

## **Комплексы тренировочных упражнений для группы базового уровня сложности шестого года обучения**

### **Тренировка №1**

#### **1. Разминка (5 мин)**

- Круговое вращение головой вправо, влево (16 раз)
- Круговое вращения руками вперед, назад (16 раз)
- Вращения в локтевом суставе (16 раз)
- Вращения в кистевом суставе (16 раз)
- Скручивания туловища влево, вправо, руки за головой (16 раз)
- Наклоны вперед, ноги вместе (10 раз)

#### **2. Имитация бросков (200 раз)**

#### **3. Отжимания с выносом рук вперед (2 мин мах количество раз)**

#### **4. Выпрыгивания вверх из упора сидя (20 повторений, 30 сек. отдых, 4 круга)**

#### **5. Упражнения на растягивание (наклоны, шпагат, повороты в шпагате)**

Время тренировки: 30 мин

### **Тренировка №2**

#### **1. Разминка (5 мин)**

- Прыжки ноги в стороны, руки в стороны (12 раз)
- Прыжки на 360 градусов, вправо, влево (10 раз)
- Выпрыгивания из упора сидя, руки вверх (6 раз)
- Скручивания туловища вправо, влево руки в стороны (10 раз)
- Вращения в коленном суставе (16 раз)

#### **2. Имитация бросков, работа на скорость Soco-Nage (10 раз, 30 сек. отдых, 5 кругов), Tai-Otoshi(10 раз, 30 сек. отдых, 5 кругов)Uchi-Mata (10 раз, 30 сек. отдых, 5 кругов)**

#### **3. Упражнения на растягивание (наклоны, шпагаты, повороты, 10 мин)**

#### **4. Опустится и подняться на «гимнастический мост» (6 повторений)**

Время тренировки: 30 мин

### Тренировка №3

#### 1. Разминка (5 мин)

- Прыжки ноги в стороны, руки в стороны (12 раз)
- Прыжки на 360 градусов, вправо, влево (10 раз)
- Выпрыгивания из упора сидя, руки вверх (6 раз)
- Скручивания туловища вправо, влево руки в стороны (10 раз)
- Махи на подхват (по 20 раз каждой ногой)

#### 2. Имитация бросков, Uchi-Mata (50 раз), O-Soto-Gari (50 раз) O-Uchi-Gari (50 раз)(10 мин)

#### 3. Приседания (100 раз)

#### 4. Отжимания (100 раз)

#### 4. Опустится и подняться на «гимнастический мост» (6 повторений)

Время тренировки: 30 мин

### Тренировка №4

#### 1. Разминка (5 мин)

- Бег на месте (1 мин)
- Наклоны головой вправо, влево, вперед, назад (12 раз)
- Круговое вращения руками в плечевом суставе вперед, назад (16 раз)
- Разведение прямых рук в стороны, параллельно полу (10 раз)
- Вращения в кистевом суставе (16 раз)
- Наклоны вперед, ноги вместе (10 раз)
- Выпады вправо, влево (10 раз)

#### 2. Работа с резиной (10 мин)

#### 3. Бег на месте (30 сек средний темп, 10 сек ускорение, 20 сек отдых, 5 кругов)

#### 4. Перекаты лежа на животе, руки вытянуты вперед (лодочка) (20 раз, 4 круга)

#### 5. Лежа на спине, ноги вверх дотянутся пальцами рук до пальцев ног (15 раз, 30 сек. отдых, 4 круга)

Время тренировки: 30 мин

### Тренировка №5

1. Разминка (5 мин)

- Прыжки ноги в стороны, руки в стороны (12 раз)
- Прыжки на 360 градусов, вправо, влево (10 раз)
- Выпрыгивания из упора сидя, руки вверх (6 раз)
- Скручивания туловища вправо, влево руки в стороны (10 раз)
- Махи на подхват (по 20 раз каждой ногой)

2. Планка статическая (упор лежа, 50 сек. Держать, 10 сек. Отдых, 5 кругов)

3. Подъем прямых ног лежа на спине (15 раз, 20 сек. Отдых, 4 круга)

4. Подъем рук и ног лежа на животе (15 раз, 20 сек. Отдых, 4 круга)

5. Выпрыгивания из упора сидя (50 раз)

6. Опустится и подняться на «гимнастический мост» (6 повторений)

Время тренировки: 30 минут

### Тренировка №6

1. Разминка (5 мин)

- Бег на месте (1 мин)
- Наклоны головой вправо, влево, вперед, назад (12 раз)
- Круговое вращения руками в плечевом суставе вперед, назад (16 раз)
- Разведение прямых рук в стороны, параллельно полу (10 раз)
- Вращения в кистевом суставе (16 раз)
- Наклоны вперед, ноги вместе (10 раз)
- Выпады вправо, влево (10 раз)

2. Работы с резиной (10 мин)

3. Имитация бросков O-Goshi (50 раз), Uchi-Mata (50 раз), Ko-Uchi-Gari (50 раз)

4. Упражнения на растягивание (шпагаты, наклоны, повороты на шпагатах)

5. Упражнения на гибкость (перевороты, «забегания» на борцовский и гимнастический мосты)

Время тренировки: 30 мин