**УТГ 3 года обучения**

**I Физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек - перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата - хараи-гоши - удар пяткой по лежащему; отхвата - о - сото - гари - удар голенью по падающему мячу.

Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата - хараи-гоши - махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к стенке.

Упражнения для развития мышц шеи.

*Гимнастика:*

* Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазание по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке.
* Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа.
* Для развития быстроты подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с, 10 кувырков вперед на время.
* Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом, в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой, стоя боком, спиной вперёд. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища.

*Тяжелая атлетика*: Для развития силы - поднимание гири (16 кг).

**II Изучение японской терминологии**

**Техника 6 КЮ, белый пояс**

**Броски- Nage Waza**

1. Боковая подсечка - De Ashl-Barai

2. Передняя подсечка - Sasae Tsuri Komi Ashi

3. Бросок через бедро скручиванием - Uki Goshi

**Приемы борьбы лежа - Ne Waza**

1. Удержание сбоку - Hon Kesa Gatame

2. Удержание сбоку с выключением руки - Kata Gatame

3. Удержание поперек - Yoko Shiho Gatame

4. Удержание со стороны головы захватом пояса - Kami Shiho Gatame

5. Переворачивание захватом двух рук - Yoko Kaeri Waza

6. Переворачивание захватом бедра и руки - Yoko Kaeri Waza

7. Переворачивание захватом пояса и руки из под плеча - Yoko Kaeri Waza

**Техника 5 КЮ, желтый пояс**

**Броски- Nage Waza**

1. Отхват - О Soto Gari

2. Бросок через бедро - О Goshi

3. Зацеп изнутри - О Uchi Gari

4. Бросок через спину - Seoi Nage

5. Передняя подсечка в колено - Hiza Gumma

**Приемы борьбы лежа - Ne Waza**

1. Удержание верхом - Tate Shiho Gatame

2. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку - Kesa-Ude-Hishigi Gatame

3. Переворачивание ногами - Ne Kaeri Waza

4. Переворачивание ногами (ножницы) - Ne Kaeri Waza

5. Прорыв на удержание со стороны ног - Мае Ashi Tori Waza