

**План-конспект занятий  
группы базового уровня сложности третьего года обучения**

**Дата: 07.04.2020г.**

**Задачи:** 1. Совершенствование гибкости.  
2. Развитие силы.

**Время:** 30 мин.

**Форма обучения:** дистанционная.

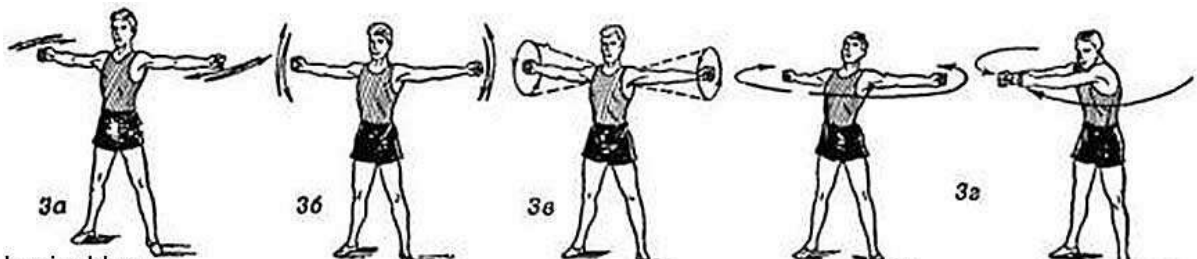
Содержание	Время в мин.	Организационно-методические указания
<b>Подготовительная часть:</b> Разминка – (смотри комплекс №1)	15 мин.	Выполняйте организационно-методические указания комплекса № 1
<b>Основная часть:</b> (смотри комплекс №1)	10 мин.	
<b>Заключительная часть:</b> (смотри комплекс №1)	5 мин.	

**ДЮСШ № 6 г. Тамбова, отделение дзюдо,  
тренер-преподаватель М.Л. Изрец.  
Комплексы домашних тренировок для группы Б-3.**

**№1**

**Разминка— 15 мин.**

1. Бег на месте. 2. Руки по сторонам. Ими совершаются незначительные пружинящие движения вперед и назад, затем вверх и вниз, далее — по окружности. В завершении они сводятся впереди и плавно разводятся по сторонам. Руки выпрямлены. Интенсивно взмахивайте ими. Когда вышагивает правая нога – действует левая рука вверх, правая = вниз. При выступе с левой ноги – наоборот.



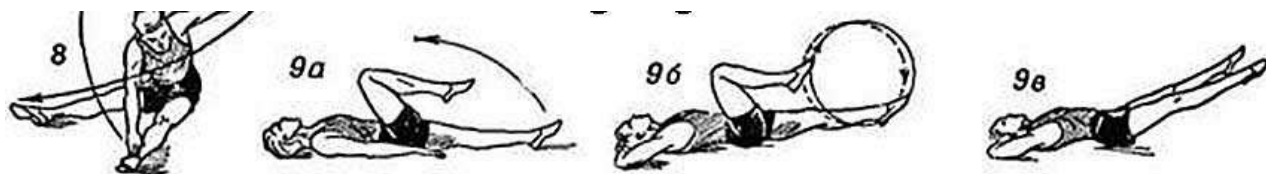
Ноги врозь. Руки выпрямлены в стороны. Следует энергичные повороты корпуса влево и вправо.

Корпус по очереди поворачивается с выпрямленными руками. Поворот направлен в сторону выступающей ноги.

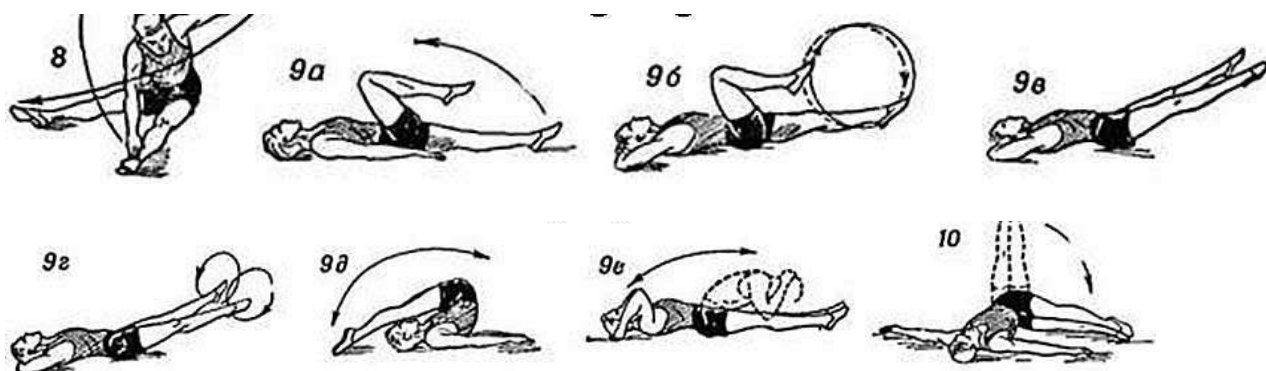
В сидячем положении ноги широко расставляются врозь. По очереди касайтесь каждой ладонью ступни противоположной ноги, поворачивая корпус.

Ложитесь на спину. Руки соединены под затылком. Приподнимаются ноги. Они сгибаются и разгибаются в коленях. Затем быстро вращайте ими, словно управляете велосипедом. Далее сводите и разводите их по сторонам и по окружности.

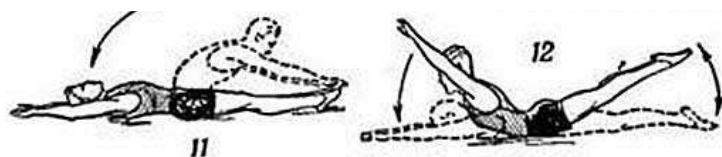
После этого блока ноги выпрямляются и поднимаются, чтобы носки коснулись поверхности за головой.



Находясь на спине, разводите руки по сторонам, приподнимайте ноги вертикально. Затем опускайте и поднимайте их влево и вправо.



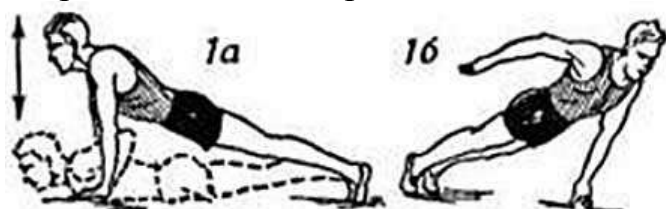
Ложитесь на живот, руки вытяните вперёд, прогнитесь назад с пружинящими действиями всех конечностей. Повторите процесс на гимнастической лавке, расположившись на ней поперёк. Руки опускайте, чтобы задевать пальцами пол.



### **Основная часть — 10 мин.**

Технико-тактическая подготовка. Силовая подготовка. Отжимания от пола - методом повторных усилий

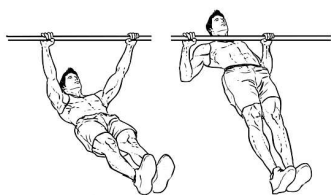
Три подхода по 10-15 раз. Упор лёжа. Сгибайте и разгибайте руки по очереди. Затем повторите действия, но опершись в пол пальцами.



Упор лёжа. Таз приподнят. Медленно сгибаются руки, он опускается, корпус подаётся вперёд. Подъём идёт по обратному вектору.



Подтягивания - 2 подхода 8-10 раз.



### **Заключительная часть — 5 мин.**

**Упражнения на расслабление.** ИП - стоим на коленях, колени максимально расставлены в стороны, ладонями вытянутых рук на ширине плеч упираемся в пол, туловище параллельно полу, ступни вместе, пятки смотрят вверх, большие пальцы ног подушечками упираются в пол, лицо обращено вниз. Делаем вдох, одновременно приподнимаем голову и прогибаемся в пояснице, тело при этом подается грудью вперед. Затем на выдохе сгибаем руки в локтях, наклоняясь вперед и вниз. Продолжаем это движение, а затем касаясь грудью поверхности пола, отводим корпус назад, постоянно удерживая верхнюю часть тела ближе к полу. В конце движения пальцы рук отжимаются вверх, предплечья касаются пола, ноги в коленях максимально сгибаются, руки в локтях несколько распрямляются. На вдохе, разгибая ноги в коленях и распрямляя руки, приподнимаем корпус вперед-вверх, прогибаем поясницу и чуть опускаем голову. При выполнении этого упражнения грудь совершает плавные круговые движения в вертикальной плоскости вперед - вниз и назад - вверх.

Затем упражнение выполняется также с круговыми движениями горизонтальной плоскости. При этом руки необходимо расставить шире плеч. Движения производятся следующим образом: на выдохе отклоняем тело назад, максимально сгибая колени и отжимаясь пола руками, затем подаем тело вправо, сгибая в локте правую руку, отжимаясь от полка левой рукой и опускаясь на правое плечо. Продолжая движение вперед и влево, делаем вдох, распрямляя правую руку и сгибая в локте левую. Завершая движение влево начинаем подавать тело назад, при этом делаем выдох. Выполняя это упражнение стремимся удерживать грудь иже к полу, представляем, что напряжение

от упора руки пол передается по диагонали в противоположную часть живота.

Упражнение выполняется аналогичным образом в другую сторону.

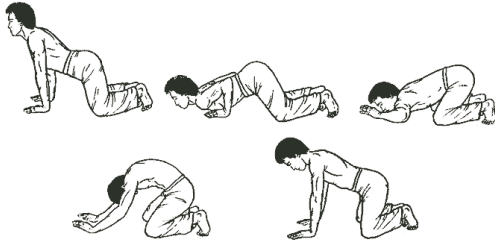


РИС. 36-1

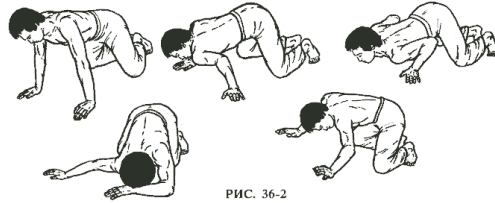


РИС. 36-2

## №2

### Разминка— 5 мин.

1. Бег на месте.

2. ИП - ноги на ширине плеч, правая рука поднята вверх, кисть горизонтальна, пальцы как бы собраны в щепотку; левая рука опущена вниз, кисть ее максимально отогнута вверх, ладонь повернута вниз параллельна полу и полностью распрямлена.

При вдохе два раза отводим руки максимально назад. Затем меняем положение рук и при выдохе повторяем махи руками. При выполнении упражнения руки в локтях не сгибать, а «верхнюю» руку максимально приблизить к голове, так чтобы при взмахе касаться уха. Повторяем упражнение 7 раз.

Делая махи руками, важно сосредоточить внимание на концентрации напряжения в области лучезапястных суставов.

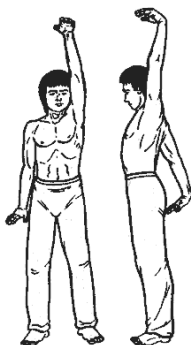


РИС. 3

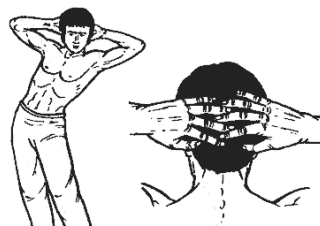


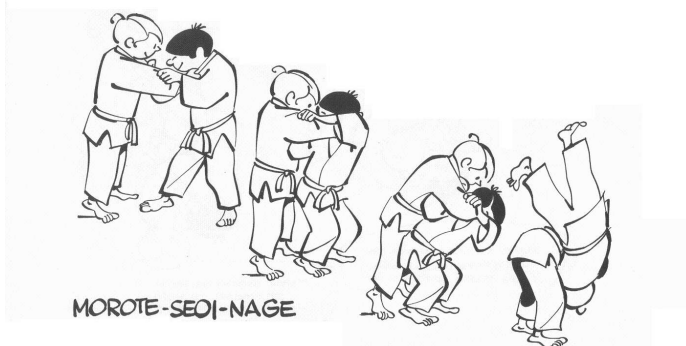
РИС. 4

В этом упражнении производится интенсивное сокращение мышц шейной области, что способствует нормализации тонуса сосудов головы, снятия усталости и раздражительности, устранению скованности в плечевом поясе.

### **Основная часть — 20 мин.**

Технико-тактическая подготовка.

***Имитация*** броска через спину 20 раз.



Силовая подготовка.

1. Приседания. Три подхода по 25-30 раз.

Для правильных приседаний нужно соблюдать следующую инструкцию: Расстояние между ног на ширине плеч. Ноги должны быть немного согнуты, колени не тянутся друг к другу и не сильно разводятся в противоположные стороны. Такое положение предотвратит деформацию колена.

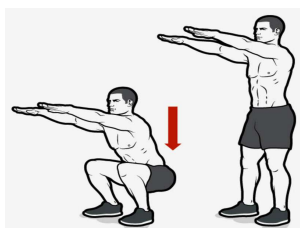
Втяните мышцы живота и ягодиц. Разделите бедра и убедитесь, что вес тела сконцентрирован на пятках. Не отрывайте ноги от земли. Медленно согните ноги в коленях и опуститесь.

Не наклоняйтесь вперед. Спина должна оставаться в нейтральном положении, сохраняя естественную кривизну.

Помните: колени не должны выступать за линию носка. Единственное исключение — люди, чье телосложение заставляет их выходить за линию стоп, то есть очень высокие или имеющие длинные ноги.

В полном приседе ноги должны быть согнуты под прямым углом. В случае более натренированных людей допускается угол 60 градусов.

Самые частые ошибки — это разведение и сведение коленей, отрыв носков от пола, недостаточное отведение ягодиц назад, округление спины и несоблюдение прямого угла в колене, когда колени выходят за носки.



2. Упражнение для разгибающей мышца спины и ромбовидной мышцы.

5-8 подходов по 15-20 сек.

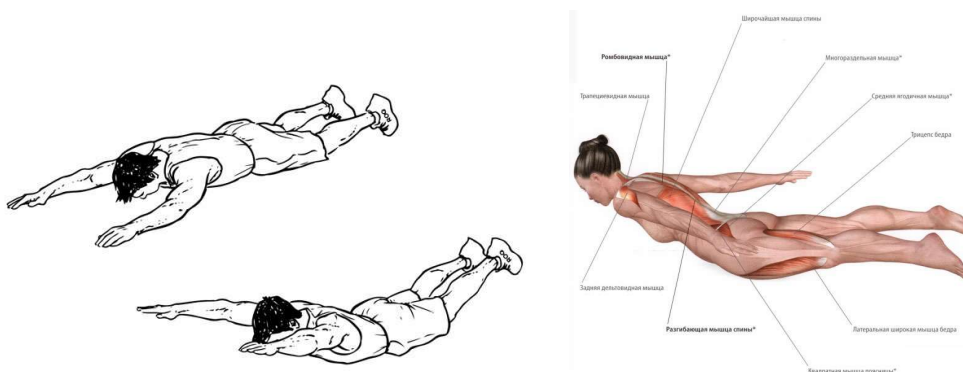
1. Лягте лицом вниз, ноги должны быть вытянуты позади вас, а ступни должны быть примерно на ширине плеч. Вытяните руки вдоль туловища под небольшим углом от туловища, а ладони должны смотреть вниз.
2. Пока руки лежат на полу, немного приподнимите верхнюю и нижнюю часть туловища.
3. Поднимите руки вверх по мере того, как вы будете поднимать верхнюю и нижнюю часть туловища все выше над полом.
4. Вернитесь в исходное положение и сделайте два подхода по 15 движений.

### ПРАВИЛЬНО

Шея должна быть выпрямлена, взгляд — устремлен вниз.  
Необходимо сжимать ягодицы, когда вы поднимаете и опускаете туловище.  
При желании можно задержаться в приподнятом положении на несколько секунд перед тем, как опуститься.

### НЕПРАВИЛЬНО

Не следует слишком резко поднимать руки вверх; вместо этого движения должны быть плавными и контролируруемыми.  
Шея не должна прогибаться.



### Заключительная часть — 5 мин.

#### Упражнения на расслабление

ИП - ноги сомкнуты и согнуты в коленях, кисти рук плотно обхватывают колени, корпус слегка наклонен вперед, смотрим прямо перед собой.

Выполняем круговые движения в коленях против часовой стрелки 7 раз, затем меняем направление вращения. Выполняйте упражнение с максимальной амплитудой.

Согласно представлениям народных врачей Востока, массаж и разминание коленных суставов способствует правильной циркуляции «внутренней энергии». Упражнение позволяет хорошо размять коленные суставы, оказывает тонизирующий эффект.

Для перехода к упражнениям в положении сидя, выполняем упражнение «руки толкают небо», однако в заключительной фазе скрещиваем ноги, поставив правую перед левой, и мягко садимся на пол.

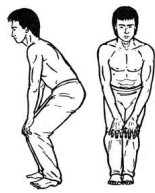


РИС. 5



РИС. 6

ИП - сидим на полу, левая нога вытянута вперед, правая согнута в колене и лежит ступней на левом бедре.левой рукой захватываем пальцы правой ноги со стороны подошвы, правой рукой обхватываем щиколотку правой ноги так, чтобы большой палец лежал с внутренней стороны, а четыре других пальца прижимали с внешней стороны область наружной лодыжки. Держа рукой за пальцы, вращаем стопу против часовой стрелки в голеностопном суставе, причем одновременно разминаем пальцы ноги, описывая ими малый круг, затем - в другую сторону. Корпус держим прямо, дышим спокойно, естественно. (При последующей смене ног следим за тем, чтобы большой палец левой руки был прижат к внутренней лодыжке.)

Выполнение этого упражнения сопровождается массирующим воздействием на активные зоны на лодыжках и пальцах ног, связанные с деятельностью центральной нервной системы, органов зрения и слуха, желез внутренней секреции.

**№3**  
**Разминка — 5 мин.**

1. Бег на месте.
2. ИП - левая нога вытянута вперед, правая согнута в колене и приподнята. Обеими руками обхватываем правую стопу, наружное ребро стопы направлено вперед, пальцы ноги - вверх, голень почти параллельна полу.

На вдохе распрямляем грудь и опускаем стопу к паху. На выдохе подтягиваем стопу ко лбу. Повторяем упражнение 7 раз. Следим за тем, чтобы спина была прямой, голову вперед к ноге не наклонять!

Действие этого упражнения совпадает с действием предыдущего и усиливает его эффект.



РИС. 7

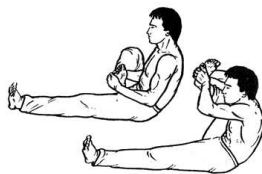


РИС. 8

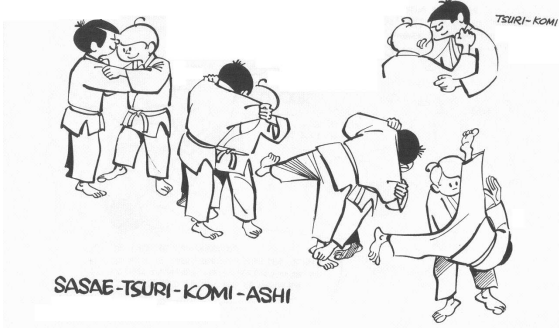
**Основная часть — 20 мин**

Технико-тактическая подготовка.

**Имитация** комбинации:

передняя подсечка — подхват под две ноги -24 раза.





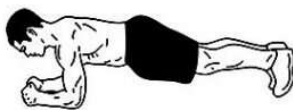
**Силовая подготовка.**

Планка.

# ПЛАНКА 5 минут на каждый день



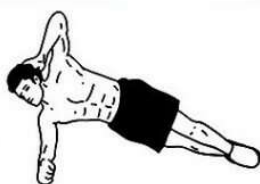
1:00 Базовая планка



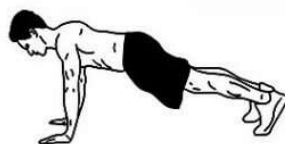
0:30 Планка на локтях



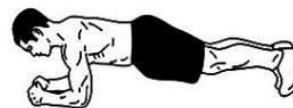
1:00 Планка с поднятой ногой  
(по 30 секунд на каждую ногу)



1:00 Боковая планка  
(по 30 секунд на каждую сторону)



0:30 Базовая планка



1:00 Планка на локтях



## Заключительная часть — 5 мин.

### Упражнения на расслабление.

Правой рукой с внутренней стороны обхватываем подошву правой ноги, ногу приподнимаем так, что стопа смотрит вперед, голень параллельна полу, рука лежит на колене. Левая рука, согнутая в локте, оттянута назад, ладонь повернута вверх и лежит у основания бедра, пальцы слегка разведены.

Делая выдох, оттягиваем правой рукой ногу назад, колено максимально отводится за спину, при этом поворачиваемся верхней частью туловища вправо, а левую руку перемещаем вперед и вправо, вращая предплечье вокруг продольной оси по часовой стрелке. В конце движения отжимаем пальцы назад, словно отталкиваем ладонью шар. При выполнении упражнения левая рука пересекает одноименное бедро по

диагонали, все более прижимаясь к нему. На вдохе возвращаем руки и ногу в исходное положение.

Повторяем упражнение 7 раз. При его выполнении дополнительно к эффекту предыдущего упражнения прибавляется эффект разминания суставов позвоночника и тазобедренных суставов **Рис. 9.**

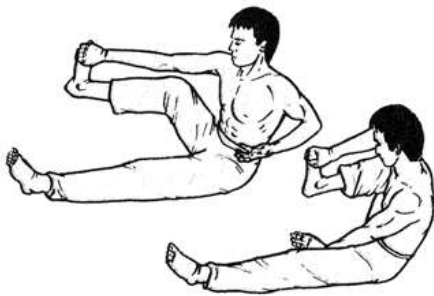


РИС. 9

**Рис. 10.** ИП - левая нога вытянута вперед, правая - согнута в колене и приподнята. Правой рукой изнутри обхватываем правую пятку, левой рукой изнутри обхватываем левую ногу под коленом.



РИС. 10

Восстановительные мероприятия: проветривание помещения, теплый душ,

**Разминка— 5мин.**

1. Ходьба 2 мин.
2. ИП - сидим со скрещенными ногами (правая впереди левой), руки согнуты в локтях и заложены за голову.

На вдохе ложимся на спину, на выдохе поднимаемся. При этом ноги сохраняют исходное положение. Повторяем упражнение 7 раз.

Выполняя упражнение, концентрируем внимание на точке, расположенной на 3 см ниже пупка. При подъеме представляем, что всю верхнюю часть корпуса подаем вперед к этой точке, как бы перекатываемся вперед, а не просто поднимаемся.

Это упражнение, как и упр. 14, укрепляет брюшной пресс и кроме того повышает гибкость позвоночника, подвижность диафрагмы, способствует уменьшению отложения жира на передней брюшной стенке. **(рис. 16).**

ИП - в положении сидя ноги согнуты в коленях, колени расставлены, стопы соприкасаются. Руки обхватывают одноименные лодыжки ног, предплечьями упираемся в голени. Смотрим на стопы.

На выдохе, наклоняясь корпусом вперед, отжимаем предплечьями голени вниз, стремясь прижать их к полу. На вдохе возвращаемся в исходное положение. Повторяем 7 раз. Старайтесь держать спину прямой.

Упражнение повышает подвижность суставов ног и позвоночника, способствует очищению легких. **(рис. 17).**

ИП - сидим, максимально расставив в стороны вытянутые ноги, носки оттянуты на себя.

На выдохе на 4 счета наклоняемся верхней частью корпуса к правой ноге, затем на 4 счета - к левой ноге и на 4 счета - к полу между ног. Повторяем упражнение 2 раза.

При выполнении упражнения можно ухватиться руками за пальцы ног или стопу и тянуться грудью к ноге, выдвигая подбородок вперед, спину держать прямой.

Упражнение способствует развитию гибкости позвоночника, учит расслаблению мышц ног во время наклонов, повышает подвижность диафрагмы и эластичность легких **(рис. 18).**

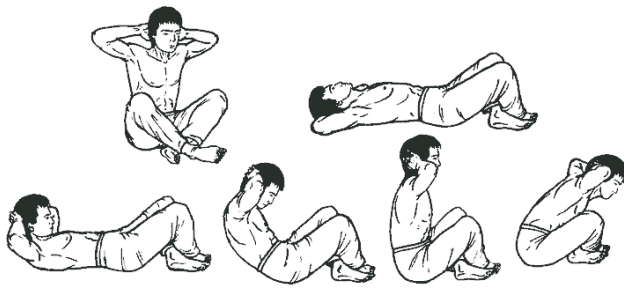


РИС. 16

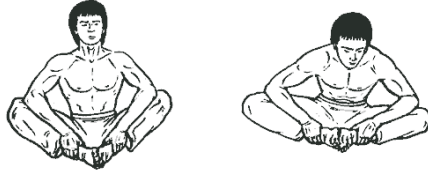


РИС. 17

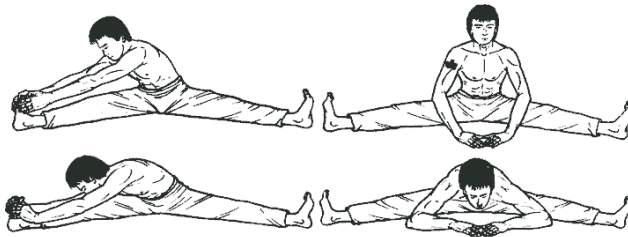


РИС. 18

**Основная часть — 20 мин.**

Технико - тактическая подготовка.

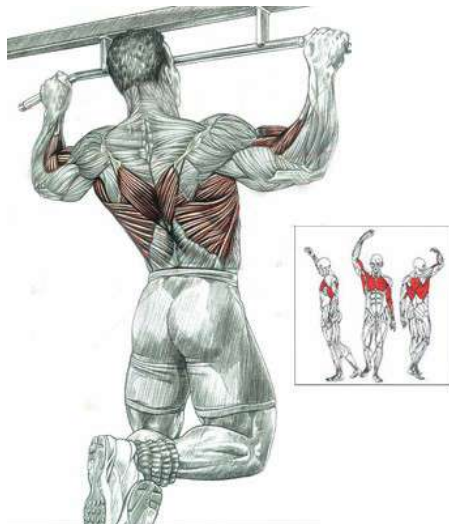
**Имитации** комбинации: подсечка изнутри -30 раз.



КО-УЧИ-ГАРИ

Силовая подготовка.

Подтягивание 3 подхода по 8-12 раз.



Контролируйте дыхание. Дышать надо медленно. Выберите для себя удобный ритм. Выдох совершается при подъеме, вдох при опускании. Не извивайтесь. Двигайтесь без рывков, мягко и плавно, используя только силу мышц. Фиксируйте руки, запястья, локти и корпус. Не хитрите, не нужно использовать раскачивания и инерцию. Подтянувшись, подбородок должен выходить за линию перекладины. Следите за тем, чтобы туловище располагалось строго вертикально.

Отжимания 3-5 подхода по 12-20 раз.

Отжимания в основном направлены на тренировку верхней части тела:

- бицепсов и трицепсов;
- мышц спины;
- грудной, передней зубчатой, дельтовидной мышц.



Они позволяют развить выносливость, способствуют росту мускулатуры. Отжимания от пола обязательно должен делать каждый, активно занимающийся каким-либо видом спорта, а также все желающие быть в хорошей физической форме.

Как выполнять отжимания от пола правильно?



Упражнение приносит максимальную пользу только при соблюдении техники исполнения. Чтобы сделать отжимание правильно, нужно придерживаться следующей схемы действий:

Занять исходное положение

Лечь на горизонтальную ровную поверхность. Руки при этом должны быть на ширине плеч, а стопы — таза. Нужно следить за тем, чтобы пальцы ног упирались в пол, а ладони были направлены вверх.

Выполнить отжимание

Руки на вдохе сгибаются в локтевых суставах, корпус опускается вниз таким образом, чтобы он образовывал ровную и прямую линию, которая должна быть равномерной и не ломаться.

*Любой прогиб нарушает технику исполнения. Если корпус прогибается, то отжимания выполнять становится легче, но это делает их неэффективными.*

Принять первоначальное положение

Возврат в исходную позицию выполняется на выдохе.

Существует множество разновидностей отжиманий от пола. Это позволяет не просто разнообразить тренировки, но и подобрать, перепробовав различные, наиболее оптимальные для себя варианты. Насчитывается свыше пятидесяти видов этого упражнения, но достаточно остановиться на наиболее популярных.

Отжимания бывают с облегчением либо с утяжелением. Это зависит от положения рук и ног. Задействование в упражнении стороннего инвентаря может сделать процесс выполнения более легким или, наоборот, усложнить его.

### **Заключительная часть — 5 мин.**

ИП - аналогично упр. 18,

однако правая нога согнута в колене и касается подошвой левого бедра с внутренней стороны.

На выдохе выполняем наклоны к левой ноге на 8 счетов. Затем меняем положение ног и выполняем наклоны к правой ноге.

Методические пояснения и эффект аналогичны предыдущему упражнению (рис. 19).





РИС. 19



ИП - стоим на коленях, колени максимально расставлены в стороны, ладонями вытянутых рук на ширине плеч упираемся в пол, туловище параллельно полу, ступни вместе, пятки смотрят вверх, большие пальцы ног подушечками упираются в пол, лицо обращено вниз. Делаем вдох, одновременно приподнимаем голову и прогибаемся в пояснице, тело при этом подается грудью вперед. Затем на выдохе сгибаем руки в локтях, наклоняясь вперед и вниз. Продолжаем это движение, а затем касаясь грудью поверхности пола, отводим корпус назад, постоянно удерживая верхнюю часть тела ближе к полу. В конце движения пальцы рук отжимаются вверх, предплечья касаются пола, ноги в коленях максимально сгибаются, руки в локтях несколько распрямляются. На вдохе, разгибая ноги в коленях и распрямляя руки, приподнимаем корпус вперед-вверх, прогибаем поясницу и чуть опускаем голову. При выполнении этого упражнения грудь совершает плавные круговые движения в вертикальной плоскости вперед - вниз и назад - вверх.

Затем упражнение выполняется также с круговыми движениями горизонтальной плоскости. При этом руки необходимо расставить шире плеч. Движения производятся следующим образом: на выдохе отклоняем тело назад, максимально сгибая колени и отжимаясь пола руками, затем подаем тело вправо, сгибая в локте правую руку, отжимаясь от полка левой рукой и опускаясь на правое плечо. Продолжая движение вперед и влево, делаем вдох, распрямляя правую руку и сгибая в локте левую. Завершая движение влево начинаем подавать тело назад, при этом делаем выдох. Выполняя это упражнение стремимся удерживать грудь иже к полу, представляем, что напряжение от упора руки пол передается по диагонали в противоположную часть живота. Упражнение выполняется аналогичным образом в другой стон.

Данное упражнение является прекрасным средством для разминки всех крупных суставов тела (рис. 36).



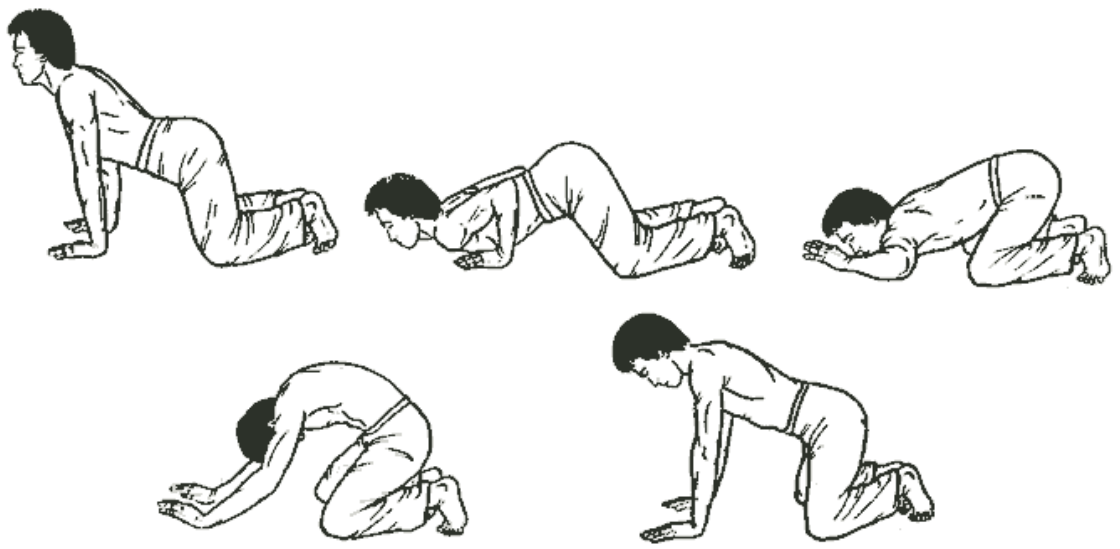


РИС. 36-1

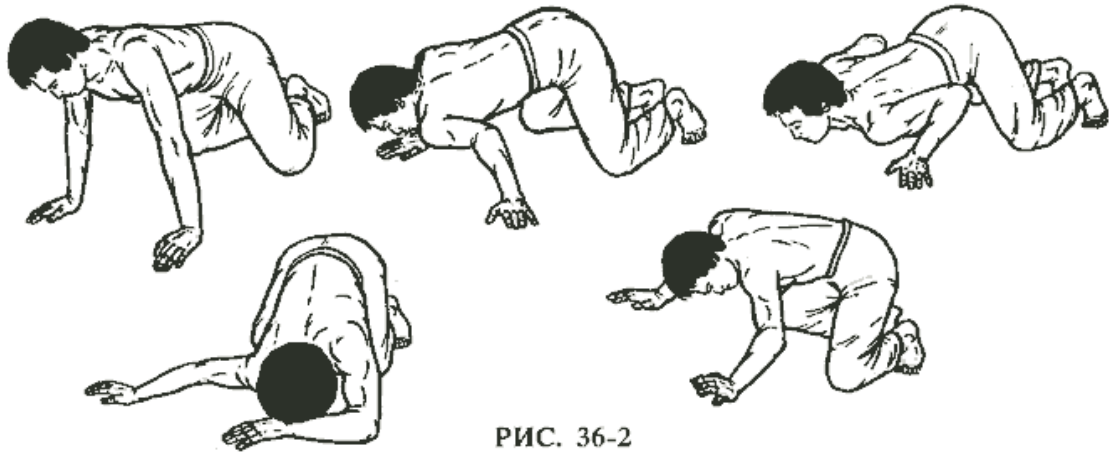


РИС. 36-2

**№5**

**Разминка— 5 мин.**

1. Ходьба 2 мин.

2. ИП - стоим, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены.

На вдохе разводим руки в стороны, слегка согнув в локтях, кисти согнуты внутрь, ладони повернуты друг к другу, пальцы расставлены.

На выдохе приседаем на полной стопе и одновременно опускаем руки вперед и вниз, при этом кисти отогнуты назад, ладони раскрыты вперед, пальцы направлены вверх.

На вдохе встаем и одновременно разводим в стороны руки, как описано выше.

Повторяем упражнение 7 раз. (рис. 30).

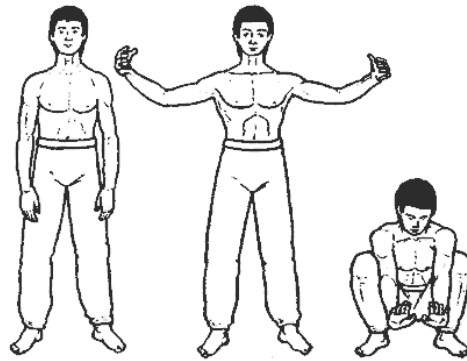


РИС. 30

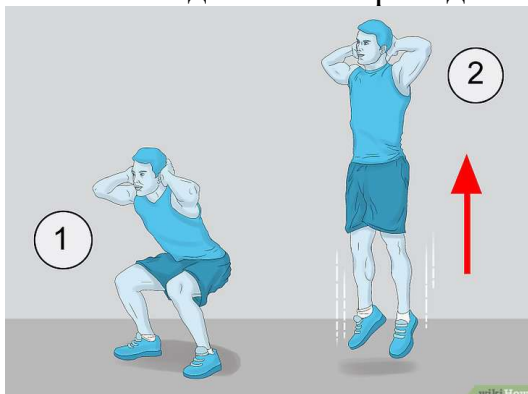
При выполнении упражнения концентрируем внимание на дыхании, представляя, что в груди как бы чередуются расширение и сжатие шара. При вставании стремимся представить, что поднимаем себя кистями, концентрируя внимание на тыльной стороне кистей.

### Основная часть — 20 мин.

Технико - тактическая подготовка. Имитация в обе стороны комбинации: подсечка в темп шагов— подхват изнутри – 30 раз.



Силовая подготовка: Приседания с выпрыгиванием – 30 раз.



Техника выполнения следующая:

1. **Исходная позиция:** Ноги поставлены на ширине плеч, а ступни немного расставлены в стороны. Корпус должен быть абсолютно ровным, с естественным прогибом в пояснице. Взгляд направлен прямо, голова ровная. Руки для удобства скрещиваем на груди, можно также выставить их перед собой.
2. **На вдохе:** Опускаемся вниз как при классическом приседании, при этом спина ровная, без округлений в пояснице.
3. **На выдохе:** Отталкиваясь от пола пятками, нужно взрывным движением как можно быстрее выпрямить ноги. Ступни должны оторваться от земли примерно на 15-20 см. Для этого необходимо мощное ускорение. В этой фазе руки отводятся назад, а ноги в стопах выпрямляются в носках. Однако, последнее можно не делать на первых порах, чтобы успешно приземлиться. При приземлении нужно слегка согнуть ноги, чтобы снизить риск травмирования коленных суставов.

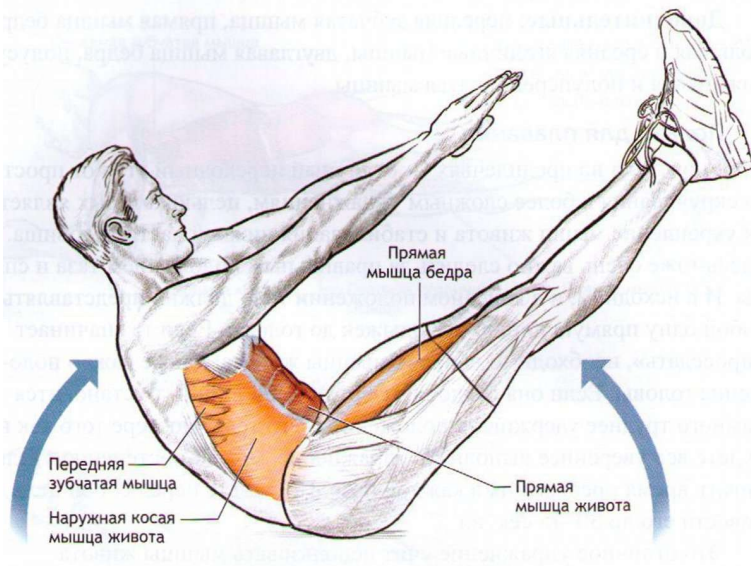
Приземлившись, без передыха, сразу начинаем следующее повторение:

- При этом нет необходимости задерживаться в нижней или верхней точке амплитуды.
- Мышцы бедра должны находиться в постоянном напряжении.
- Над процессом приземления должен быть постоянный контроль.
- Старайтесь так, чтобы обе ноги приземлялись одновременно.
- Повторите нужное количество повторений и подходов.

Упражнения для мышц живота:

3 подхода по 10-20 раз.

Поднятия туловища с ногами. Ноги можно сгибать в коленях. Тянемся туловищем к ногам, а ногами к туловищу. Так же можно тянуть тело не-



много в сторону от ног, так будут прокачиваться боковые мышцы пресса.

### Заключительная часть — 5 мин.

ИП - сидим, скрестив ноги, руки согнуты в локтях, ладони обращены вниз.

На выдохе поворачиваем верхнюю часть корпуса максимально влево и одновременно переносим влево руки. На вдохе возвращаемся в исходное положение. Так делаем 7 раз. Затем меняем положение и совершаем столько же поворотов вправо.

При выполнении упражнения следите за тем, чтобы спина была прямой.

Упражнение улучшает подвижность суставов позвоночника, способствует профилактике поясничных болей, благоприятно влияет на кровообращение в печени и в области малого таза. Прямой, стройный позвоночник - важное условие поддержания здоровья и долголетия (рис. 22).



РИС. 22

(рис. 23). ИП-лежим на спине, ноги вытянуты. Правую ногу поднимаем вверх, а правой рукой обхватываем пальцы этой ноги, левой рукой упираемся в правое бедро, расправляя правую ногу.

Совершая покачивающие движения ногой, постоянно притягиваем ее себе. При этом правой рукой отводим правую ногу вправо

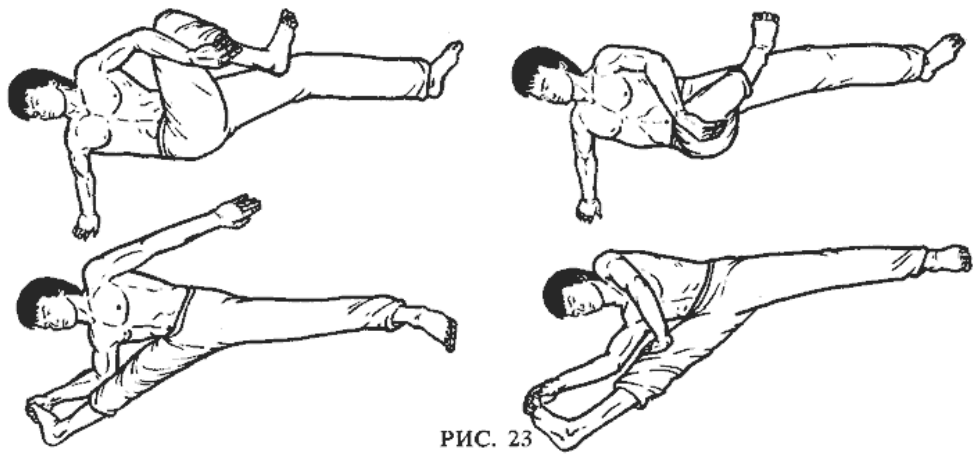


РИС. 23

и опять максимально подтягиваем ее стопу к голове. После этого сгибаем правую ногу в колене и, слегка поворачиваясь корпусом влево, стараемся коснуться правым коленом пола слева от себя. Желательно при этом колено максимально подтянуть к левой подмышке. В этой последней фазе упражнения помогайте левой рукой прижимать правое бедро к полу, а правую руку вытяните вправо; стремитесь, чтобы лопатки не отрывались от пола.

Выполняя упражнение в первых двух фазах, следите за тем, чтобы правая нога не была согнута в колене, а левая была выпрямленной, спина полностью прижата к полу. Задача - максимально приблизить ногу к груди.

Затем выполняем это упражнение с другой ногой. Упражнение способствует повышению подвижности суставов ног. Согласно представлениям восточной медицины, оно отдалает старость. «Ноги стареют раньше человека», - говорили в старину.

Перекатываемся влево на живот и приступаем к следующему упражнению.

Разминка— 5мин.

1. Ходьба- 2 мин.

2. ИП - ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне груди, предплечья горизонтальны, ладони обращены к телу и слегка повернуты вверх, пальцы расставлены (как будто держат чашу).

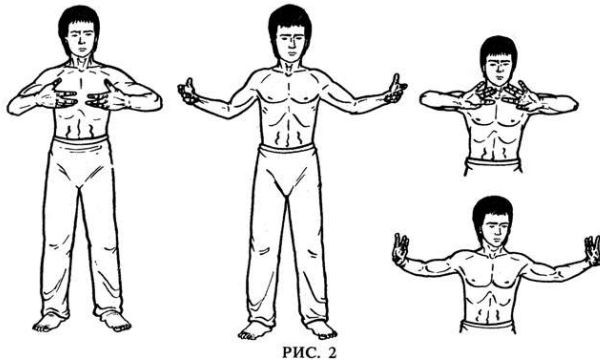
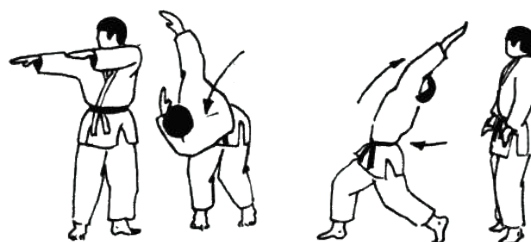
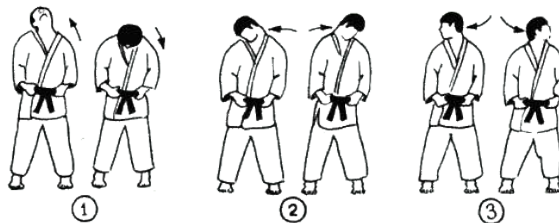


РИС. 2

При вдохе разводим локти в стороны до предела, повторяя движение дважды с небольшим возвратом, затем возвращаемся в исходное положение. Максимально разворачиваем кисти ладонями наружу и на выходе, повторяем движения. Все упражнение выполняется на 4 счета. В локтях руки полностью не разгибаем. Повторяем упражнение 7 раз. В этом упражнении разминаются суставы рук, отрабатывается культура движения «рука-змея», используемого в спортивных и боевых приемах. (рис. 2).

Добавьте следующие упражнения:



## Основная часть — 20 мин.

1. *И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях.*

Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 10 -15 раз  
(не прогибать туловище в поясничном отделе позвоночника, держать прямо).

2. *И. П. – основная стойка, ноги на ширине плеч.* В руках гантели – 1-1,5 кг.  
или самодельные гантели (пластиковые бутылки, наполненные песком до  
необходимого веса).

На раз – отвести руки в стороны;

На два – вернуться в и.п. (до 20 раз)

3. *И.П. – о.с., ноги на ширине плеч.*

На раз – руки вперёд;

На два – руки вверх;

На три – руки в сторону;

На четыре – и.п. (до 20 раз)

4. *И.П. – упор, сидя сзади.*

Наклон к правой ноге, к середине, к левой ноге – по 15-20 раз.

5. *И.П. – упор, сидя сзади.*

Поднимание прямых ног в угол – до 20 раз.

6. *И.П. – лечь на пол, руки вдоль туловища.*

Поднимание и опускание прямых ног - 10-15 раз (таз не отрывать от пола).

7. *И.П. лёжа на коврике, ноги под диван (кровать), руки за головой (на  
плечах).*

Поднимание туловища в сед – 20 – 30 раз.

8. *И.П. стойка, ноги на ширине плеч, руки за спиной.*

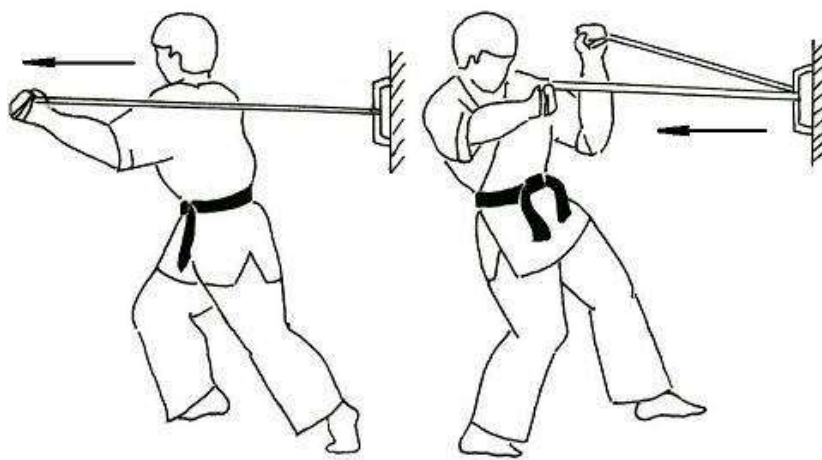
Приседание в быстром темпе – 35 – 40 раз.

9. 10 – 15 минут крутим железный обруч.

## **Индивидуальная техническая подготовка.**

Имитация «коронных» и слабо освоенных приемов, комбинаций,

связок с резиновым бинтом (в сериях по 10—15 повторений).



### Заключительная часть — 5 мин.

ИП - сидим на полу, правая нога вытянута вперед, левая согнута в колене, колено направлено влево и касается пола.

На выдохе наклоняемся вперед и тянемся грудью к правой ноге. Помогая себе руками, держимся на стопу или за голень. Повторяем 4 раза.

Затем поворачиваемся правым плечом вперед и, вытягивая левую руку над головой, наклоняемся. правым боком к правой ноге. Повторяем 4 раза. (рис. 34).

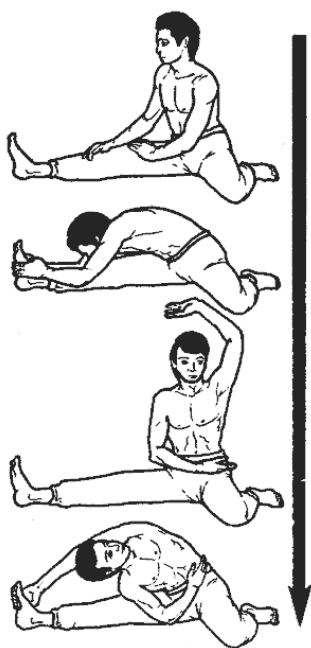


РИС. 34



## №7

### Разминка— 5мин.

1. Бег- 2 мин.

2. ИП - сидим на коленях, голени и подъемы стоп касаются пола, ягодицы касаются пяток.

Опираясь руками о пол, медленно отклоняем тело назад и ложимся спиной на пол. В этом положении необходимо максимально расслабиться. Дышим спокойно. Затем возвращаемся в исходное положение. Для облегчения подъема целесообразно на первых порах верхнюю часть корпуса немного повернуть в любую сторону и опереться рукой о пол.

Упражнение не только хорошо повышает подвижность суставов, но и способствует освоению расслабления мышц ног и поясницы, поскольку, только раскрепостившись, можно выполнить его правильно и до конца.

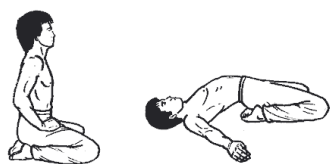


РИС. 26

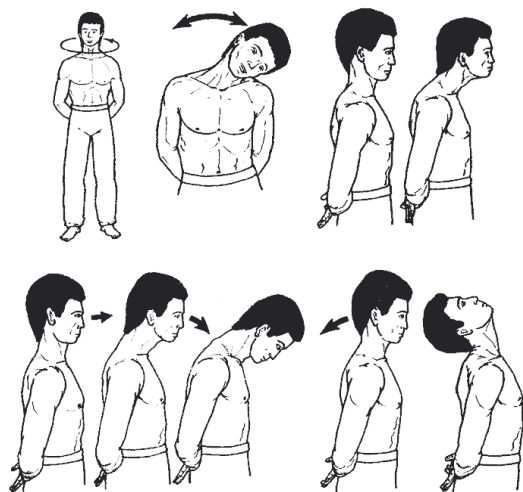


РИС. 27

В упражнениях данной части комплекса акцент делается на тренировку гибкости (в основном позвоночника) и овладение техникой расслабления. Важная роль гибкости и расслабления («нежное» и «слабое») часто подчеркивается в высказываниях древних ученых Востока.

Гибкость высоко оценивалась восточной медициной: «Человек при рождении - нежен и слаб, а при смерти - крепок и тверд. Крепкое и твердое - это то, что погибает».

Такие регулярные занятия способствуют профилактике преждевременного старения организма, повышают его работоспособность.

ИП - стоим, ноги на ширине плеч, руки сложены за спиной, голова прямо. Упражнение состоит из 4 частей.

1. Описываем круговое движение головой влево, затем - вправо, Дыхание произвольное.
2. На выдохе наклоняем голову вправо, на вдохе возвращаемся обратно. Затем повторяем цикл влево.
3. На выдохе делаем резкий наклон головой вперед, на вдохе возвращаемся в исходное положение. Повторяем 4 раза. Затем аналогично отклоняем голову назад. Зубы при этом стиснуты, на выдохе растягиваем углы рта и издаем резкий шипящий звук.
4. На выдохе подаем голову вперед, не наклоняя, выдвигая вперед подбородок - движение напоминает движение головы гуся. Сквозь стиснутые зубы издаем длинный шипящий звук. Повторяем 4 раза. Упражнение активизирует кровообращение в сосудах шеи и головы и способствует профилактике шейного остеохондроза. (рис. 27).

#### **Основная часть — 20 мин.**

*1. И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях.*

Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 30 раз.

*2. И.П. – упор лёжа.*

Опускание прямого туловища на пол и поднятие в и.п. – 10 – 15 раз (особое внимание – держать туловище прямо).

*3. И.П. – о. с. руки к плечам (в руках гантели).*

На раз – руки вверх;

На два – и.п.;

На три – руки в стороны;

На четыре – и.п. (10 – 15 раз)

*4. И.П. – основная стойка, в руках гантели.*

На раз – приседание, руки вперед;

На два – и.п.

*5. И.П. – о.ст., руки на поясе.*

На раз – наклон вперед, кулаками (ладонями) касаемся пола;

На два – наклон назад, с доставанием руками пяток.

(30 – 40 раз в каждую сторону)

*6. И.П. – упор, сидя сзади.* Поднять ноги в угол и описать прямыми ногами десять раз букву О.

*7. Поднятие туловища из положения, лёжа на спине, ноги закреплены (диван, помощь родителей), руки за головой - 30 – 40 раз.*

*8. И.П. – стойка, ноги шире плеч, руки произвольно (на поясе, за спиной, за головой, с гантелями в руках) («перекаты»).*

На раз – сесть на правую ногу, левая прямо, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед);

На два – и.п.;

На три – сесть на левую ногу, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед);

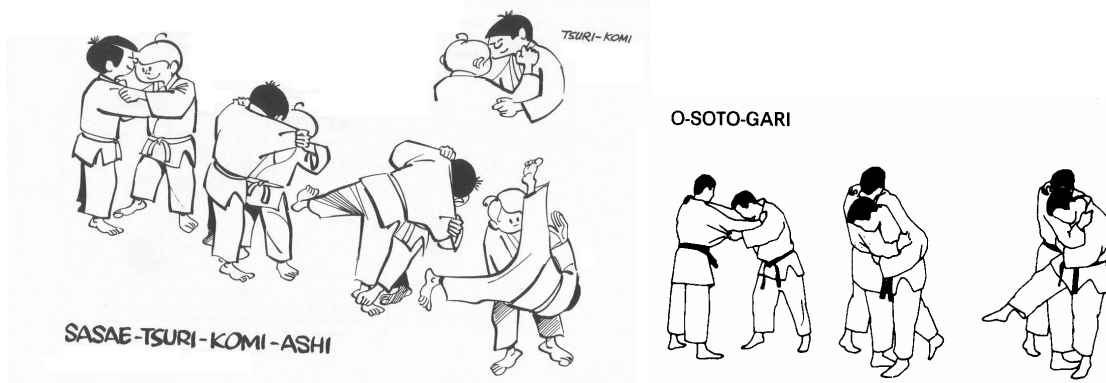
На четыре – и.п. (10 -15 раз на каждую ногу)

9. И.П. – упор присев.

На раз – упор лёжа.

На два - Упор присев. (15 – 20 раз)

Технико-тактическая подготовка. Имитация в обе стороны- 40 раз  
Комбинации передняя подсека левой ногой — задняя подножка



### Заключительная часть — 5 мин.

ИП - сидим, скрестив ноги, руки согнуты в локтях, ладони обращены вниз.

На выдохе поворачиваем верхнюю часть корпуса максимально влево и одновременно переносим влево руки. На вдохе возвращаемся в исходное положение. Так делаем 7 раз. Затем меняем положение и совершаем столько же поворотов вправо.

При выполнении упражнения следите за тем, чтобы спина была прямой.

Упражнение улучшает подвижность суставов позвоночника, способствует профилактике поясничных болей, благоприятно влияет на кровообращение в печени и в области малого таза (рис. 22).



РИС. 22

## №8

### Разминка— 5мин.

1. Бег- 2 мин.

2. ИП - стоим, ноги шире плеч, ступени параллельны. Полностью садимся на правую ногу, левая выпрямлена, пальцы направлены вверх. Правым плечом изнутри упираемся в колено. Для сохранения равновесия можно руками опираться об пол.

Переносим вес тела на левую ногу, правую распрямляем и разворачиваем носком вверх. Повторяем упражнение 4 раза.

Затем выполняем то же упражнение, не отрывая стопы распрямленной ноги от пола. Ступни ног должны быть параллельны, руками прижимаем подъёмы стопы к полу. Повторяем 4 раза.

Эта поза напоминает цаплю, прижимающую лапкой рыбу и достающую ее клювом.

При переносе веса тела с ноги на ногу старайтесь не подниматься вверх, а выполнять упражнение в максимально низком положении. Стопу ноги, на которой сидим, не отрывайте от пола.

Эффект этого упражнения аналогичен эффекту предыдущего (рис. 32).

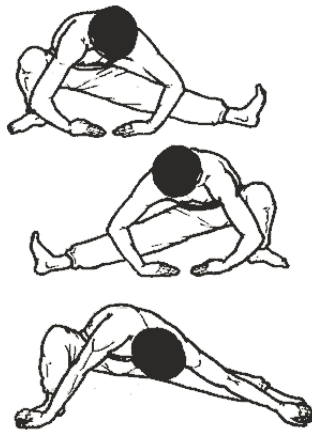


РИС. 32

### Основная часть — 20 мин.

1. *И. П.* – упор лёжа.

Медленно опускаем туловище в течение 4 – 5 секунд.

Медленно поднимаем туловище, до упора лёжа (4 – 5 секунд).

2. *Отжимание от дивана (кровати, стула)* – три подхода по 10 – 12 раз.

3. *И.П.* – *о.ст.* (в руках гантели).

На раз – руки вперёд;

На два – руки вверх;

На три - руки в сторону;

На четыре – опустить руки в низ (до 12 – 15 раз в каждом направлении).

4. И.П. – о.ст., руки на поясе.

40 наклонов вперёд (достаём пол кулаками, ладонями).

5. И.П. – упор, сидя сзади (рисунок 1)

На раз - согнуть ноги;

На два – выпрямить ноги в угол (рисунок 2);

На три – согнуть ноги в угол (рисунок 3);

На четыре – опустить прямые ноги на пол (рисунок 4).

6. И.П. – лечь на коврик, руки вдоль туловища.

Одновременное поднятие туловища и ног.

И.П. (10 – 14 раз)

7. И.П. – лечь на коврик, руки за головой, ноги согнуты в коленях.

Поднятие туловища с поворотом в правую или левую стороны.

И.П. (5 – 8 раз в каждую сторону)

8. И.П. – стойка, ноги врозь, руки за спиной.

«Перекаты» (упражнение № 8 из комплекса № 2) – по 20 – 30 раз на каждую ногу.

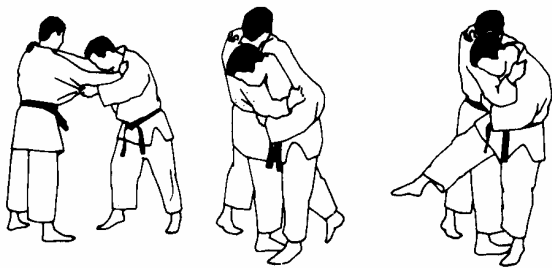
9. И.П. упор лёжа.

Прыжком упор присев, упор, лёжа – 20 – 30 раз.

10. Обруч – 30 – 40 минут.

**Имитация** задней подножки в обе стороны – 24 раза.

O-SOTO-GARI



### **Заключительная часть — 5 мин.**

ИП - стоим, правая нога согнута в колене и выставлена вперед, левая - выпрямлена и отставлена назад. Корпус держим прямо.

Отставляем назад левую ногу скользящим движением, одновременно распрямляем правую и садимся в «шпагат». Для подстраховки опираемся сбоку руками об пол. Стремимся максимально расслабить ноги и, постепенно раздвигая их, садимся ниже и ниже. Дыхание произвольное.

Затем поворачиваемся на 90° влево и переходим на фронтальный «шпагат», упираемся кулаками в пол на ширине плеч. Сгибая руки в локтях, ложимся на пол и стремимся коснуться пахом и грудью пола. Распрямляя руки, подаем таз назад. Повторяем упражнение 4 раза.

Переносим руки между ног и упираемся пальцами в пол сзади проекции центра тяжести. Освобождаем правую руку и вытягиваем ее вперед, затем меняем руки. Впоследствии, укрепив руки, опираемся об пол меньшим количеством пальцев.

Поворачиваемся на 90° вправо и в «поперечный шпагат», наклоняясь вперед, упираемся в пол тыльной стороной кистей (пальцы направлены

вверх). Сгибая руки в локтях, прижимаемся к полу, распрямляя руки, подаем таз назад. Повторяем 4 раза.

Переносим руки между ног и упираемся ладонями в пол сзади проекции центра тяжести. Лучезапястные суставы касаются друг друга, пальцы направлены вдоль ног. Освобождаем правую руку и вытягиваем ее вперед. Меняем положение рук (рис. 33).

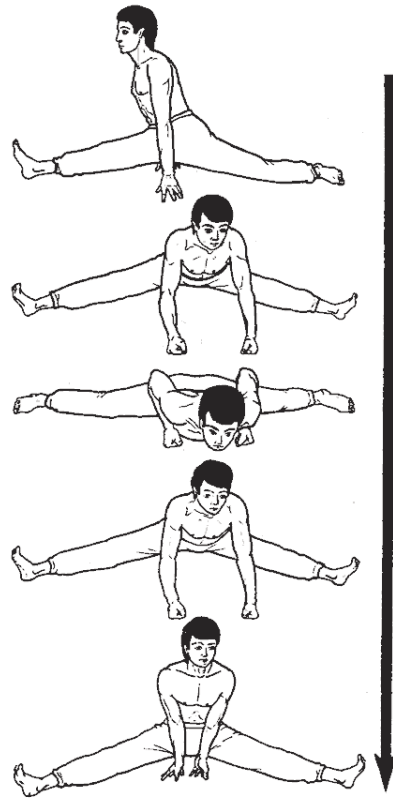


РИС. 33-1

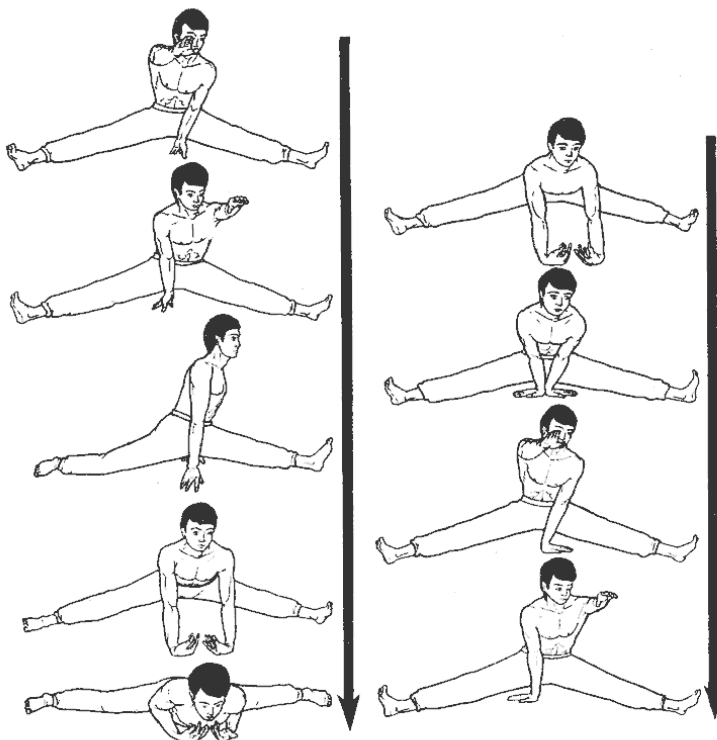


РИС. 33-2

## №9

### Разминка— 5мин.

1. Бег-1 мин.

2. ИП - ноги сомкнуты и согнуты в коленях, кисти рук плотно обхватывают колени, корпус слегка наклонен вперед, смотрим прямо перед собой.

Выполняем круговые движения в коленях против часовой стрелки 7 раз, затем меняем направление вращения. Выполняйте упражнение с максимальной амплитудой.

Согласно представлениям народных врачей Востока, массаж и разминание коленных уставов способствует правильной циркуляции «внутренней энергии». Упражнение позволяет хорошо размять коленные суставы, оказывает тонизирующий эффект.

Для перехода к упражнениям в положении сидя, выполняем упражнение «руки толкают небо», однако в заключительной фазе скрещиваем ноги, поставив правую перед левой, и мягко садимся на пол (рис. 5).

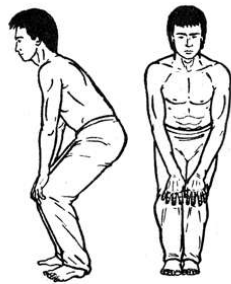


РИС. 5

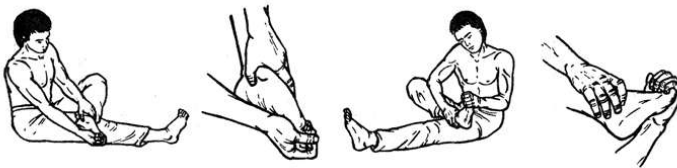


РИС. 6

### Основная часть — 20 мин

«Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах»

Для верхних конечностей: поднятие и опускание рук – вперед, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений. Из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в исходное положение; тоже, но со скакалкой, руки вверх шире плеч.

Для туловища: повороты, наклоны в сторону, вперед из различных исходных положений.

**Для нижних конечностей:** сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставах. Поднимание прямой ноги вперед, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), стоя у гимнастической стенки и опираясь о нее рукой, свободную руку на пояс: а) махи ногой вперед, назад, в сторону, стоя у гимнастической стенки и опираясь на нее рукой (при махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо); б) встать лицом (боком) к стенке и поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса. Присесть на опорной ноге, удерживать прямую ногу на рейке; в) стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперед, в сторону и назад с помощью тренера (не допускать болевых ощущений).

**Имитация** боковой подсеки в обе стороны – 24 раза.

De-Ashi-Barai



### **Заключительная часть — 5 мин.**

ИП-лежим на спине, ноги вытянуты. Правую ногу поднимаем вверх, а правой рукой обхватываем пальцы этой ноги, левой рукой упираемся в правое бедро, расправляя правую ногу.

Совершая покачивающие движения ногой, постоянно притягиваем ее себе. При этом правой рукой отводим правую ногу вправо

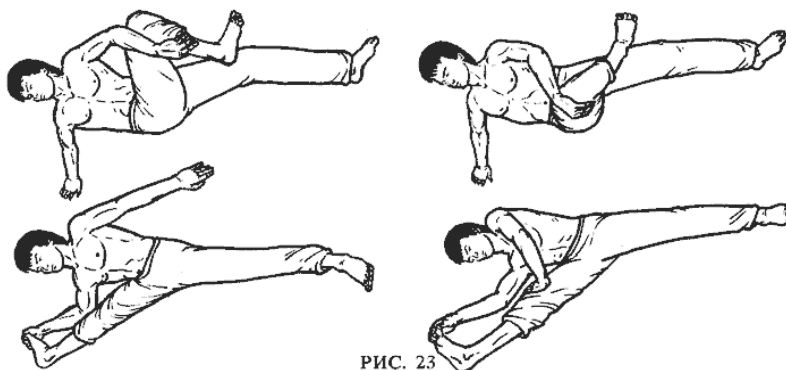


РИС. 23

и опять максимально подтягиваем ее стопу к голове. После этого сгибаем правую ногу в колене и, слегка поворачиваясь корпусом влево, стараемся коснуться правым коленом пола слева от себя. Желательно при этом колено максимально подтянуть к левой подмышке. В этой последней фазе упражнения помогайте левой рукой прижимать правое бедро к полу, а правую руку вытяните вправо; стремитесь, чтобы лопатки не отрывались от пола. Выполняя упражнение в первых двух фазах, следите за тем, чтобы правая нога не была согнута в колене, а левая была выпрямленной, спина полностью прижата к полу. Задача - максимально приблизить ногу к груди.

Затем выполняем это упражнение с другой ногой. Упражнение способствует повышению подвижности суставов ног. Согласно представлениям восточной медицины, оно отдалает старость. «Ноги стареют раньше человека», - говорили в старину.



Перекатываемся влево на живот и приступаем к следующему упражнению (рис. 23).

## №10

### Разминка — 5 мин.

1. Бег-2 мин.

2. ИП - сидим на полу, левая нога вытянута вперед, правая согнута в колене и лежит ступней на левом бедре.левой рукой захватываем пальцы правой ноги со стороны подошвы, правой рукой обхватываем щиколотку правой ноги так, чтобы большой палец лежал с внутренней стороны, а четыре других пальца прижимали с внешней стороны область наружной лодыжки.

Держа рукой за пальцы, вращаем стопу против часовой стрелки в голеностопном суставе, причем одновременно разминаем пальцы ноги, описывая ими малый круг, затем - в другую сторону. Корпус держим прямо, дышим спокойно, естественно. (При последующей смене ног следим за тем, чтобы большой палец левой руки был прижат к внутренней лодыжке.)

Выполнение этого упражнения сопровождается массирующим воздействием на активные зоны на лодыжках и пальцах ног, связанные с деятельностью центральной нервной системы, органов зрения и слуха, желез внутренней секреции (рис. 6).

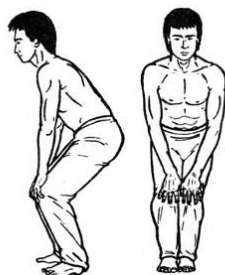


РИС. 5

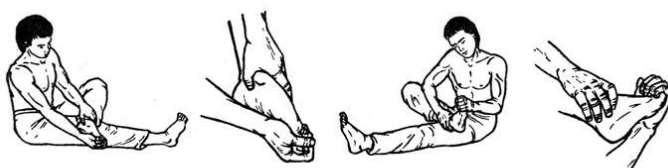


РИС. 6

### Основная часть — 20 мин.

«Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах»

Обучение шпагата рекомендуется начинать с выполнения упражнений, описанных в комплексе №1: поднятие ног в сторону на 90 градусов, содействует хорошему выполнению прямого шпагата и исключает травматические повреждения.

**Для нижних конечностей:** из упора лежа ноги врозь (шире), носки повернуты наружу, поворот туловища направо и налево, выставляя руки то в одну, то в другую сторону. Поворачиваясь налево, стремиться коснуться пола правым бедром, поворачиваясь направо, - левым бедром; стоя лицом к гимнастической стенке, развести ноги врозь (шире). Держась руками за стенку, стремиться опуститься как можно ниже; то же, но встать на 2 – 3 рейку.

Выпады, шпагаты.

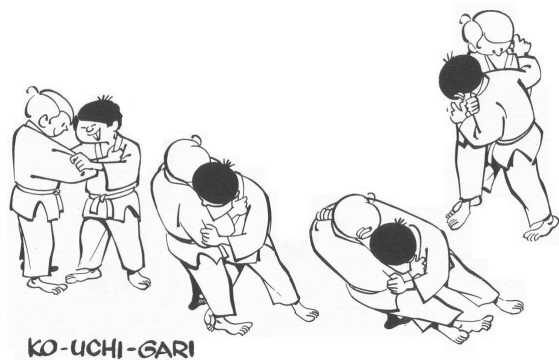
**Для туловища:** Разные виды «складочек» в положении сидя.

При выполнении разного вида «складочек» необходимо тянуться максимально вперед.

Вариант 1: вторая нога согнута в колене, пятка внутрь в области паха. Выполнить медленно наклон вперед, до полного касания корпусом передней поверхности вытянутой ноги. Зафиксировать это положение в течение 5 сек. Затем сменить положение ног и повторить упражнение.

Вариант 2: вторая нога согнута в колене, голень параллельна вытянутой ноге, подошва стопы направлена вверх. Методика выполнения та же, что и в варианте 1. Данное упражнение предполагает наличие хорошей подвижности в коленном суставе, потому, если возникают боли, то это сигнал к тому, что упражнение следует выполнять в облегченном варианте.

**Имитация** подсечки изнутри в обе стороны – 24 раза.



### **Заключительная часть — 5 мин.**

ИП - лежим на спине, ноги согнуты в коленях и подтянуты к животу, колени слегка разведены в стороны; голова немного приподнята; кисти рук охватывают колени, пальцы слегка расставлены, мизинец и большой палец прижимаются к наружной и внутренней поверхностям коленного сустава.

Совершая коленями круговое движение, отводим их сначала в стороны, затем, подтягивая к плечам, делаем вдох, заполняя воздухом верхнюю часть грудной клетки, при этом прогибаем поясницу вверх, голова несколько отклоняется назад. Затем с выдохом сводим колени перед грудью и отжимаем от себя. В это время плечи и голова приподнимаются, а поясница прижимается к полу. Упражнение повторяется 7 раз, затем круговые движения коленями выполняются в другую сторону. Ритм дыхания остается постоянным.

Эффект этого упражнения складывается из трех составляющих: массажа органов брюшной полости, массажа области позвоночника, тренировки дыхательных мышц с активацией дыхания верхней частью легких

(рис. 20).

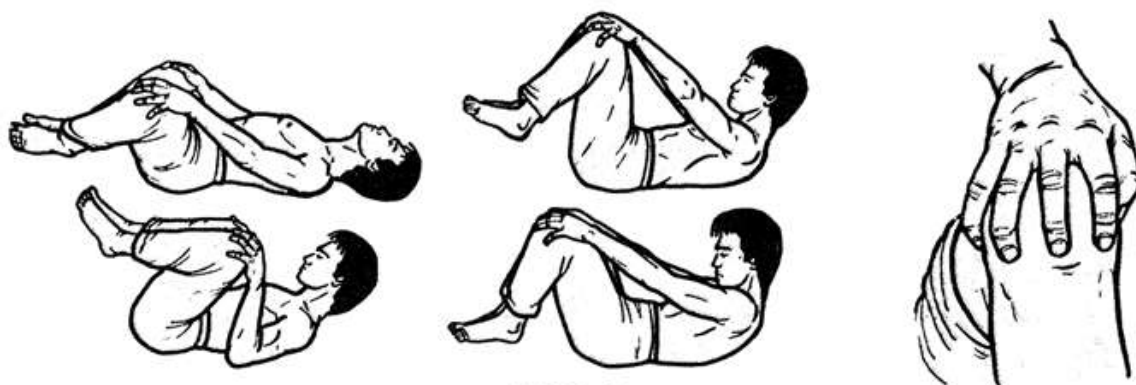


РИС. 20

## №11

### Разминка — 5 мин.

1. Бег - 1 мин.

2. ИП - левая нога вытянута вперед, правая - согнута в колене и приподнята. Правой рукой изнутри обхватываем правую пятку, левой рукой изнутри обхватываем левую ногу под коленом.



РИС. 10

На выдохе разгибаем в колене правую ногу и одновременно оттягиваем ее за пятку максимально вправо-вверх-назад. Пальцы ноги отжаты на себя. На вдохе нога возвращается в исходное положение пяткой к паху.

При выполнении упражнения следите за тем, чтобы нога в колене полностью распрямлялась, и представляйте себе, что напряжение концентрируется на пятке.

Эффект упражнения такой же как в упр. 7, 8, но добавляется воздействие на колено и голеностопный сустав (рис. 10).

### Основная часть — 20 мин.

«Упражнения на развитие силовой выносливости»

**Для мышц нижних конечностей**

«Приседание»

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с набивным мячом. Движение: И.п.: стойка, ноги врозь (другой вариант – широкая стойка ноги врозь), естественный разворот стоп наружу, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить приседание до угла  $90^\circ$  в коленном суставе, на выдохе – вернуться в И.п. Методические указания: спина выпрямленная (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

«Выпады».

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

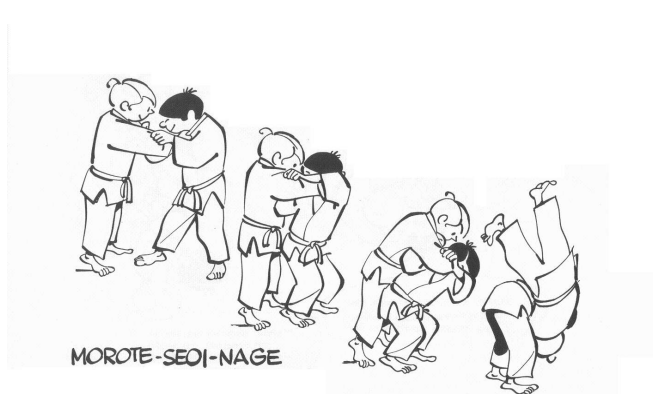
Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с набивным мячом. Движение: И.п.: стойка ноги врозь, стопы параллельны, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить шаг назад на носок и согнуть ноги в коленных суставах до угла  $90^\circ$ , на выдохе – вернуться в И.п.

Вариации: выпады вперед и в стороны в динамике (со сменой ног и в статике, когда ноги не меняются). Методические указания те же: спина выпрямлена, колено не выходит за пределы стопы, угол сгибания в коленных суставах не менее 90°.

«Наклоны» (становая тяга).

Упражнение: односуставное. Рабочий сустав: тазобедренный. Воздействие на основные мышечные группы: мышцы задней группы бедра, ягодичные мышцы, мышцы разгибатели позвоночника. Оборудование: с собственным весом, гантели, набивной мяч. Движение: И.п.: стойка ноги врозь, хват на ширине плеч, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить сгибание в тазобедренном суставе до угла 90° бедро-корпус, на выдохе – вернуться в И.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), ход рук с отягощением или без вдоль бедра, не блокировать коленные суставы.

**Имитация** броска через спину в обе стороны – 24 раза.



### **Заключительная часть — 5 мин.**

Упираясь спереди предплечьями в голени, наклоняемся вперед. При этом грудью и подбородком тянемся вперед и вниз, прогибаясь максимально вниз. Дышим спокойно. Все более расслабляясь, стремимся наклониться как можно ниже. Повторяем 4 раза.

Упражнение улучшает функционирование легких, кроме того, повышает гибкость и способствует отработке навыков расслабления мышц при движении, это необходимо для достижения успеха в «растяжке» (рис. 21).

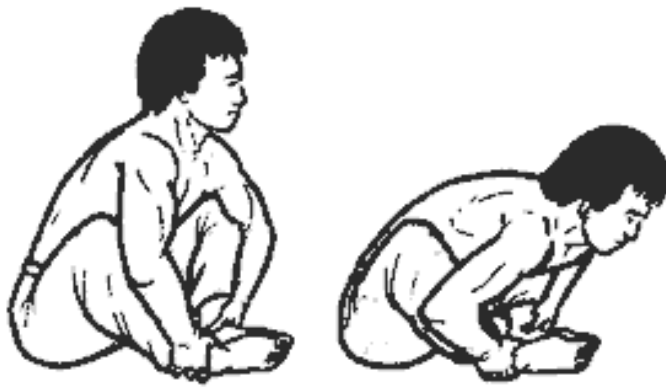


РИС. 21

## №12

### Разминка— 5 мин.

1. Бег-2 мин.

2. ИП-левая нога вытянута вперед, правая - согнута в колене как в предыдущем упражнении. Правой рукой обхватываем сверху носок правой ноги, левая рука лежит на правом бедре под коленным сгибом.

На выдохе разгибаем правую ногу в колене вверх, притягивая носок к себе и отжимая пятку от себя. При этом левой рукой прижимаем правое бедро к груди. На вдохе правая голень опускается.

Выполняя упражнение, стремитесь полностью распрямить правую ногу и сконцентрировать внимание на пятке.

Положительный эффект упражнения такой же как в упр. 11, добавляется воздействие на колено (рис. 12).

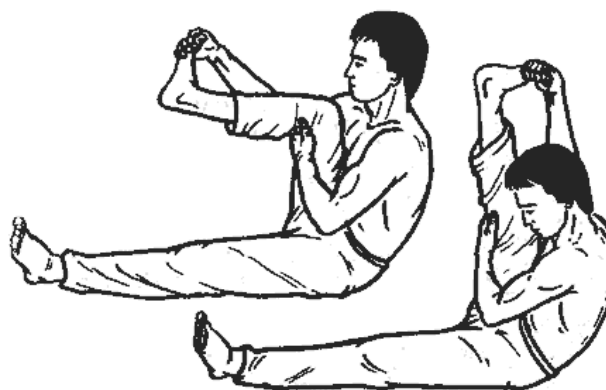


РИС. 12

ИП. На выдохе подтягиваем Правую стопу к себе, при этом максимально разворачиваем стопу подошвой на себя и стремимся прижать ее к груди. На вдохе отводим ногу в исходное положение.

При выполнении упражнения вертикальное положение правого бедра и горизонтальное положение голени сохраняются.

Эффект упражнения такой же как в упр. 12. Затем упражнения 6-13 повторяем с левой ногой (рис. 13).

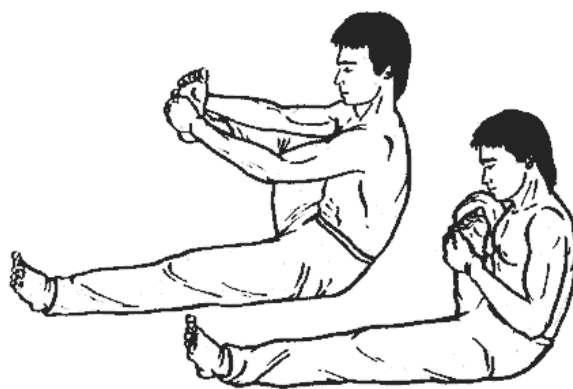


РИС. 13

### **Основная часть — 20 мин.**

«Упражнения на развитие силовой выносливости»

«Диагональное скручивание».

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонковые соединения. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота и косые мышцы живота. Движение: И.п.: лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты, стопы на полу. На выдохе – выполнить сгибание и одновременно поворот туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в И.п.

Методические указания: поясница прижата к полу (коврику), таз зафиксирован, исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

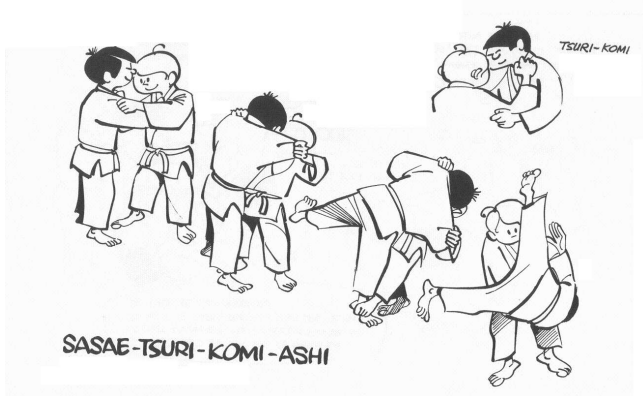
«Планка».

Выполнение: И.п.: упор лежа на предплечья, удержание И.п. Методические указания: не прогибаться в пояснице, живот подтянут. Облегченный вариант – с колен.

«Полный сед».

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонковые соединения, тазобедренный сустав. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота, мышцы-сгибатели бедра. Движение: И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, на выдохе – выполнить полный сед, на вдохе вернуться в И.п. Методические указания: исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника. Методические рекомендации и дозировка к выполнению упражнений: В зависимости от уровня физической подготовленности и состояния здоровья количество повторений варьируется от 15 до 30 раз в одну серию. При достижении высокого уровня выполнения упражнений (упражнение выполняется свободно 25-30 раз за одну серию), необходимо менять исходное положение и/или использовать отягощения.

**Имитация** передней подсечки в обе стороны – 24 раза.



### Заключительная часть — 5 мин.

ИП - сидим, скрестив ноги, руки согнуты в локтях, ладони обращены вниз.

На выдохе поворачиваем верхнюю часть корпуса максимально влево и одновременно переносим влево руки. На вдохе возвращаемся в исходное положение. Так делаем 7 раз. Затем меняем положение и совершаем столько же поворотов вправо.

При выполнении упражнения следите за тем, чтобы спина была прямой.

Упражнение улучшает подвижность суставов позвоночника, способствует профилактике поясничных болей, благоприятно влияет на кровообращение в печени и в области малого таза. Прямой, стройный позвоночник - важное условие поддержания здоровья и долголетия

(рис. 22).



РИС. 22



### №13

#### Разминка — 5 мин.

1. Бег-2 мин.

2. ИП - левая нога вытянута вперед, правая - согнута в колене, подъем правой стопы лежит на левом бедре, подошва максимально повернута вверх.левой рукой придерживаем щиколотку правой ноги, а правой ладонью опираемся на правый коленный сустав. Мягким пружинным движением на выдохе прижимаем правое колено к полу. Повторяем упражнение 7 раз.

Упражнение способствует повышению подвижности в тазобедренном суставе. Согласно представлениям восточной народной медицины, подвижные суставы - важное условие сохранения молодости и основа долголетия.

8. «Дракон прикрывается крылом» (рис. 8). ИП - левая нога вытянута вперед, правая согнута в колене и приподнята. Обеими руками обхватываем правую стопу, наружное ребро стопы направлено вперед, пальцы ноги - вверх, голень почти параллельна полу.

На вдохе распрямляем грудь и опускаем стопу к паху. На выдохе подтягиваем стопу ко лбу. Повторяем упражнение 7 раз. Следим за тем, чтобы спина была прямой, голову вперед к ноге не наклонять!

Действие этого упражнения совпадает с действием предыдущего и усиливает его эффект (рис. 7).



РИС. 7

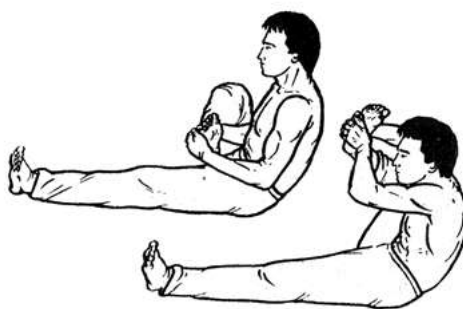
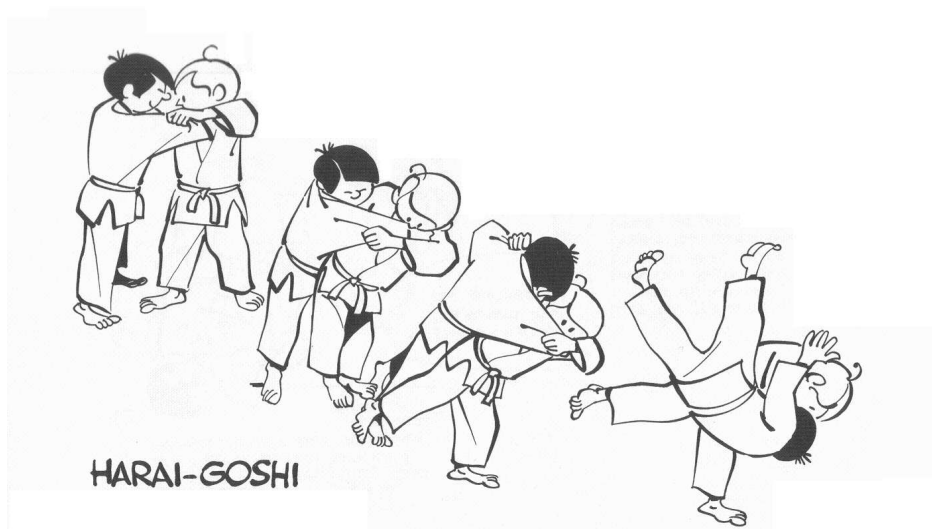


РИС. 8

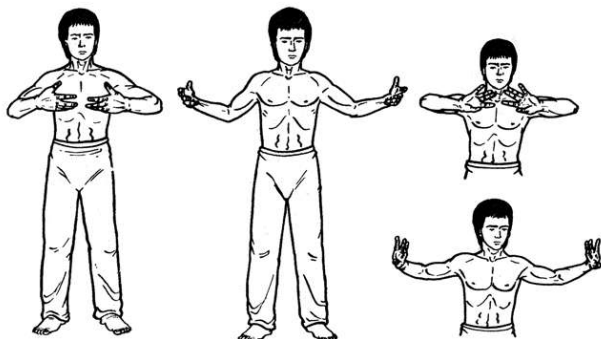
1. Поднимаясь на носки, развести руки в стороны (5–8 раз).
2. Круговые движения руками в обе стороны (по 6–8 раз).
3. Разведя руки в стороны и встав на носки, поднимать поочередно ноги (10–12 раз).
4. Присесть; вставая, принять положение «ласточки» (6–8 раз).
5. Бег на месте (8–10 с).
6. Наклоны туловища вправо и влево со скольжением рук по бокам и бедрам (10–12 раз).
7. Различные приседания: руки вперед, ноги вместе на ширине плеч и т. п. (10–12 раз).
8. Подскоки: ноги врозь и скрестно (30–40 с).
9. Потягивание и расслабление рук, наклон.
10. Круговые движения туловища 5–6 раз в каждую сторону.
11. Сгибать и разгибать руки в упоре о стул, стол (6–8 раз).
12. Лежа поднимать одну или обе ноги (6–8 раз).
13. Лежа скрещивать ноги и разводить в стороны (10–12 раз).
14. Лежа выполнять движение ногами – «велосипед» (от 30 с до 1 мин).
15. Прыжки со скакалкой 2–3 мин на месте и в движении. После паузы повторить.
16. Спокойная ходьба.

**Имитация** подхвата под две ноги в обе стороны – 24 раза.



**Заключительная часть — 5 мин.**

ИП - ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне груди, предплечья горизонтальны, ладони обращены к телу и слегка повернуты вверх, пальцы расставлены (как будто держат чашу).

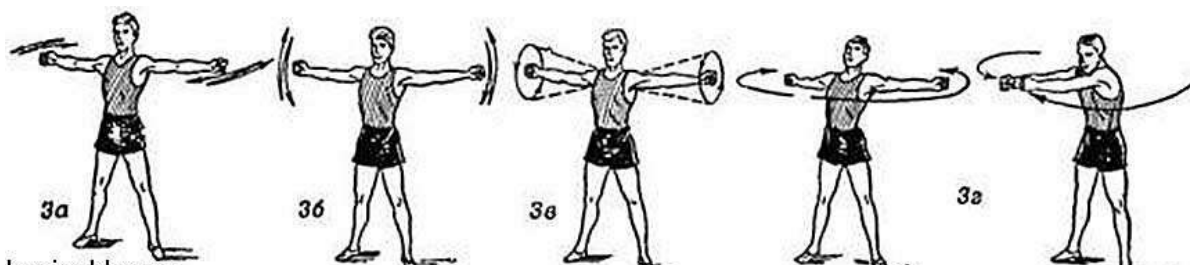


При вдохе разводим локти в стороны до предела, повторяя движение дважды с небольшим возвратом, затем возвращаемся в исходное положение. Максимально разворачиваем кисти ладонями наружу и на выходе, повторяем движения. Все упражнение выполняется на 4 счета. В локтях руки полностью не разгибаем. Повторяем упражнение 7 раз. В этом упражнении разминаются суставы рук, отрабатывается культура движения «рука-змея», используемого в спортивных и боевых приемах. (рис. 2).

## №14

### Разминка — 5 мин.

1. Бег на месте. 2. Руки по сторонам. Ими совершаются незначительные пружинящие движения вперед и назад, затем вверх и вниз, далее — по окружности. В завершении они сводятся впереди и плавно разводятся по сторонам. Руки выпрямлены. Интенсивно взмахивайте ими. Когда вышагивает правая нога — действует левая рука вверх, правая — вниз. При выступе с левой ноги — наоборот.



Ноги врозь. Руки выпрямлены в стороны. Следует энергичные повороты корпуса влево и вправо.

Корпус по очереди поворачивается с выпрямленными руками. Поворот направлен в сторону выступающей ноги.

В сидячем положении ноги широко расставляются врозь. По очереди касайтесь каждой ладонью ступни противоположной ноги, поворачивая корпус.

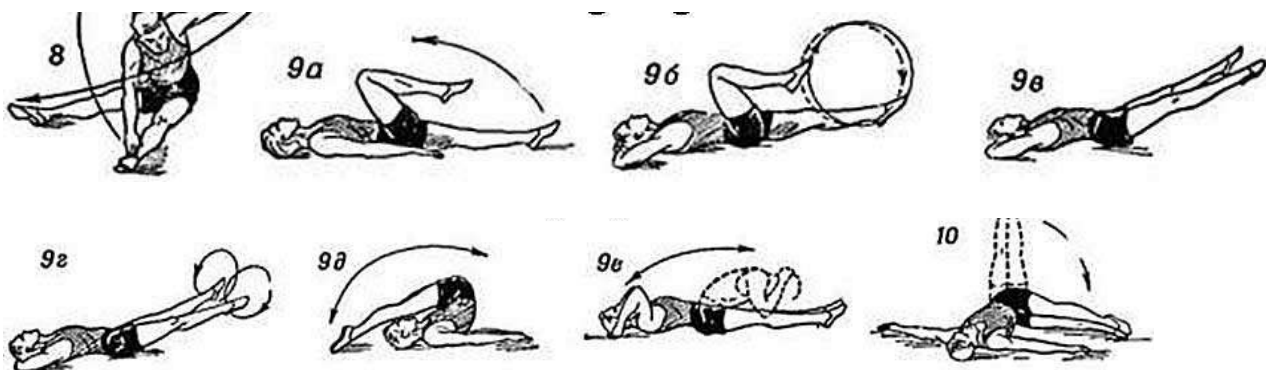
Ложитесь на спину. Руки соединены под затылком. Приподнимаются ноги. Они сгибаются и разгибаются в коленях. Затем быстро вращайте ими, словно

управляете велосипедом. Далее сводите и разводите их по сторонам и по окружности.

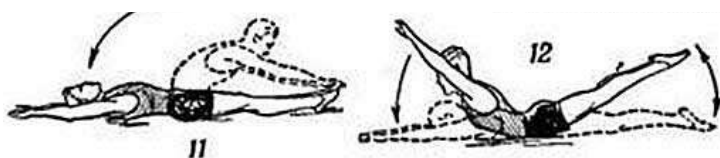
После этого блока ноги выпрямляются и поднимаются, чтобы носки коснулись поверхности за головой.



Находясь на спине, разводите руки по сторонам, приподнимайте ноги вертикально. Затем опускайте и поднимайте их влево и вправо.



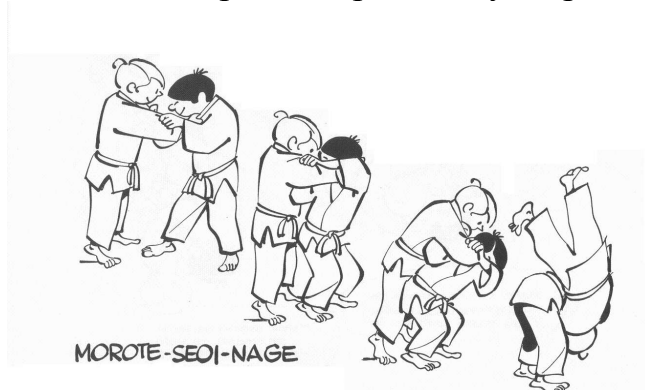
Ложитесь на живот, руки вытяните вперед, прогнитесь назад с пружинящими действиями всех конечностей. Повторите процесс на гимнастической лавке, расположившись на ней поперёк. Руки опускайте, чтобы задевать пальцами пол.



### Основная часть — 20 мин.

Технико-тактическая подготовка.

**Имитация** броска через спину 20 раз.



Силовая подготовка.

1. Приседания. Три подхода по 25-30 раз.

Для правильных приседаний нужно соблюдать следующую инструкцию: Расстояние между ног на ширине плеч. Ноги должны быть немного согнуты,

колени не тянутся друг к другу и не сильно разводятся в противоположные стороны. Такое положение предотвратит деформацию колена.

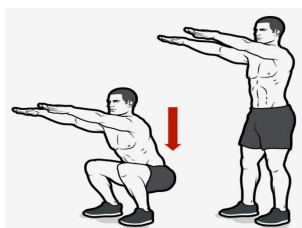
Втяните мышцы живота и ягодиц. Разделите бедра и убедитесь, что вес тела сконцентрирован на пятках. Не отрывайте ноги от земли. Медленно согните ноги в коленях и опуститесь.

Не наклоняйтесь вперед. Спина должна оставаться в нейтральном положении, сохраняя естественную кривизну.

Помните: колени не должны выступать за линию носка. Единственное исключение — люди, чье телосложение заставляет их выходить за линию стоп, то есть очень высокие или имеющие длинные ноги.

В полном приседе ноги должны быть согнуты под прямым углом. В случае более натренированных людей допускается угол 60 градусов.

Самые частые ошибки — это разведение и сведение коленей, отрыв носков от пола, недостаточное отведение ягодиц назад, округление спины и несоблюдение прямого угла в колене, когда колени выходят за носки.



## 2. Упражнение для разгибающей мышца спины и ромбовидной мышцы.

5-8 подходов по 15-20 сек.

1. Лягте лицом вниз, ноги должны быть вытянуты позади вас, а ступни должны быть примерно на ширине плеч. Вытяните руки вдоль туловища под небольшим углом от туловища, а ладони должны смотреть вниз.
2. Пока руки лежат на полу, немного приподнимите верхнюю и нижнюю часть туловища.
3. Поднимите руки вверх по мере того, как вы будете поднимать верхнюю и нижнюю часть туловища все выше над полом.
4. Вернитесь в исходное положение и сделайте два подхода по 15 движений.

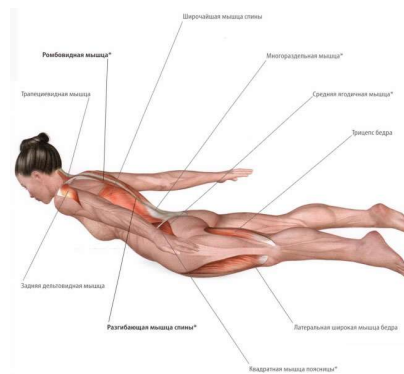
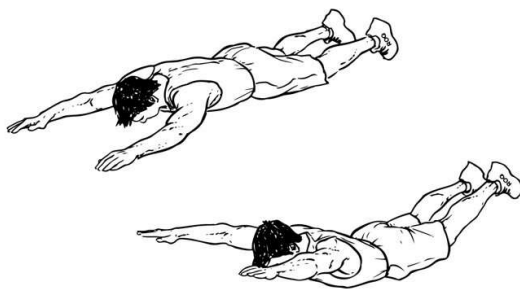
### ПРАВИЛЬНО

Шея должна быть выпрямлена, взгляд — устремлен вниз. Необходимо сжимать ягодицы, когда вы поднимаете и опускаете туловище. При желании можно задержаться в приподнятом положении на несколько секунд перед тем, как опуститься.

### НЕПРАВИЛЬНО

Не следует слишком резко поднимать руки вверх; вместо этого движения

должны быть плавными и контролируруемыми.  
Шея не должна прогибаться.



### **Заключительная часть — 5 мин.**

#### **Упражнения на расслабление**

ИП - ноги сомкнуты и согнуты в коленях, кисти рук плотно обхватывают колени, корпус слегка наклонен вперед, смотрим прямо перед собой.

Выполняем круговые движения в коленях против часовой стрелки 7 раз, затем меняем направление вращения. Выполняйте упражнение с максимальной амплитудой.

Согласно представлениям народных врачей Востока, массаж и разминание коленных суставов способствует правильной циркуляции «внутренней энергии». Упражнение позволяет хорошо размять коленные суставы, оказывает тонизирующий эффект.

Для перехода к упражнениям в положении сидя, выполняем упражнение «руки толкают небо», однако в заключительной фазе скрещиваем ноги, поставив правую перед левой, и мягко садимся на пол.

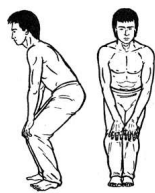


РИС. 5



РИС. 6

ИП - сидим на полу, левая нога вытянута вперед, правая согнута в колене и лежит ступней на левом бедре.левой рукой захватываем пальцы правой ноги со стороны подошвы, правой рукой обхватываем щиколотку правой ноги так, чтобы большой палец лежал с внутренней стороны, а четыре других пальца прижимали с внешней стороны область наружной лодыжки. Держа рукой за пальцы, вращаем стопу против часовой стрелки в голеностопном суставе, причем одновременно разминаем пальцы ноги, описывая ими малый круг, затем - в другую сторону. Корпус держим прямо, дышим спокойно, естественно. (При последующей смене ног следим за тем, чтобы большой палец левой руки был прижат к внутренней лодыжке.)

Выполнение этого упражнения сопровождается массирующим воздействием на активные зоны на лодыжках и пальцах ног, связанные с деятельностью центральной нервной системы, органов зрения и слуха, желез внутренней секреции.

## №15

### Разминка— 5мин.

1. Бег на месте.

2. ИП - ноги на ширине плеч, правая рука поднята вверх, кисть горизонтальна, пальцы как бы собраны в щепотку; левая рука опущена вниз, кисть ее максимально отогнута вверх, ладонь повернута вниз параллельна полу и полностью распрямлена.

При вдохе два раза отводим руки максимально назад. Затем меняем положение рук и при выдохе повторяем махи руками. При выполнении упражнения руки в локтях не сгибать, а «верхнюю» руку максимально приблизить к голове, так чтобы при взмахе касаться уха. Повторяем упражнение 7 раз.

Делая махи руками, важно сосредоточить внимание на концентрации напряжения в области лучезапястных суставов.

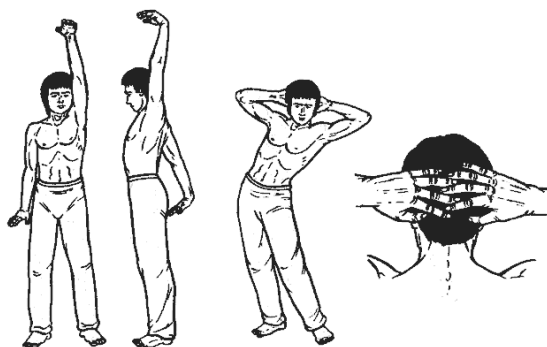


РИС. 3

РИС. 4

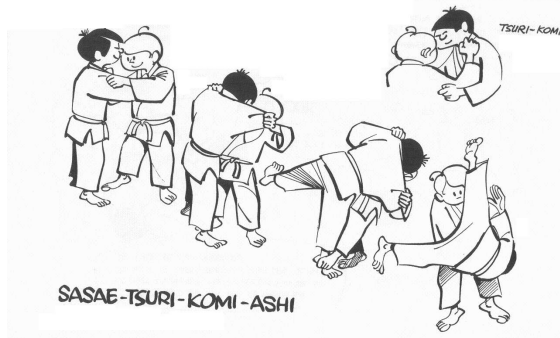
В этом упражнении производится интенсивное сокращение мышц шейной области, что способствует нормализации тонуса сосудов головы, снятия усталости и раздражительности, устранению скованности в плечевом поясе.

**Основная часть — 20 мин**

Технико-тактическая подготовка.

**Имитация** комбинации:

передняя подсечка — подхват под две ноги -24 раза.

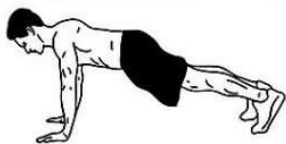


**Силовая подготовка.**

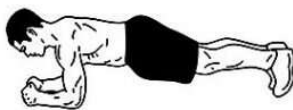
Планка.



# ПЛАНКА 5 минут на каждый день



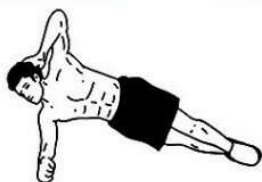
1:00 Базовая планка



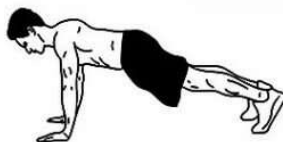
0:30 Планка на локтях



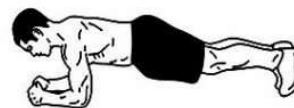
1:00 Планка с поднятой ногой  
(по 30 секунд на каждую ногу)



1:00 Боковая планка  
(по 30 секунд на каждую сторону)



0:30 Базовая планка



1:00 Планка на локтях



Заключительная часть — 5 мин.

ИП - ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне груди, предплечья горизонтальны, ладони обращены к телу и слегка повернуты вверх, пальцы расставлены (как будто держат чашу).

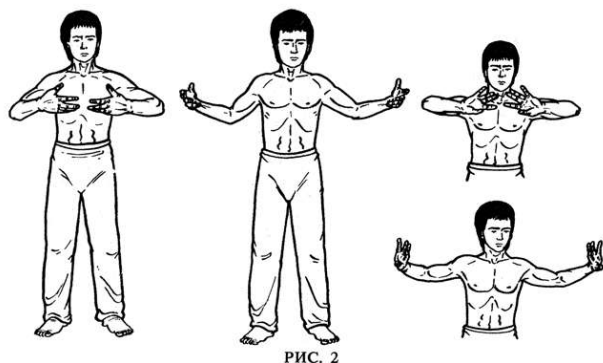


РИС. 2

При вдохе разводим локти в стороны до предела, повторяя движение дважды с небольшим возвратом, затем возвращаемся в исходное положение. Максимально разворачиваем кисти ладонями наружу и на выходе, повторяем движения. Все упражнение выполняется на 4 счета. В локтях руки полностью не разгибаем. Повторяем упражнение 7 раз. В этом упражнении разминаются суставы рук, отрабатывается культура движения «рука-змея», используемого в спортивных и боевых приемах. (рис. 2).

## Размика— 5мин.

1.Бег-2 мин.

2.ИП - сидим на полу, левая нога вытянута вперед, правая согнута в колене и лежит ступней на левом бедре. Лево́й рукой захватываем пальцы правой ноги со стороны подошвы, правой рукой обхватываем щиколотку правой ноги так, чтобы большой палец лежал с внутренней стороны, а четыре других пальца прижимали с внешней стороны область наружной лодыжки.

Держа рукой за пальцы, вращаем стопу против часовой стрелки в голеностопном суставе, причем одновременно разминаем пальцы ноги, описывая ими малый круг, затем - в другую сторону. Корпус держим прямо, дышим спокойно, естественно. (При последующей смене ног следим за тем, чтобы большой палец левой руки был прижат к внутренней лодыжке.)

Выполнение этого упражнения сопровождается массирующим воздействием на активные зоны на лодыжках и пальцах ног, связанные с деятельностью центральной нервной системы, органов зрения и слуха, желез внутренней секреции (рис. 6).

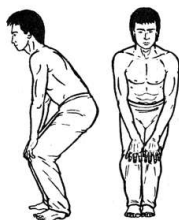


РИС. 5

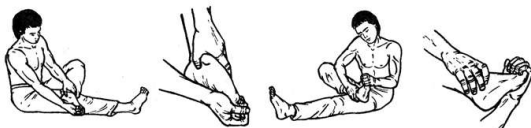
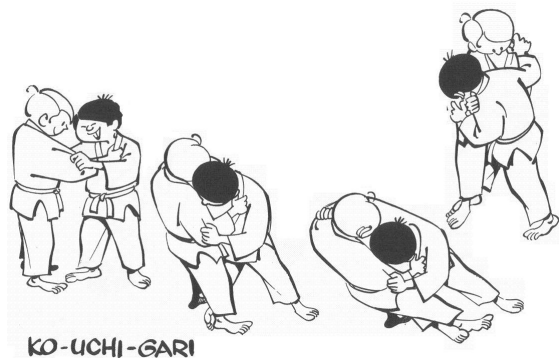


РИС. 6

## Основная часть — 20 мин.

Технико - тактическая подготовка.

**Имитация** подсечки изнутри -30 раз.



Силовая подготовка.

Подтягивание 3 подхода по 8-12 раз.



Контролируйте дыхание. Дышать надо медленно. Выберите для себя удобный ритм. Выдох совершается при подъеме, вдох при опускании. Не извивайтесь. Двигайтесь без рывков, мягко и плавно, используя только силу мышц. Фиксируйте руки, запястья, локти и корпус. Не хитрите, не нужно использовать раскачивания и инерцию. Подтянувшись, подбородок должен выходить за линию перекладины. Следите за тем, чтобы туловище располагалось строго вертикально.

Отжимания 3-5 подхода по 12-20 раз.

Отжимания в основном направлены на тренировку верхней части тела:

- бицепсов и трицепсов;
- мышц спины;
- грудной, передней зубчатой, дельтовидной мышц.



Они позволяют развить выносливость, способствуют росту мускулатуры. Отжимания от пола обязательно должен делать каждый, активно занимающийся каким-либо видом спорта, а также все жалеющие быть в хорошей физической форме.

Как выполнять отжимания от пола правильно?



Упражнение приносит максимальную пользу только при соблюдении техники исполнения. Чтобы сделать отжимание правильно, нужно придерживаться следующей схемы действий:

Занять исходное положение

Лечь на горизонтальную ровную поверхность. Руки при этом должны быть на ширине плеч, а стопы — таза. Нужно следить за тем, чтобы пальцы ног упирались в пол, а ладони были направлены вверх.

Выполнить отжимание

Руки на вдохе сгибаются в локтевых суставах, корпус опускается вниз таким образом, чтобы он образовывал ровную и прямую линию, которая должна быть равномерной и не ломаться.

*Любой прогиб нарушает технику исполнения. Если корпус прогибается, то отжимания выполнять становится легче, но это делает их неэффективными.*

Принять первоначальное положение

Возврат в исходную позицию выполняется на выдохе.

Существует множество разновидностей отжиманий от пола. Это позволяет не просто разнообразить тренировки, но и подобрать, перепробовав различные, наиболее оптимальные для себя варианты. Насчитывается свыше пятидесяти видов этого упражнения, но достаточно остановиться на наиболее популярных.

Отжимания бывают с облегчением либо с утяжелением. Это зависит от положения рук и ног. Задействование в упражнении стороннего инвентаря может сделать процесс выполнения более легким или, наоборот, усложнить его.

## Заключительная часть — 5 мин.

Упражнения на расслабление.

**Рис. 9.** Правой рукой с внутренней стороны обхватываем подошву правой ноги, ногу приподнимаем так, что стопа смотрит вперед, голень параллельна полу, рука лежит на колене. Левая рука, согнутая в локте, оттянута назад, ладонь повернута вверх и лежит у основания бедра, пальцы слегка разведены.

Делая выдох, оттягиваем правой рукой ногу назад, колено максимально отводится за спину, при этом поворачиваемся верхней частью туловища вправо, а левую руку перемещаем вперед и вправо, вращая предплечье вокруг продольной оси по часовой стрелке. В конце движения отжимаем пальцы назад, словно отталкиваем ладонью шар. При выполнении упражнения левая рука пересекает одноименное бедро по диагонали, все более прижимаясь к нему. На вдохе возвращаем руки и ногу в исходное положение.

Повторяем упражнение 7 раз. При его выполнении дополнительно к эффекту предыдущего упражнения прибавляется эффект разминания суставов позвоночника и тазобедренных суставов.

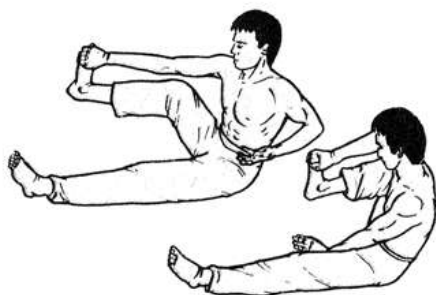


РИС. 9

**Рис. 10.** ИП - левая нога вытянута вперед, правая - согнута в колене и приподнята. Правой рукой изнутри обхватываем правую пятку, левой рукой изнутри обхватываем левую ногу под коленом.

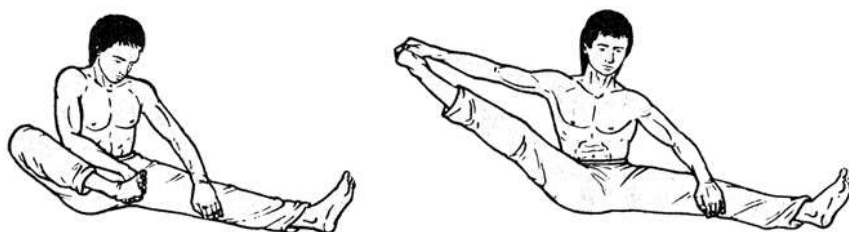


РИС. 10

Восстановительные мероприятия: проветривание помещения, теплый душ,

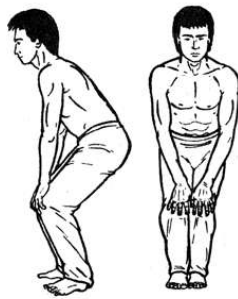


РИС. 5

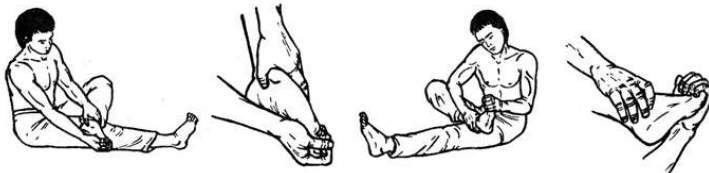


РИС. 6

ИП - сидим на полу, левая нога вытянута вперед, правая согнута в колене и лежит ступней на левом бедре.левой рукой захватываем пальцы правой ноги со стороны подошвы, правой рукой обхватываем щиколотку правой ноги так, чтобы большой палец лежал с внутренней стороны, а четыре других пальца прижимали с внешней стороны область наружной лодыжки. Держа рукой за пальцы, вращаем стопу против часовой стрелки в голеностопном суставе, причем одновременно разминаем пальцы ноги, описывая ими малый круг, затем - в другую сторону. Корпус держим прямо, дышим спокойно, естественно. (При последующей смене ног следим за тем, чтобы большой палец левой руки был прижат к внутренней лодыжке.)

Выполнение этого упражнения сопровождается массирующим воздействием на активные зоны на лодыжках и пальцах ног, связанные с деятельностью центральной нервной системы, органов зрения и слуха, желез внутренней секреции.