом зависит не только от паспортного возраста, а также от генетических, социальных, индивидуальных особенностей, которые во многом определяют

*Таблица 9*  
**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития  
двигательных качеств**

Морффункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела						+	+	+	+		
Вес						+	+	+	+		
Сила максимальная							+	+		+	+
Быстрота		+	+	+					+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+			
Выносливость		+	+						+	+	+
Скоростная выносливость									+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

темпы развития всего организма, а также от степени развития отдельных систем.

Занимающиеся одного паспортного возраста могут соответствовать пяти биологическим стадиям развития организма:

1-я стадия - детская (пуэрильная), предпубертатная, характеризуется отсутствием вторичных половых признаков;

2-я стадия - начало пубертата этап активизации гипофиза, наблюдается ускорение в росте тела в длину появляются вторичные половые признаки.

3-я стадия — этап активизации гонадотропных гормонов, начинают вырабатываться стероидные гормоны: тестостерон, эстроген, продолжают развитие вторичные половые признаки; это период наибольшего роста в длину;

4-я стадия - этап активного стероидогенеза, выработка стероидных гормонов, завершается развитие вторичных половых признаков, замедляется рост тела в длину;

5-я стадия - завершение пубертатных процессов, постепенный переход к взрослому состоянию (ювенильная фаза).

Биологические особенности женского организма в тренировочном процессе и соревновательной деятельности спортсменок учитываются пока недостаточно.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности дзюдоиста по разделам подготовки - технической, тактической, физической, волевой. Модельные занятия предусматривают соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников. Занятия по развитию физических и психических качеств состоят из занятий по дзюдо и занятий по другим видам

спорта. Из дзюдо используются тренировочные и контрольные занятия, из других видов - круговая тренировка, тренировочные и контрольные типы занятий. Рекреационные занятия характеризуются малыми объемом, интенсивностью, а также эмоциональностью - прогулки по лесу, посещение сауны, применение массажа, душа, ванн, использование бассейна, помещения для гигиенического сна.

В процессе подготовки важно осуществлять систематический контроль деятельности, поведения и состояния здоровья дзюдоистов. Существенное значение приобретает контроль за массой тела занимающихся в соревновательный период.

Педагогический контроль в подготовке дзюдоистов необходимо применять для установления взаимосвязи между тренировочными и соревновательными нагрузками и результатами, достигнутыми в соревнованиях.

Контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется врачом детско-юношеской спортивной школы. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, в конце подготовительного и соревновательного периодов.

В случае необходимости, по медицинским показателям, организуются дополнительные консультации у других специалистов. К занятиям дзюдо допускаются юные спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе.

Регулирование массы тела предусматривает много факторов - прежде всего повышение двигательной активности и рациональный режим питания.

## **Список литературы**

1. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования / Авт.-сост. И.Д. Свищев и др. – М.: Советский спорт, 2003 – 112с.
2. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советский спорт, 2005. — 268 с.
3. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. / Национальный союз дзюдо. — М.: Советский спорт, 2006. — 212 с.
4. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советский спорт, 2006. — 368 с.
5. Европейская спортивная политика: базовые принципы современного демократического спортивного законодательства в духе Европейской спортивной Хартии / Под общ. ред. В. Б. Шестакова, Р. Р. Вайнгернтра. — М., 2005. — С. 13–17.
6. Ергина С. В., Тарасенко К. Н. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов // Детский тренер, 2007.
7. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте и Европейская Хартия спорта / Авт. — сост. В. Б. Шестаков. — М.: Красный пролетарий, 2005. — С. 132–138.
8. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки. — М.: Лептос. 1994. — 368 с.
9. Зеер Э. Ф. Психология профессий. — Екатеринбург: Изд-во Урал, гос. проф. — пед. ун-та, 1997. — 243 с.
10. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. — М.: Терра-Спорт, 2000. — 192 с.
11. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — М.: Советский спорт, 2005. — С. 590–591.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

### **Рекомендации по изучению технических действий для дзюдоистов различного возраста**

<b>№п.п.</b>	<b>Период обучения</b>	<b>Рекомендуемые технические действия для изучения и аттестации</b>
1	Спортивно-оздоровительный	Выполнение требований по технике в соответствии с намеченным планом и возрастом обучаемых

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

### **Зачетные требования для контроля развития физических качеств дзюдоистов спортивно-оздоровительной группы (СОГ)**

<b>№п.п.</b>	<b>Контрольные упражнения</b>
1	Челночный бег 3×10м (с)
2	Прыжок в длину с места (см)
3	Подтягивания на перекладине (раз) *
4	Сгибание рук в упоре лежа (раз)
5	Сгибание туловища лежа на спине (раз)

\*норматив выполняется только мальчиками

Для спортивно-оздоровительного этапа содержание контрольных испытаний формируется на основе нормативной сетки для групп начальной подготовки. Основной критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатами в начале года.

**Аттестационные требования для присвоения квалификационных  
степеней КЮ**

**6 КЮ. БЕЛЫЙ ПОЯС**

Приветствие стоя	Tachi-rei
Приветствие на коленях	Za-rei
Пояс (завязывание)	Shisei
Стойки	Shintai
Передвижение обычными шагами	Ayumi-ashi
Передвижение приставными шагами — вперед-назад — влево-вправо — по диагонали	Tsugi-ashi
Повороты (перемещение тела) — на 90° шагом вперед — на 90° шагом назад — на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали) — на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали) — на 180° круговым шагом вперед — на 180° круговым шагом назад	Tai-sabaki
Захваты основной захват – рукав-отворот	Kumi-kata
<i>Выведение из равновесия (KUZUSHI)</i>	
Вперед	Mae-kuzushi
Назад	Ushiro-kuzushi
Вправо	Migi-kuzushi
Влево	Hidari-kuzushi
Вперед-вправо	Mae-migi-kuzushi
Вперед-влево	Mae-higari-kuzushi
Назад-вправо	Ushiro-migi-kuzushi
Назад влево	Ushiro-higari-kuzushi
<i>Падения (UKEMI)</i>	
На бок	Yoko (Sokuho)-ukemi
На спину	Ushiro (Koho)-ukemi
На живот	Mae (Zenpo)-ukemi
Кувырком	Zenro-tenkai-ukemi

## 5 КЮ. ЖЕЛТЫЙ ПОЯС

<i>Техника бросков (NAGE-WAZA)</i>	
Боковая подсечка	De Ashi-Barai
Передняя подсечка в колено	Hiza Guruma.
Передняя подсечка	Sasae Tsuri Komi Ashi
Бросок через бедро скручиванием	Uki Goshi
Отхват	O Soto Gari
Бросок через бедро	O Goshi
Зацеп изнутри	O Uchi Gari
Бросок через спину	Seoi Nage

### *Техника сковывающих действий (KATAME-WAZA)*

Удержание сбоку	Hon Kesa Gatame
Удержание сбоку с выключением руки	Kata Gatame
Удержание поперек	Yoko Shiho Gatame
Удержание со стороны головы захватом пояса	Kami Shiho Gatame
Удержание верхом	Tate Shiho Gatame
Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку	Kesa-Ude-Hishigi Gatame

Удушающий верхом, скрещивая ладони вверх	GyakuJuji Jime
Удушающий спереди, скрещивая ладони вниз	Nami Juji Jime
Удушающий сзади плечом и предплечьем с упором в затылок	Hadaka Jime
Удушающий сзади двумя отворотами	Okuri Eri Jime
Удушающий отворотом сзади, выключая руку	Kata Ha Jime
Узел поперек	Ude Garami
Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами	-Ude Hishigi Juji Gatame

### *Болевые и удушающие приемы в стойке*

Перегибание локтя в стойке с захватом руки под плечо	Kannuki - Gatame
Перегибание локтя в стойке при помощи двух рук сверху	Aiji-Makikomi
Удушающий в стойке предплечьем	Tomoe-Jime

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 602785626040375320589557888015438598111854845786

Владелец Швецов Александр Александрович

Действителен С 28.11.2022 по 28.11.2023