

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧЕРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 7
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ ДОД ДЮСШ № 7
г.о. Самара
Д.В. Правдин

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

КИКБОКСИНГ

Разработал
Тренер-преподаватель
Лапшин Н.В.

Самара 2014 год

СОДЕРЖАНИЕ.

Упражнения для развития ударной техники (УТ)

Упражнения для развития навыков борьбы (ТБ)

Упражнения для развития силы мышц шеи (СШ)

Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса (СРП)

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса и спины (СПС)

Упражнения для развития силы мышц ног (СН)

Стретчинг (растягивание) (С)

Игровые упражнения, формирующие ударную технику и быстроту (ИУУ).

Игровые упражнения, формирующие бросковую технику (ИУБ).

Данное методическое пособие предназначено для использования в качестве универсального конструктора при составлении планов учебно-тренировочных занятий по единоборствам. При использовании какого-либо упражнения из сборника в тренировочном занятии в плане делается указание на сокращённое название упражнения, например УТ11 (упражнение 11 из раздела «Упражнения для развития ударной техники»). Принятые сокращения: СО – с отягощением, ИП – исходное положение, ВП – в паре, ОМУ – организационно-методические указания).

Упражнения для развития ударной техники (УТ)

Упражнение 1

Техника выполнения: На открытой площадке выполните броски теннисных мячей с соблюдением техники ударов, поочередно правой и левой рукой. Темп выполнения быстрый.

Упражнение 2

Техника выполнения: На открытой площадке выполните броски легкоатлетического ядра с соблюдением техники ударов, поочередно правой и левой рукой.

Упражнение 3

Техника выполнения: Выполните бросок теннисного мяча об пол так, чтобы он после отскока ударился о стенку, а затем поймайте его.

Упражнение 4

Техника выполнения: Выполните ходьбу по прямой линии с закрытыми глазами, нанося разноимённые удары руками. После каждого десятого шага выполняйте поворот туловища на 360° любым способом с последующим продолжением ходьбы с ударами. Темп выполнения средний.

Упражнение 5

Техника выполнения: Выполните метание мяча по мишени (большая 50 × 50, средняя 40 × 40) с расстояния 20 метров. Метание осуществляется с соблюдением техники ударов.

Упражнение 6

Техника выполнения: Выполните метание мяча по мишени в движении (с 3–5 беговых шагов) с расстояния 10 метров. Метание осуществляется с соблюдением техники ударов.

Упражнение 7

Техника выполнения: СО. ИП – боевая стойка, руки согнуты в локтях на уровне груди и удерживают груз. Выполните прямой (боковой, снизу) удар рукой. Темп выполнения быстрый. Количество повторений 15–25 раз в одном подходе. Чередуйте выполнение ударов, меняя положение рук и ног. Упражнение можно выполнять как на месте, так и с продвижением вперед или назад.

ОМУ:

- 1) выполните упражнение с таким весом, который позволит максимально быстро наносить удары руками, не нарушая структуру движения;
- 2) контролируйте дыхание.

Упражнение 8

Техника выполнения: СО. ИП – туловище естественно выпрямлено, ноги вместе, руки согнуты в локтевом суставе на уровне груди и удерживают вес (блин или гриф от штанги). Выполните толчок двумя руками груза вперед и возврат их в ИП и одновременно небольшой прыжок двумя ногами вверх. При приземлении одна нога располагается впереди, другая – сзади. Из этого положения снова выполните небольшой прыжок вверх и повторите движение руками. Каждый раз меняйте положение ног: сначала правая впереди, затем – левая. Упражнение можно выполнять как на месте, так и с продвижением вперед или назад. Темп выполнения максимально быстрый, то есть необходимо выбрать груз такого веса, который позволит выполнить упражнение в максимально-скоростном режиме. Количество повторений 10–30 раз в одном подходе, в зависимости от уровня подготовленности.

ОМУ:

- 1) при скоростном выполнении обязательно отдыхайте от 1 до 2 минут между подходами;
- 2) при потере скорости прекратите выполнение упражнения и отдохните до полного восстановления сил, затем снова выполните упражнение в максимально-скоростном режиме;

- 3) во время прыжка не подпрыгивайте высоко вверх, только так, чтобы выполнить разведение ног, одной вперед, другой назад, подпрыгивания не должны сказываться на скорости выталкивания груза вперед двумя руками;
- 4) выполняйте толчок и движение ногами на выдохе, возврат в исходное положение – вдох.

Упражнение 9

Техника выполнения: ВП. ИП – стоя спиной к партнеру, попросите его обхватить ваши руки в области бицепсов. Преодолевая сопротивление рук партнера, выполните в максимально-скоростном для вас режиме удары руками. Варьируйте удары – прямые, боковые, снизу вверх. Чередуйте выполнение упражнения правой и левой руками. Количество повторений 10–25 раз в одном подходе, в зависимости от уровня подготовленности.

ОМУ:

- 1) при скоростном выполнении обязательно отдыхайте от одной до двух минут между подходами;
- 2) при потере скорости вследствие усталости прекратите выполнение упражнения до полного восстановления сил, затем снова выполните упражнение с максимальной быстротой, используя эффект силового последствия;
- 3) контролируйте свое дыхание.

Упражнение 10

Техника выполнения: упражнение выполняется с использованием резинового жгута. Закрепите неподвижно резиновый жгут посередине длины. Возьмите два конца жгута в правую и левую руки, кисти сжаты в кулаки. ИП – боевая стойка: спиной к закрепленному жгуту. Из этого положения выполните прямые (боковые, снизу) удары руками, преодолевая сопротивление жгута. Темп выполнения максимально быстрый. Количество повторений – непрерывное выполнение в течение 30 секунд - одной минуты в одном подходе. Варьируйте выполнение ударов руками – боковые, снизу.

ОМУ:

- 1) во время выполнения до конца выпрямляйте руки в локтевом суставе;
- 2) соблюдайте правильное выполнение техники ударов руками (включайте в работу мышцы ног, таза и туловища);
- 3) контролируйте свое дыхание.

Упражнение 11

Техника выполнения: упражнение выполняется с использованием резинового жгута. Закрепите резиновый жгут так, как описано в 18-м упражнении. ИП – боевая стойка: лицом к закрепленному жгуту. Из этого положения максимально сильно натяните жгут на себя и выполните прямой удар рукой, используя возвратное движение жгута для создания максимальной скорости ударного движения. Темп выполнения максимально быстрый. Количество повторений – непрерывное выполнение в течение 30 секунд - одной минуты в одном подходе. Варьируйте выполнение ударов руками.

ОМУ:

- 1) следите за сохранением структуры движений при выполнении ударов руками;
- 2) сохраняйте равновесие в конечной фазе удара;
- 3) контролируйте свое дыхание.

Упражнение 12

Техника выполнения: ИП – стоя лицом к вкопанной вертикально автомобильной крышке во фронтальной стойке, в руках кувалда. Наносите амплитудные удары кувалдой по крышке.

ОМУ: Соблюдайте осторожность при обращении с кувалдой. Обязательно варьируйте технику ударов. Контролируйте ваше дыхание.

Упражнение 13

Техника выполнения: ВП. ИП – стоя лицом к партнеру в боевой стойке. Партнер держит «лапу» в положении для нанесения определенного удара. Из боевой стойки наносите несильные удары руками и ногами, добиваясь предельной точности. Темп выполнения быстрый. Упражнение выполняется в течение 30 секунд – 1 минуты.

ОМУ: Соблюдайте точность выполнения атакующих движений. Обязательно варьируйте технику руками и ногами. Контролируйте ваше дыхание.

Упражнение 14

Техника выполнения: ВП. ИП – стоя лицом к партнеру в боевой стойке, партнер держит лист бумаги. Из боевой стойки нанесите быстрые удары. Количество повторений – непрерывное выполнение в течение 1 минуты.

ОМУ: Обязательно варьируйте различные удары. Контролируйте правильное выполнение техники ударов, если выполняете их в быстром режиме. Добивайтесь точности попадания ударов по мишени. Контролируйте ваше дыхание.

Упражнения для развития навыков борьбы (ТБ)

Упражнение 1

Техника выполнения: ВП. ИП – спортсмены становятся лицом друг к другу, берутся за руки, образуя кольцо. Не разжимая рук, пролезть через кольцо, выполнить поворот на 360°. То же, но в положении сидя.

Упражнение 2

Техника выполнения: ВП. ИП - лежа на животе, руки за головой повороты туловища в стороны, максимально прогибаясь в пояснице. Партнер фиксирует скрещенные ноги.

Упражнение 3

Техника выполнения: ВП. ИП - один из спортсменов лежит на спине, подняв ноги, руки за головой. Партнер, стоя сбоку, резким толчком пытается опустить ноги соперника, преодолевая его сопротивление.

Упражнение 4

Техника выполнения: ВП. ИП - в стойке на коленях подъема рук. Партнер плотно прижимает голени к коврику. Между голени и бедрами и туловищем должен быть угол 90°. Движения рук могут быть любыми, например, имитация движений при плавании кролем или брассом. Главное, чтобы не менялось и. п.

Упражнение 5

Техника выполнения: ВП. ИП - стоя на коленях, сгибание и разгибание туловища в разные стороны. Партнер плотно удерживает за ноги.

Упражнение 6

Техника выполнения: ВП. ИП - стоя на коленях вытягивание туловища вперед, руки за головой. Партнер плотно прижимает стопы к коврику. Вытягиваясь вперед, нужно стараться не касаться коврика другими частями тела, кроме коленей и голени

Упражнение 7

Техника выполнения: ВП. ИП – у стоящего в высоком партере сгибание и разгибание головы партнера, преодолевая его сопротивление.

Упражнение 8

Техника выполнения: ВП. ИП – Сестра верхом на партнере, стоящего на четвереньках, спиной к голове, руки за головой. Носками ног зацепиться за бедра партнера. Наклоны назад, касаясь головой коврика. Нижний старается не сгибать руки.

Упражнение 9

Техника выполнения: ВП. ИП – сестра на колени партнера, находящегося в упоре сидя с согнутыми ногами, лицом к нему. Согнув руки за голову, выполнить наклон назад, касаясь головой коврика.

Упражнение 10

Техника выполнения: ВП. ИП – сидя на партнере, стоящем на четвереньках, лицом к его ногам, руки за головой, зацепить носками ног его плечи изнутри. Выпрямиться вперед, прогибаясь в пояснице. Сгибание и разгибание туловища. Нижний спортсмен старается не отрывать ладони рук от коврика и не выпрямляться.

Упражнение 11

Техника выполнения: ВП. ИП – лечь спиной на партнера, лежащего на животе, обхватить его туловище. Нижний прижимает руки партнера к своему туловищу, захватив его запястья. Верхний поднимает ноги вверх под углом 45° и выполняет ими различные движения (попеременное касание коврика слева и справа двумя ногами, сведение и разведение ног, вращение двумя ногами и т. д.). Нижний плотно прижимается грудью к коврику, не допуская переворота на бок .

Упражнение 12

Техника выполнения: ВП. ИП – спортсмены стоят спиной друг к другу, зацепившись сгибами локтей. Один из спортсменов делает наклоны вперед, второй лежит у него на спине (подняв ноги под углом 45° по отношению к своему туловищу) и выполняет различные движения ногами (сведение и разведение, круговые движения, сгибание и разгибание и др.).

Упражнение 13

Техника выполнения: ВП. ИП – стоя спиной к животу партнеру, взяться обеими руками за его шею. Поднимание прямых ног вверх до прямого угла. Партнер слегка прогибается назад. В том же положении, поднять ноги до прямого угла. Выполнение различных движений ногами (сведение и разведение, сгибание и разгибание, круговые движения – вовнутрь и наружу, вправо и влево сведенными вместе ногами и др.).

Упражнение 14

Техника выполнения: ВП. ИП – один из спортсменов ложится на спину, руки вдоль туловища. Второй берет его за шею двумя руками, поднимает до уровня пояса и, поворачивая голову в сторону, старается перевернуть. Тот, в свою очередь, старается держать туловище полностью выпрямленным. Это же упражнение можно выполнять, удерживая партнера за ноги. Тот, стоя на голове и прижав руки к туловищу, старается не сгибать голову и туловище.

Упражнение 15

Техника выполнения: ВП. ИП – спортсмены стоят лицом друг к другу. Один из них упирается ногой в бедро партнера и сгибает руки за голову. Второй плотно прижимает его ногу к своему бедру. Первый спортсмен выполняет наклоны назад, стараясь встать на мост.

Упражнение 16

Техника выполнения: ВП. ИП – упор лёжа с сидящим партнёром на спине. Движения тазом вверх-вниз в упоре лежа с сидящим на спине партнером.

Упражнение 17

Техника выполнения: ВП. ИП – в седе ноги врозь сгибание туловища вперед и в стороны с помощью партнера.

Упражнение 18

Техника выполнения: ВП. ИП – пружинистые наклоны вперед в седе ноги врозь с лежащим на спине партнером.

Упражнение 19

Техника выполнения: ВП. ИП – один из спортсменов упирается спиной на плечи партнера, находящегося в положении седа ноги врозь. Спортсмены берутся за руки, и нижний выполняет пружинистые наклоны вперед.

Упражнение 20

Техника выполнения: ВП. ИП – спортсмены сидят лицом друг к другу, широко расставив ноги, соединив подошвы и взявшись за руки. Поочередные сгибания и разгибания туловища, преодолевая сопротивление друг друга.

Упражнение 21

Техника выполнения: ВП. ИП – стоя в наклоне лицом друг к другу, положить руки на плечи партнера. Пружинистые наклоны вперед, надавливая руками друг другу в плечи.

Упражнение 22

Техника выполнения: ВП. ИП - стоя в наклоне лицом друг к другу взяться за руки, разведя их в стороны. Вращение туловища в обе стороны.

Упражнение 23

Техника выполнения: ВП. ИП - стоя плотно спиной друг к другу, взяться за руки, разведя их в стороны. Наклоны в стороны.

Упражнение 24

Техника выполнения: ВП. ИП - стоя спиной друг к другу, соединить руки локтевыми сгибами. Попеременные наклоны вперед с сопротивлением партнёра.

Упражнение 25

Техника выполнения: ВП. ИП - стоя спиной друг к другу, соединить вытянутые вверх руки. Один из спортсменов делает наклон вперед. Вторым, сгибая ноги, переворачивается через него и становится на ноги.

Упражнение 26

Техника выполнения: ВП. ИП - разгибание и сгибание голени, преодолевая сопротивление партнера. Один из спортсменов лежит на животе, согнув ноги в коленных суставах под углом 90°. Партнер садится на него верхом и захватывает его ноги за нижнюю часть голени. Затем нижний пытается выпрямить ноги, а верхний ему препятствует.

Упражнение 27

Техника выполнения: ВП. ИП - один из спортсменов лежит на спине. Второй садится лицом к его ногам, упирается ногами в дальнюю ногу, а ближайшую захватывает руками за голень. После этого он пытается подтянуть ногу к себе, а его партнер пытается свести ноги вместе.

Упражнение 28

Техника выполнения: ВП. ИП - один из спортсменов лежит на спине, подняв ноги вверх и разведя их в стороны. Второй стоит со стороны ног, захватывает их за голени и пытается развести в стороны, преодолевая сопротивление партнера.

Упражнение 29

Техника выполнения: ВП. ИП - один из спортсменов лежит на спине, подняв ноги вверх и разведя их в стороны. Второй стоит со стороны ног, захватывает их за голени и пытается свести их, преодолевая сопротивление партнера.

Упражнение 30

Техника выполнения: ВП. ИП - один из спортсменов лежит на спине, подняв ноги вверх и разведя их в стороны. Второй стоит со стороны ног, захватывает их за голени и пытается протолкнуть их к голове лежащего (подтянуть к себе), преодолевая сопротивление партнера.

Упражнение 31

Техника выполнения: ВП. ИП - спортсмены стоят лицом друг к другу. Один из них поднимает выпрямленную ногу и дает захватить ее партнеру, после чего выполняет прыжки на одной ноге. Во время выполнения упражнения захваченная нога должна оставаться полностью выпрямленной.

Упражнение 32

Техника выполнения: ВП. ИП - один из спортсменов захватывает ногу партнера. Тот поворачивается к нему спиной и пытается вырваться, выполняя прыжки вперед.

Упражнение 33

Техника выполнения: ВП. ИП - один из спортсменов, стоя сзади партнера и упираясь ему руками в спину, толкает его вперед, а тот всячески этому препятствует, упираясь ногами в ковер и прогибаясь в пояснице.

Упражнение 34

Техника выполнения: ВП. ИП - один из спортсменов стоит на четвереньках. Второй сидит у него на спине, ближе к пояснице, зацепившись носками ног за подмышки. Нижний пытается выпрямить ноги и поднять таз, преодолевая сопротивление партнера

Упражнение 35

Техника выполнения: ВП. ИП - спортсмены стоят спиной друг к другу, руки согнуты на груди. Упираясь лопатками, стараются отойти как можно дальше друг от друга. В этом положении выполнить приседания.

Упражнение 36

Техника выполнения: ВП. ИП - спортсмены стоят лицом друг к другу, один из них захватил ногу партнера. Приседание на одной ноге с помощью партнера.

Упражнение 37

Техника выполнения: ВП. ИП - спортсмены стоят лицом друг к другу, захватив разноименную ногу партнера, а другой рукой – его руку. Одновременное приседание на одной ноге.

Упражнение 38

Техника выполнения: ВП. ИП - в положении упора сидя, согнув ноги, опереться подошвами и выполнять попеременное сгибание и разгибание ног, преодолевая сопротивление партнера.

Упражнение 39

Техника выполнения: ВП. ИП - присесть на одной ноге, взявшись за руки. Прыжки в разных направлениях.

Упражнение 40

Техника выполнения: ВП. ИП - лежа на спине, упираясь ногами в грудь стоящего партнера. Сгибание и разгибание ног с подъёмом, лежащего на подошвах ног партнёра.

Упражнение 41

Техника выполнения: ВП. ИП - один из спортсменов ложится на спину и сгибает ноги до положения группировки. Второй, стоя спиной к партнеру, садится ему на подошвы. Нижний, резко выпрямляя ноги, пытается сбросить партнера вверх-вперед.

Упражнение 42

Техника выполнения: ВП. ИП – ИП – поднять партнера на плечи захватом руки и бедра изнутри (на «мельницу»). Повороты туловища в стороны, с партнёром, лежащим на плечах.

Упражнение 43

Техника выполнения: ВП. ИП – поднять партнера на плечи захватом руки и бедра изнутри (на «мельницу»), выполнять наклоны с партнером. Наклоны можно сочетать с круговыми движениями туловища.

Упражнение 44

Техника выполнения: ВП. ИП – поднять партнера на плечи захватом руки и бедра изнутри (на «мельницу»). Приседания в разных исходных положениях (стойка ноги врозь; разножка и др.) с партнером на плечах. Вставание на носки. Ходьба и бег с партнером на плечах.

Упражнение 45

Техника выполнения: ВП. ИП – Спортсмены стоят лицом друг к другу. Один спортсмен приседает, обхватывает другого за бедра, плотно прижимает к себе и поднимает. Второй цепляется ногами за туловище партнера, сгибает руки за голову и выполняет сгибание и разгибание туловища, сочетание сгибания туловища с поворотами в стороны.

Упражнение 46

Техника выполнения: ВП. ИП – один из спортсменов поднимает стоящего к нему спиной партнера захватом за бедра. Тот цепляет его ногами за туловище, прижимая сцепленные голени плотно к его спине, сгибает руки за головой. Сгибание и разгибание туловища.

Упражнение 47

Техника выполнения: ВП. ИП – один из спортсменов принимает положение упора, плотно обхватив ногами на уровне поясницы туловище партнера, стоящего к нему спиной. Тот захватывает ступни его ног, упираясь предплечьями в голени. Нижний выполняет наклон назад, прогибаясь в пояснице и не сгибая рук, а его партнер помогает, упираясь в ступни ног и выпрямляя руки.

Упражнение 48

Техника выполнения: ВП. ИП – один из спортсменов садится на плечи к партнеру, обхватывает ногами туловище и сгибает руки за голову. Партнер захватывает его ноги за нижнюю часть голени и плотно прижимает их к своему туловищу. Верхний выполняет разгибание и сгибание туловища назад.

Упражнение 49

Техника выполнения: ВП. ИП – спортсмены стоят лицом друг к другу. Один спортсмен делает наклон вперед, просовывает свою голову между ног партнера, захватывает его бедра снаружи и, выпрямляясь, отрывает его от ковра. Верхний, находясь вниз головой, плотно прижав бедра к шее партнера и согнув руки за головой, выполняет разгибание туловища.

Упражнение 50

Техника выполнения: ВП. ИП – один из спортсменов принимает положение стойки на руках, положив ноги на плечи партнера, стоящего к нему спиной. Тот захватывает его ноги за нижнюю часть голени и делает наклон вперед. Один спортсмен, резко сгибая туловище, встает на ноги, а другой, выполняя резкий мах ногами, переходит в стойку на руках. Поочередно меняя положение, спортсмены перемещаются по коврам.

Упражнение 51

Техника выполнения: ВП. ИП – один спортсмен в высоком партере, второй в стойке осуществил захват туловища сзади. Подъем партнера из партера захватом туловища сзади.

Упражнение 52

Техника выполнения: ВП. ИП – один спортсмен в высоком партере, второй в стойке осуществил захват туловища спереди. Подъем партнера из партера обратным захватом туловища. При опускании развернуть партнера вокруг продольной оси.

Упражнение 53

Техника выполнения: ВП. ИП – прижать партнера поперек к туловищу животом к пояснице захватом шеи и ног за подколенные сгибы. Перехватывая захват, вращать партнера вокруг туловища.

Упражнение 54

Техника выполнения: ВП. ИП – положив партнера на плечо лицом вниз, меняя захваты, вращать его вокруг туловища.

Упражнение 55

Техника выполнения: ВП. ИП – один из спортсменов делает наклон назад и обхватывает руками туловище партнера, стоящего к нему лицом. Тот наклоняется вперед, плотно прижимаясь грудью к его груди, и плотно захватывает его туловище. Верхний спортсмен, выпрямляясь, поднимает другого вверх, а сам резко идет на мост. Тем самым оба борца меняют свое положение. Повторяя упражнения, они перемещаются по коврам.

Упражнение 56

Техника выполнения: ВП. ИП – спортсмены, стоя лицом друг к другу, делают наклон вправо и обхватывают друг друга за туловище. Затем один из них выпрямляется и переворачивает партнера. После этого выпрямляется второй спортсмен и т. д.

Упражнения для развития силы мышц шеи (СШ)

Упражнение 1

Техника выполнения: ИП – туловище выпрямлено, ноги на ширине плеч, кисти рук обхватывают голову за подбородок и щеки, преодолевая сопротивление рук, попытайтесь выполнить наклоны головы - назад. Количество повторений 20 раз в одном подходе. Темп выполнения медленный.

Организационно – методические указания (ОМУ):

- 1) старайтесь расслабить мышцы лица, шеи и верхнего плечевого пояса;
- 2) выполняйте в медленном темпе, постепенно увеличивая амплитуду нажатия;
- 3) сохраняйте естественное дыхание.

Упражнение 2

Техника выполнения: ИП – лежа на спине (лёжа на боку, лёжа на животе), ноги согнуты в коленях, голова на возвышенности, выполните наклоны головы вперед - назад. Темп выполнения быстрый. Количество повторений 25–35 раз в одном подходе.

ОМУ:

- 1) старайтесь расслабить мышцы лица, шеи и верхнего плечевого пояса;
- 2) выполняйте в среднем темпе, постепенно увеличивая амплитуду движения;
- 3) сохраняйте естественное дыхание.

Упражнение 3

Техника выполнения: ИП – ноги на расстоянии 1,5 ширины плеч, упор руками и головой в поверхность (для подготовленных спортсменов – без упора руками), выполните перекаты головой вперед - назад, затем – вправо - влево. Темп выполнения медленный. Количество повторений 30–35 раз в одном подходе.

ОМУ:

- 1) старайтесь расслабить мышцы лица;
- 2) постепенно, по мере развития мышц шеи увеличивайте амплитуду выполнения и количество подходов;
- 3) при выполнении упражнения без упора на руки будьте предельно осторожны;
- 4) сохраняйте естественное дыхание.

Упражнение 4

Техника выполнения: ИП – лежа на поверхности, ноги согнуты в коленях, стопы плотно прижаты к полу, руки согнуты в локтях, упор руками в поверхность около головы (для подготовленных спортсменов – без упора руками), поднимите бедра над поверхностью и перенесите вес тела на голову и руки. Выполните перекаты головой вперед-назад и вправо-влево. Вернитесь в исходное положение. Темп выполнения медленный. Количество повторений 15–20 раз в одном подходе.

ОМУ:

- 1) при выполнении упражнения без упора руками будьте предельно осторожны;

- 2) по мере развития мышечной силы увеличивайте амплитуду выполнения и количество подходов;
- 3) сохраняйте естественное дыхание.

Упражнение 5

Техника выполнения: упражнение выполняется в паре с партнером (ВП). ИП – стоя спиной или лицом к партнеру. Партнер должен обхватить вашу голову руками. Преодолевая сопротивление рук партнера, выполните наклон головы сначала вперед, затем назад. Темп выполнения медленный. Количество повторений 15–20 раз в одном подходе.

ОМУ:

- 1) строго контролируйте действия вашего партнера, при возникновении болевых ощущений подайте команду «стоп»;
- 2) по мере развития мышечной силы увеличивайте амплитуду нажатия руками на голову;
- 3) сохраняйте спокойное дыхание.

Упражнение 6

Техника выполнения: ВП. ИП – стойка на руках, партнер поддерживает вас за ноги. Медленно согните руки в локтях и опустите на поверхность голову. Из этого положения выполняйте медленно перекаты головой вперед и назад. Темп выполнения медленный. Количество повторений 10–15 раз в одном подходе.

ОМУ:

- 1) будьте предельно осторожны и контролируйте действия партнера, чтобы не потерять равновесие;
- 2) сохраняйте спокойное дыхание.

Упражнение 7

Техника выполнения: ВП. ИП – стойка на руках, партнер поддерживает ваши ноги в воздухе. Медленно согните руки в локтях и опустите на поверхность голову. Из этого положения выполняйте медленно перекаты головой вправо и влево. Темп выполнения медленный. Количество повторений 10–15 раз в одном подходе.

ОМУ:

- 1) будьте предельно осторожны и контролируйте действия партнера, чтобы не потерять равновесие;
- 2) сохраняйте спокойное дыхание.

Упражнение 8

Техника выполнения: ВП. ИП – стоя лицом к партнеру, выполните упор головой в его выпрямленные перед собой руки, преодолевая сопротивление рук партнера, напрягите мышцы шеи и попытайтесь головой оттолкнуть партнера от себя. Темп выполнения средний. Непрерывное выполнение в течение 1–2 минут, в зависимости от уровня подготовленности.

ОМУ:

- 1) контролируйте свое равновесие;
- 2) выполняйте упражнение в среднем темпе, постепенно увеличивая мощность развиваемого усилия;
- 3) толчки головой выполняйте на выдохе.

Упражнение 9

Техника выполнения: ИП – ноги на ширине плеч, упор руками и головой в поверхность, стоя на голове, выполните вращение туловища вокруг головы. Темп выполнения средний. Количество повторений 10 раз в одном подходе, 5 – по часовой стрелке, 5 – против часовой стрелки.

ОМУ:

- 1) так как при выполнении этого упражнения большая нагрузка приходится на мышцы шеи и шейные позвонки, проявляйте предельную осторожность и избегайте резких движений;
- 2) сохраняйте естественное дыхание.

Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса (СРП)

Упражнение 1

Техника выполнения: ИП – упор лежа на тыльные стороны кистей рук, ноги вместе. Выполните отжимания на тыльных сторонах кистей. Темп выполнения средний. Количество повторений 10–20 раз в одном подходе, в зависимости от уровня подготовленности.

Варианты выполнения:

- а) отжимания на кончиках пальцев;
- б) отжимание на кулаках;
- в) отжимание с хлопками: на один хлопок, на два хлопка;
- г) упор лежа на кулаках – отжимание с переходом на тыльные стороны кистей.

ОМУ:

- 1) сохраняйте прямое положение ног, верхняя часть тела и бедра должны составлять одну прямую линию;
- 2) сохраняйте средний темп выполнения, сгибайте руки в локтях до угла в 90°;
- 3) так как отжимание на тыльных сторонах кистей рук оказывает большую нагрузку на лучезапястный сустав, на начальном этапе развития силы исключить это упражнение или выполнять его с максимальной осторожностью.

Упражнение 2

Техника выполнения: ИП – туловище естественно выпрямлено, ноги вместе, руки естественно опущены вдоль туловища, голову держать прямо. Выполните упор лежа на ладонях и отжимание, вернитесь в исходное положение и максимально высоко подпрыгните вверх. Во время прыжка вверх выполните хлопок ладонями над головой. Темп выполнения максимально быстрый. Количество повторений 25–30 раз в одном подходе.

ОМУ:

- 1) старайтесь сохранять максимально быстрый темп выполнения;
- 2) по мере развития мышечной силы, увеличивайте амплитуду движения и количество подходов.

Упражнение 3

Техника выполнения: ВП. ИП – упор лежа, партнер держит ваши ноги за лодыжки. Используя разные направления, – вперед-назад и по диагонали выполните передвижение на руках. Чем шире расставлены руки, тем выше нагрузка. Темп выполнения быстрый. Упражнение выполняйте в течение 1–2 минут, в зависимости от уровня подготовленности.

ОМУ:

- 1) контролируйте действия партнера и следите за сохранением равновесия вашего тела;
- 2) по мере укрепления кистей рук увеличивайте амплитуду и скорость выполнения;
- 3) сохраняйте спокойное дыхание.

Упражнение 4

Техника выполнения: ВП. ИП – стойка на руках, партнер поддерживает вас за ноги. Медленно сгибая руки в локтях, выполните отжимание, затем, выпрямляя руки, вернитесь в исходное положение. Темп выполнения медленный. Количество повторений 10–20 раз в одном подходе, в зависимости от уровня подготовленности.

ОМУ:

- 1) сохраняйте медленный темп выполнения;
- 2) старайтесь максимально сгибать руки в локтях;
- 3) стойка на руках должна быть выполнена так, чтобы все ваше тело было вытянуто в одну прямую линию.

Упражнение 5

Техника выполнения: ВП. ИП – лежа на спине, руки выпрямлены вверх перед собой. Попросите партнера опереться спиной о ваши руки. Выполните медленное сгибание и разгибание рук, используя вес партнера, как отягощение. Темп выполнения медленный. Количество повторений 10–20 раз в одном подходе, в зависимости от уровня подготовленности.

ОМУ:

- 1) не выполняйте упражнение с партнером, который значительно тяжелее вас;
- 2) старайтесь до конца сгибать руки в локтевом суставе;
- 3) сохраняйте медленный темп и по мере развития мышечной силы увеличивайте количество подходов;
- 4) выполняйте разгибание рук на выдохе, сгибание – на вдохе.

Упражнение 6

Техника выполнения: ВП. ИП – упор на руки спиной к поверхности. Попросите партнера захватить ваши ноги в районе лодыжек. Выполните отжимание на руках. Партнеру, удерживающему ваши ноги, необходимо слегка прогнуться в пояснице, чтобы не наклоняться вперед. Варьируя угол подъема ног, вы сможете регулировать нагрузку. Темп выполнения медленный. Количество повторений 10–20 раз в одном подходе, в зависимости от уровня подготовленности.

ОМУ:

- 1) контролируйте действие партнера и угол подъема ног, на начальном этапе не старайтесь выполнять упражнение с максимальной нагрузкой;
- 2) по мере развития мышечной силы увеличивайте количество подходов;
- 3) отжимание выполняйте в медленном темпе;
- 4) сгибание рук – выдох, выпрямление рук – вдох.

Упражнение 7

Техника выполнения: ВП. ИП – стоя в правосторонней стойке лицом друг к другу, упор двумя руками о руки партнера. Преодолевая обоюдное сопротивление, выполните попеременное сгибание и разгибание рук. Темп выполнения медленный. Количество повторений 10–30 раз в одном подходе, в зависимости от уровня подготовленности.

ОМУ:

- 1) не отрывайте стопы от поверхности, старайтесь максимально согнуть руки партнера;

- 2) старайтесь до конца сгибать и выпрямлять руки, преодолевая сопротивление партнера;
- 3) по мере развития мышечной силы увеличивайте количество подходов;
- 4) сохраняйте прямое положение спины;
- 5) сохраняйте естественное дыхание.

Упражнение 8

Техника выполнения: ВП. ИП – стоя с партнером лицом друг к другу, вытяните прямые руки в стороны и попросите партнера захватить ваши руки в районе запястий.

Преодолевая сопротивление рук партнера, старайтесь выполнить сведение рук, опуская их через стороны вниз. Затем из положения руки внизу старайтесь обратно развести руки в стороны, также преодолевая сопротивление партнера. Как один из вариантов вы можете поднимать или опускать руки. Темп выполнения медленный. Количество повторений 10–20 раз в одном подходе, в зависимости от уровня подготовленности.

ОМУ:

- 1) по мере развития мышечной силы увеличивайте количество подходов и амплитуду движения;
- 2) старайтесь максимально напрягать мышцы рук при выполнении упражнения и изолировать те мышцы, которые не участвуют при выполнении движений;
- 3) сведение и разведение рук выполняйте на выдохе.

Упражнение 9

Техника выполнения: ВП. ИП – стоя с партнером лицом друг к другу в боевой стойке, выполните упор левой рукой в левое плечо партнера и попросите его проделать то же самое. С переносом веса тела сзади стоящей ноги на переднюю ногу, выполните обоюдный толчок руками в плечи друг друга, стараясь максимально далеко оттолкнуть или заставить потерять равновесие вашего партнера. Поменяйте положение рук и ног и выполните обоюдный толчок другой рукой. Темп выполнения быстрый. Количество повторений 10–30 раз в одном подходе, в зависимости от уровня подготовленности.

Варианты выполнения:

- а) из боевой стойки толчок в сторону левой рукой в левое плечо, поменять положение рук и выполнить в другую сторону;
- б) в боевой стойке рука согнута в локте в области туловища, локоть направлен вниз. Обхватите локоть партнера и попытайтесь выполнить то же самое, одновременно старайтесь вытолкнуть за локоть вверх.

ОМУ:

- 1) старайтесь, максимально напрягая мышцы рук, заставить друг друга потерять равновесие;
- 2) увеличивайте амплитуду выполнения и количество подходов по мере развития мышечной силы;
- 3) толчки выполняйте на выдохе.

Упражнение 10

Техника выполнения: упражнение выполняется с использованием отягощения (СО). ИП – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки выпрямлены перед собой, вес отягощения от 5 до 20 кг, в зависимости от вашего веса (не более 20% от вашего веса). Выполните энергичные амплитудные, круговые вращения прямыми руками вокруг туловища, во время вращения одновременно выполняйте полуприседы, сгибая ноги в коленном суставе. Выполните упражнение в другую сторону. Темп выполнения быстрый. Количество повторений 10–20 раз в одном подходе, в зависимости от уровня подготовленности.

ОМУ:

- 1) сохраняйте быстрый темп выполнения, увеличивая амплитуду движения и количество подходов по мере развития мышечной силы;
- 2) следите за тем, чтобы руки крепко удерживали груз;
- 3) чередуйте вращения по часовой стрелке и против часовой стрелки.

Упражнение 11

Техника выполнения: СО (не более 20% от вашего веса). ИП – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и заведены за голову, в руках груз (это могут быть гантели, блин или гриф от штанги). Выполните выталкивание груза вверх из-за головы, до конца выпрямляя руки, с одновременным опусканием центра тяжести тела вниз, сгибая ноги в коленном суставе. Темп выполнения быстрый. Количество повторений 10–20 раз в одном подходе, в зависимости от уровня подготовленности.

ОМУ:

- 1) во время выполнения полностью выпрямляйте руки в локтевом суставе;
- 2) старайтесь синхронно выполнять толчок груза из-за головы и сгибание ног в коленном суставе;
- 4) выполняйте упражнение на выдохе, возврат в исходное положение – вдох.

Упражнение 12

Техника выполнения: ИП – вис на перекладине или турнике. Выполните подтягивание широким хватом. Темп выполнения средний. Количество повторений 10–30 раз в одном подходе.

Варианты выполнения:

- а) выполните подтягивание узким хватом;
- б) выполните подтягивание спиной вверх к перекладине.

Упражнение 13

Техника выполнения: СО (не более 20% от вашего веса). ИП – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки прямые и вытянуты вниз, кисти держат груз только таким хватом, что кисть и рука должны составлять одну прямую линию. Выполните подъем груза вверх перед собой. Темп выполнения средний. Количество повторений 10–30 раз в одном подходе, в зависимости от уровня подготовленности.

ОМУ:

- 1) не сгибайте руки при выполнении упражнения;
- 2) выполняйте в среднем темпе, постепенно увеличивая амплитуду и количество подходов;
- 3) выполняйте подъем на выдохе, возврат в исходное положение – вдох;

Упражнение 14

Техника выполнения: СО (суммарный вес не более 20% от вашего веса). ИП – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела, кисти держат груз (2 блина или 2 гантели). Выполните подъем груза двумя руками снизу через стороны вверх. Не сгибайте руки при подъеме в локтевых суставах. Темп выполнения медленный. Количество повторений 10–20 раз в одном подходе, в зависимости от уровня подготовленности.

ОМУ:

- 1) упражнение можно выполнять медленно с максимальным напряжением мышц рук и можно выполнять в среднем темпе с широкой амплитудой;
- 2) положение рук обязательно прямое;
- 3) подъем выполняйте на выдохе, опускание рук – на вдохе;

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса и спины (СПС)

Упражнение 1

Техника выполнения: ИП – лежа на животе, руки согнуты в локтях и расположены на затылке, ноги вместе. Выполните подъем верхней части туловища вверх над поверхностью. Темп выполнения средний. Количество повторений 10–25 раз в одном подходе, в зависимости от уровня подготовленности.

Варианты выполнения:

- а) лежа на животе, руки прямые вытянуты вперед, подъем прямых рук вверх одновременно с верхней частью туловища;
- б) лежа на животе, одновременный подъем прямых ног и вытянутых перед собой рук.

ОМУ:

- 1) увеличивайте количество подходов по мере развития мышечной силы;
- 2) после выполнения последнего движения в каждом подходе задержитесь в статическом положении на 10–15 секунд;
- 3) обязательно отдыхайте между подходами в течение одной или двух минут;
- 4) упражнение выполняйте на выдохе, возврат в исходное положение – вдох.

Упражнение 2

Техника выполнения: ВП. ИП – ноги на ширине плеч, туловище естественно выпрямлено, возьмите партнера на плечи (можно выполнять со штангой). Выполните медленные наклоны туловища вперед. Темп выполнения медленный. Количество повторений 10–12 раз в одном подходе.

ОМУ:

- 1) для выполнения выбирайте партнера меньшего веса или равного вам по весу;
- 2) во время выполнения старайтесь сохранять прямое положение спины и не сгибайте ноги в коленном суставе;
- 3) угол наклона должен составить 90°;
- 4) выполните наклон на выдохе, возврат в исходное положение – вдох.

Упражнение 3

Техника выполнения: ВП. ИП – стоя лицом друг к другу, ваш партнер делает наклон вперед и просовывает голову между ваших ног, захватывает ваши бедра и, выпрямляясь, поднимает вас над поверхностью. Находясь вниз головой и плотно прижав бедра к шее партнера, руки сцеплены на затылке в замок, выполните разгибание туловища. Вернитесь в исходное положение. Темп выполнения медленный. Количество повторений 15 раз в одном подходе.

ОМУ:

- 1) контролируйте равновесие вашего тела, чтобы избежать травм;
- 2) старайтесь подобрать партнера, равного вам по весу;
- 3) старайтесь максимально разогнуть спину в поясничном отделе;
- 4) разгибание выполняйте на выдохе, возврат в исходное положение – вдох.

Упражнение 4

Техника выполнения: ВП. ИП – стоя спиной к спине с партнером, сцепите руки в районе локтевых суставов. Выполните поочередный подъем партнера спиной, наклоняя туловище вниз. Темп выполнения медленный. Количество повторений 10–12 раз в одном подходе.

Варианты выполнения:

- а) выполните это же упражнение, соединив вытянутые руки;
- б) выполните это же упражнение из положения, сидя на поверхности.

ОМУ:

- 1) избегайте рывковых движений, чтобы не получить травму спины;
- 2) не старайтесь поднимать на спину партнера, значительно превосходящего вас по весу;
- 3) контролируйте положение равновесия;
- 4) наклон туловища выполняйте на выдохе, возврат в исходное положение – вдох.

Упражнение 5

Техника выполнения: ИП – лежа на поверхности, руки согнуты в локтях и расположены на затылке, ноги согнуты в коленном суставе, стопы плотно прижаты к поверхности около ягодиц. Выполните подъем верхней части туловища вверх, поясницу плотно прижимайте к поверхности. Темп выполнения средний. Количество повторений 25 раз в одном подходе.

ОМУ:

- 1) во время подъема туловища вверх сохраняйте исходное положение согнутых рук так, чтобы они составляли одну прямую линию с плечами;
- 2) не наклоняйте подбородок к груди, направьте взгляд вверх и вперед;
- 3) не отрывайте стопы от поверхности;
- 4) изолируйте мышцы, не участвующие при выполнении упражнения;
- 5) сохраняйте равномерный темп выполнения упражнения;
- 6) подъем верхней части туловища осуществляйте на выдохе, возврат в исходное положение – вдох.

Упражнение 6

Техника выполнения: ВП. ИП – лежа на спине, руки согнуты в локтевом суставе и расположенных на затылке, ноги выпрямлены вперед, попросите партнера сесть вам на ноги.

Выполните подъем туловища до положения сидя. Темп выполнения средний с максимальным напряжением мышц верхней части живота. Количество повторений 25 раз в одном подходе.

ОМУ:

- 1) старайтесь выполнять подъем туловища с прямой спиной и сохраняйте исходное положение рук;
- 2) увеличивайте количество подходов по мере развития мышечной силы;
- 3) подъем туловища выполняйте на выдохе, возврат в исходное положение на вдохе.

Упражнение 7

Техника выполнения: ИП – лежа на спине, руки выпрямлены вверх за головой, ноги выпрямлены, стопы соединены. Одновременно поднимите руки, туловище и ноги, коснитесь кистями рук кончиков пальцев ног. Вернитесь в исходное положение. Темп выполнения быстрый. Количество повторений 20–25 раз в одном подходе.

ОМУ:

- 1) старайтесь синхронно поднимать вверх руки и ноги;
- 2) во время возврата в исходное положение старайтесь медленно вернуться на поверхность (избегать ударов туловища и ног о поверхность);
- 3) подъем выполняйте на выдохе, возврат в исходное положение – вдох.

Упражнение 8

Техника выполнения: ВП. ИП – лежа на боку, руки согнуты в локтях и расположены на затылке (или перед грудью), ноги слегка согнуты в коленном суставе. Попросите партнера прижать ваши лодыжки к поверхности. Выполните подъем верхней части туловища по направлению к стопам. Вернитесь в исходное положение. Темп выполнения средний. Количество повторений 20–25 раз в одном подходе.

ОМУ:

- 1) во время подъема вверх приподнимайте только верхнюю часть туловища;
- 2) увеличивайте количество подходов по мере развития мышечной силы;
- 3) выполняйте подъем на выдохе, возврат в исходное положение – вдох.

Упражнение 9

Техника выполнения: ИП – сидя на полу, упор руками сзади, ноги выпрямлены перед собой. Опираясь на руки, выполните подъем вверх прямых ног. Темп выполнения быстрый. Количество повторений 25–30 раз в одном подходе.

Вариант выполнения:

а) выполните это упражнение из положения виса на шведской лестнице или на турнике, стараясь поднять ноги максимально вверх и коснуться перекладины.

ОМУ:

- 1) старайтесь поднимать ноги, не напрягая мышцы бедер. Для этого слегка согните колени;
- 2) не отклоняйте туловище сильно назад во время упора на руки;
- 3) выполняйте подъем ног на выдохе, возврат в исходное положение – вдох;
- 4) контролируйте опускание ног вниз, избегайте ударов пятками о поверхность.

Упражнение 10

Техника выполнения: ИП – сидя на поверхности, упор руками сзади, ноги прямые, подняты вверх под углом 45°. Выполните максимально быстро скрещивание ног перед туловищем. Во время выполнения меняйте положение ног: сначала правая нога над левой, затем наоборот. Темп выполнения быстрый. Упражнение выполняйте в течение 30 секунд.

Варианты выполнения:

а) из вышеописанного исходного положения выполните попеременные быстрые махи ногами вверх-вниз. Для сохранения максимальной скорости движений выполняйте упражнение с маленькой амплитудой.

ОМУ:

- 1) выполняйте в максимально быстром для вас темпе с обязательным минутным отдыхом между подходами;
- 2) сохраняйте прямое положение спины;
- 3) контролируйте дыхание.

Упражнение 11

Техника выполнения: ВП. ИП – лежа на спине, ноги выпрямлены вперед, руки обхватывают лодыжки стоящего над вами партнера. Максимально быстро поднимите ноги

вверх, ваш партнер должен так же быстро толкнуть их вниз. Ваша задача удержать ноги силой мышц нижней части живота от резкого падения на поверхность. Темп выполнения быстрый. Количество повторений 20–25 раз в одном подходе.

Вариант выполнения:

а) выполните это же упражнение, не касаясь поверхности пятками.

ОМУ:

- 1) избегайте резкого удара пяток о поверхность;
- 2) регулируйте силу толчка, который выполняет ваш партнер;
- 3) изолируйте группы мышц, не участвующие при выполнении упражнения;
- 4) контролируйте дыхание.

Упражнение 12

Техника выполнения: ВП. ИП аналогично описанному в 11-м упражнении. Выполните быстрый подъем ног вверх, ваш партнер должен так же быстро оттолкнуть ваши ноги в сторону под углом примерно 45°. Ваша задача удержать ноги от резкого падения на поверхность силой мышц живота. Темп выполнения быстрый. Количество повторений 20–25 раз в одном подходе.

Характер воздействия: упражнение эффективно развивает мышцы живота.

Упражнение 13

Техника выполнения: ИП – лежа на спине, руки согнуть в локтевых суставах и расположить на затылке, ноги выпрямлены вперед. Сгибая ноги в коленном суставе, подтяните их к груди, в конечной точке подъема слегка приподнимите таз над поверхностью. Выпрямляя ноги, верните их в исходное положение, но без касания поверхности. Темп выполнения медленный. Количество повторений 20–25 раз в одном подходе.

ОМУ:

- 1) не старайтесь поднять таз слишком высоко над поверхностью;
- 2) выпрямляя ноги во время возвращения в исходное положение, опускайте их максимально низко, но без касания пятками пола;
- 3) подъем ног осуществляйте на выдохе, выпрямление ног – на вдохе.

Упражнение 14

Техника выполнения: ВП. ИП – лежа на спине, руки согнуть в локтевых суставах и расположить на затылке, плечи слегка приподняты над поверхностью, ноги прямые, также слегка приподняты. Попросите партнера аккуратно стать ногами на ваш живот. В этом положении выполните одновременный подъем рук, туловища и ног вверх. Вернитесь в исходное положение, не опуская плечи и ноги на поверхность. Темп выполнения быстрый. Количество повторений 10–15 раз в одном подходе.

ОМУ:

- 1) старайтесь подобрать партнера меньшего или равного вам по весу;
- 2) старайтесь сохранять быстрый темп на протяжении всего подхода;
- 3) обязательно отдыхайте между подходами от одной до двух минут;
- 4) упражнение выполняйте на выдохе, возврат в исходное положение – вдох.

Упражнение 15

Техника выполнения: ВП. ИП – стоя спиной к партнеру, желательно, чтобы он был выше вас, обхватите двумя руками его за шею. выполните подъем прямых ног вверх до

положения прямого угла. Партнер должен слегка прогнуться назад в этот момент. Вернитесь в исходное положение. Темп выполнения медленный. Количество повторений 10–15 раз в одном подходе.

Варианты выполнения:

- а) подъем вверх до уровня груди согнутых ног;
- б) во время подъема разведение ног в стороны;
- в) во время подъема круговые движения ногами вправо и влево.

ОМУ:

- 1) старайтесь подобрать партнера, превышающего вас по весу;
- 2) выполняя более одного подхода, обязательно отдыхайте между подходами в течение одной или двух минут;
- 3) подъем выполняйте на выдохе, возврат в исходное положение – вдох.

Упражнение 16

Техника выполнения: ИП – лежа на спине, руки согнуты в локтевом суставе и расположены на затылке, левая нога согнута в колене, стопа прижата к поверхности, правая нога также согнута в колене и стопой прижата к бедру левой ноги, правое колено направлено в сторону. Выполните скручивание туловища, стараясь локтем левой руки достать правое колено. Вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону. Темп выполнения средний. Количество повторений 20–25 раз в одном подходе.

Варианты выполнения:

- а) выполните вышеописанное упражнение, когда ноги согнуты в коленях, а стопы прижаты к поверхности;
- б) выполните упражнение в быстром темпе из положения – плечи и ноги приподняты над поверхностью, при выполнении одна нога сгибается в коленном суставе, вторая нога прямая. Старайтесь локтем коснуться колена согнутой разноименной ноги.

ОМУ:

- 1) во время выполнения старайтесь не отрывать поясницу от поверхности;
- 2) увеличивайте количество подходов по мере развития мышечной силы;
- 3) во время выполнения одного из вариантов упражнения в быстром темпе старайтесь не опускать на поверхность ноги и плечи;
- 4) подъем туловища выполняйте на выдохе, возврат в исходное положение – вдох.

Упражнения для развития силы мышц ног (СН)

Упражнение 1

Техника выполнения: выполните прыжки со скакалкой. Темп выполнения быстрый. Количество повторений 5 раундов по две минуты. Каждые последние 15 секунд в одном раунде выполняйте прыжки с максимальным ускорением.

Варианты выполнения:

- а) поочередно подпрыгивайте на правой и левой ноге;
- б) подпрыгивайте только на одной ноге;
- в) через один оборот скакалки перекрещивайте руки перед собой;
- г) на каждый прыжок выполните двойной оборот скакалки;
- д) выполните прыжки, вращая скакалку в обратном направлении;
- е) выполните прыжки на скакалке, на каждый второй прыжок разворачивая туловище на 360°.

ОМУ:

- 1) варьируйте выполнение различных разновидностей прыжков;

- 2) отдыхайте в перерывах между раундами 30–60 секунд;
- 3) контролируйте дыхание при выполнении прыжков.

Упражнение 2

Техника выполнения: СО. ИП – на лодыжки оденьте груз весом от двух и более килограммов. Из положения боевой стойки выполните приседание, до конца сгибая ноги в коленном суставе. При подъеме вверх выполняйте удары ногами. Упражнение можно выполнять как на месте, так и с продвижением вперед. Чередуйте выполнение движений правой и левой ногой. Варьируйте выполнение различных ударов ногами. Темп выполнения быстрый. Упражнение выполняется в течение 2-х минут за один подход.

ОМУ:

- 1) не рекомендуем использовать слишком большой вес груза, так как это может привести к потере скорости при выполнении ударов ногами;
- 2) выполняйте каждый удар из положения приседа;
- 3) выполняйте удар на выдохе, возврат в положение приседа – вдох.

Упражнение 3

Техника выполнения: ИП – ноги вместе, слегка согнуты в коленном суставе, туловище слегка наклонено вперед, руки естественно опущены вдоль туловища. с места выполните прыжки вперед двумя ногами. Упражнение выполняйте с продвижением вперед (дорожками). Варьируйте траекторию передвижения (прямо, по диагонали, зигзагообразно). Темп выполнения быстрый. Количество повторений 10–12 раз в одном подходе.

Варианты выполнения:

- а) выполните прыжки с продвижением вперед сначала на правой ноге, затем на левой ноге;
- б) выполните прыжки с продвижением вперед, оттолкнувшись одной, с приземлением на другую ногу;
- в) выполните прыжки с продвижением вперед, стоя спиной к стартовой линии;
- г) выполните прыжки с продвижением вперед, стоя боком к стартовой линии.

ОМУ:

- 1) обязательно чередуйте выполнение прыжков двумя ногами с прыжками на одной ноге;
- 2) во время прыжков обязательно старайтесь выпрыгивать как можно дальше вперед.
- 3) обязательно выполняйте серию прыжков, а не одиночные прыжки вперед;
- 4) контролируйте дыхание во время выполнения упражнения.

Упражнение 4

Техника выполнения: ИП – из боевой стойки выполните приседание, до конца сгибая ноги в коленном суставе, руки согнуты в локтях перед собой на уровне груди. Меняя траекторию передвижения, выполните прыжки вперед, назад, в правую-левую стороны. Выполняйте упражнение с продвижением вперед. Темп выполнения средний. Движение вашего тела должно быть похоже на движение мяча, по которому бьют рукой. Упражнение выполняется в течение 1–2 минут.

ОМУ:

- 1) старайтесь не выпрыгивать высоко вверх, сохраняйте равномерную скорость выполнения;
- 2) обязательно старайтесь менять траекторию передвижений (по кругу, по диагонали, зигзагообразно);
- 3) сохраняйте прямое положение спины;

- 4) для увеличения нагрузки упражнение можно выполнять с утяжелителями небольшого веса;
- 5) контролируйте дыхание при выполнении упражнения.

Упражнение 5

Техника выполнения: ИП – туловище выпрямлено, ноги вместе, руки естественно опущены вдоль тела. Выполните прыжки вверх. Во время выпрыгивания старайтесь максимально согнуть ноги в коленном суставе и прижать их к груди. Упражнение выполняйте на месте, стараясь максимально высоко выпрыгивать вверх. Темп выполнения быстрый. Количество повторений 10 раз в одном подходе.

Варианты выполнения:

- а) используйте в качестве препятствия любой не слишком высокий предмет. Выполняйте перепрыгивания, стоя боком к предмету;
- б) используя предмет высотой 50 см и более, выполните быстрые запрыгивания на него и соскоки без остановки.
- в) спрыгивание с небольшого возвышения с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх.

ОМУ:

- 1) выполняйте прыжки в быстром режиме без остановки;
- 2) выбирайте высоту предметов так, чтобы не снижалась скорость выполнения;
- 3) контролируйте дыхание во время выполнения упражнения.

Упражнение 6

Техника выполнения: ВП. ИП – стоя в боевой стойке, возьмите партнера на плечи. выполняйте удары ногами. Варьируйте выполнение различных ударов ногами. Обязательно чередуйте выполнение ударов правой и левой ногой. Темп выполнения средний. Количество повторений 10–15 раз в одном подходе.

ОМУ:

- 1) старайтесь выбирать партнера с меньшим или равным с вами весом;
- 2) контролируйте положение равновесия вашего тела, чтобы не травмировать партнера;
- 3) для более эффективного выполнения обязательно отдыхайте от одной до двух минут между подходами;
- 4) контролируйте дыхание во время выполнения упражнения.

Упражнение 7

Техника выполнения: ВП. ИП – стоя боком к партнеру в боевой стойке. выполните быстрый прямой удар ногой вверх. Задача вашего партнера максимально сильно толкнуть вашу ногу в исходное положение. Ваша задача, напрягая мышцы бедра, задержать падение ноги вниз. Темп выполнения средний, с постепенным увеличением амплитуды и скорости выполнения. Количество повторений 10–15 раз в одном подходе. После выполнения упражнения правой ногой поменяйте стойку и выполните упражнение левой ногой.

Вариант выполнения:

- а) вышеописанное упражнение выполните, поднимая ногу в сторону;
- б) выполните упражнение с отталкиванием ноги не вниз, а в сторону.

ОМУ:

- 1) в момент отталкивания ноги партнером избегайте резкого падения ноги вниз или в сторону и удара пятки о поверхность;
- 2) для увеличения нагрузки можете применять утяжелители для ног весом от двух кг;

- 3) старайтесь во время выполнения упражнения наносить удары ногами серийно, не задерживая ногу в исходном положении;
- 4) подъем ноги выполняйте на выдохе, опускание – на вдохе.

Упражнение 8

Техника выполнения: ВП. ИП – стоя спиной к партнеру, попросите его выполнить захват вашего туловища. Преодолевая сопротивление партнера, выполните быстрый бег вперед. Темп выполнения быстрый. Количество повторений в максимальном темпе в течение одной минуты за один подход.

Варианты выполнения:

а) попросите партнера, стоя к нему лицом, обхватить ваше туловище спереди. Выполняйте бег спиной вперед, преодолевая сопротивление партнера.

ОМУ:

- 1) при выполнении в быстром темпе для эффективности упражнения обязательно отдыхайте в течение одной - двух минут между подходами;
- 2) постепенно увеличивайте количество подходов, амплитуду и скорость выполнения;
- 3) контролируйте дыхание во время выполнения упражнения.

Упражнение 9

Техника выполнения: выберите короткую дистанцию длиной от 10 до 50 метров. Старайтесь пробежать ее в максимально скоростном режиме.

Варианты выполнения:

- а) пробегите короткую дистанцию наперегонки с партнером;
- б) попросите партнера засечь время, за которое вы пробегаете короткую дистанцию. Старайтесь улучшить свой результат;
- в) если вы тренируетесь в команде, старайтесь регулярно устраивать командную эстафетную гонку на короткие или более длинные дистанции.

Упражнение 10

Техника выполнения: ВП .ИП – из положения боевой стойки поднимите вверх до уровня пояса прямую правую ногу и попросите партнера обхватить ее в области лодыжки. Выполните прыжки на левой ноге. Поменяйте положение ног и выполните упражнение на правую ногу. Чередуйте прыжки, как на месте, так и с продвижением вперед. Темп выполнения средний, с постепенным увеличением скорости выполнения. Количество повторений 25–30 раз в одном подходе.

Варианты выполнения:

а) стоя спиной к партнеру, поднимите прямую ногу назад, не слишком высоко. Попросите партнера обхватить вашу ногу в области лодыжки. Выполняйте прыжки на одной ноге с продвижением вперед.

ОМУ:

- 1) при выполнении упражнения в быстром темпе обязательно отдыхайте в течение одной - двух минут между подходами;
- 2) при выполнении упражнения с продвижением вперед варьируйте траекторию передвижений;
- 3) контролируйте дыхание во время выполнения упражнения.

Упражнение 11

Техника выполнения: ВП. ИП – в положении боевой стойки попросите партнера обхватить ваши бедра руками. Преодолевая сопротивление рук партнера, выполните

вынос бедра вперед резким движением согнутой в коленном суставе ноги. Чередуйте выполнение сначала правой, затем левой ногой. Темп выполнения быстрый, с постепенным увеличением амплитуды. Количество повторений 20 раз в одном подходе.

ОМУ:

- 1) при быстром выполнении упражнения обязательно отдыхайте в течение одной - двух минут между подходами;
- 2) по мере развития мышечной силы увеличивайте количество подходов, скорость и амплитуду движения;
- 3) контролируйте дыхание во время выполнения упражнения.

Упражнение 12

Техника выполнения: ВП. ИП – ноги на ширине плеч, туловище держать прямо. Возьмите партнера на плечи. Удерживая партнера на плечах, выполните приседание вниз, до конца сгибая ноги в коленном суставе. Вернитесь в исходное положение. Темп выполнения медленный. Количество повторений 12–15 раз в одном подходе.

ОМУ:

- 1) варьируя положение стоп (стопы слегка разведены; передняя часть стоп направлена вовнутрь) вы сможете регулировать нагрузку на внутреннюю и внешнюю стороны бедра;
- 2) старайтесь для выполнения упражнения выбрать партнера меньшего или равного вам веса;
- 3) контролируйте положение равновесия вашего тела, чтобы не травмировать партнера;
- 4) контролируйте дыхание: приседание – выдох, подъем вверх – вдох.

Упражнение 13

Техника выполнения: ВП. ИП аналогично исходному положению, описанному в 12-м упражнении. Выполните шаг вперед правой ногой, согните в коленном суставе сзади стоящую левую ногу и опустите таз вниз, коснувшись коленом левой ноги поверхности (выпад). Вернитесь в исходное положение и выполните выпад левой ногой вперед. Чередуйте выполнение выпадов правой и левой ногой. Темп выполнения средний. Количество повторений 12–15 раз в одном подходе.

ОМУ:

- 1) обязательно отдыхайте в течение одной - двух минут между подходами;
- 2) старайтесь выбирать партнера с меньшим или равным вам весом;
- 3) выпады можете выполнять, не сгибая сзади стоящую ногу в коленном суставе;
- 4) не стремитесь выполнить во время выпада слишком широкий шаг;
- 5) старайтесь, чтобы во время выполнения выпада колено впереди стоящей ноги находилось на одной прямой линии с передней частью стопы;
- 6) выпад выполняйте на выдохе, возврат в исходное положение – вдох.

Упражнение 14

Техника выполнения: ВП. ИП – в положении боевой стойки, стоя спиной к партнеру, попросите его обхватить голень вашей правой ноги. Преодолевая сопротивление рук партнера, выполните резкий толчок правой ногой вперед. Верните ногу в исходное положение. Выполните упражнение сначала правой, затем левой ногой. Темп выполнения быстрый. Количество повторений 20 раз в одном подходе.

Варианты выполнения:

- а) выполните упражнение, используя боковые движения ног.

Характер воздействия: упражнение эффективно повышает скорость выполнения технических приемов ногами и взрывную силу при нанесении ударов ногами.

ОМУ:

- 1) по мере развития мышечной силы увеличивайте количество подходов и скорость выполнения;
- 2) при выполнении упражнения в быстром темпе обязательно отдыхайте в течение одной - двух минут между подходами;
- 3) контролируйте дыхание, выполняя толчки на выдохе, возврат в исходное положение – вдох.

Упражнение 15

Техника выполнения: ВП. ИП – лежа на спине, ноги согнуты в коленном суставе и прижаты к груди, стопы оттянуты на себя. Попросите партнера сесть ягодицами на ваши стопы.

выполните медленное разгибание и сгибание ног в коленном суставе, используя вес партнера. Угол, под которым вы должны выталкивать партнера вверх, составляет 45°. Темп выполнения медленный. Количество повторений 20–25 раз в одном подходе.

ОМУ:

- 1) старайтесь выбирать партнера, равного вам по весу;
- 2) по мере развития мышечной силы увеличивайте количество подходов при выполнении упражнения;
- 3) старайтесь выталкивать партнера не вертикально вверх, а вперед вверх под углом 45°. Этим вы добьетесь оптимальной нагрузки на нужные при ударах мышцы ног;
- 4) выполняйте разгибания ног на выдохе, сгибание – на вдохе.

Упражнение 16

Техника выполнения: ВП. ИП – стоя лицом к опоре и взявшись за нее одной рукой, поднимите на плечи партнера, ноги вместе. Потянитесь туловищем вверх и поднимитесь на пальцы правой ноги, левую прижмите к правой голени. Вернитесь в исходное положение. Чередуйте выполнение упражнения правой и левой ногой. Темп выполнения медленный. Количество повторений 10–20 раз в одном подходе.

ОМУ:

- 1) старайтесь выбирать партнера с меньшим или равным вам весом;
- 2) сохраняйте равномерный темп выполнения упражнения;
- 3) при выполнении упражнения старайтесь максимально отрывать пятку от поверхности;
- 4) подъем вверх выполняйте на выдохе, опускание – на вдохе.

Упражнение 17

Техника выполнения: СО. ИП – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки расположены внизу перед собой и удерживают груз (блин, гриф от штанги, гантели). Выполните одновременно приседание и подъем прямых рук вверх. Темп выполнения медленный. Количество повторений 12–15 раз в одном подходе.

ОМУ:

- 1) при приседании до конца сгибайте ноги в коленном суставе и удерживайте прямое положение рук и туловища;
- 2) сгибание ног – выдох, возврат в исходное положение – вдох.

Упражнение 18

Техника выполнения: ВП. ИП – лежа на животе, ноги согнуты в коленном суставе под углом 90°, руки согнуты в локтях и расположены под подбородком. Попросите партнера сесть на ваши ягодицы и захватить ноги в области лодыжек. Преодолевая сопротивление

рук партнера, старайтесь выпрямить ноги и опустить их на поверхность. Темп выполнения средний. Количество повторений 10–20 раз в одном подходе.

ОМУ:

- 1) выполняйте упражнение только активным сгибанием и разгибанием мышц голени, исключая участие в упражнении других мышечных групп;
- 2) контролируйте дыхание.

Упражнение 19

Техника выполнения: ВП. ИП – выполните приседание на одной ноге, полностью согнув ее в коленном суставе, вторую – прямую, попросите вашего партнера обхватить за лодыжку. Одну руку оставьте в свободном положении, второй обхватите руку партнера, используя помощь партнера в качестве опоры, выполните подъем и приседание на одной ноге. Темп выполнения средний. Поменяйте положение ног и выполните упражнение другой ногой. Количество повторений 20–25 раз в одном подходе.

Варианты выполнения:

- а) выполните данное упражнение самостоятельно без опоры;
- б) выполните данное упражнение с партнером, стоя лицом друг к другу, захватив разноименную ногу партнера, а другой рукой – его руку. Одновременные приседания на одной ноге.

ОМУ:

- 1) по мере развития мышечной силы ног увеличивайте количество подходов при выполнении упражнения;
- 2) выполняйте сгибание ноги на выдохе, разгибание – на вдохе.

Упражнение 20

Техника выполнения: ИП – лежа на спине, одна нога согнута в коленном суставе и стопой прижата к поверхности, вторая нога выпрямлена вверх. Выполняйте энергичные подъемы таза вверх. Поменяйте положение ног и повторите выполнение упражнения. Темп выполнения средний. Количество повторений 10–20 раз в одном подходе.

ОМУ:

- 1) старайтесь максимально высоко поднимать таз над поверхностью;
- 2) движение таза вверх – вдох, возврат в исходное положение – выдох.

Упражнение 21

Техника выполнения: упражнение выполняется с резиновым жгутом. ИП – закрепите один конец жгута неподвижно, другой конец привяжите к лодыжке ноги, примите боевую стойку. Из этого положения, используя сопротивление жгута, выполните отработку ударов ногами, как правой, так и левой. Варьируйте уровень нанесения ударов ногами – нижний, средний и высокий, а также различные типы ударов ногами – прямые, боковые и круговые. Темп выполнения быстрый. Количество повторений от одной до двух минут в одном подходе.

Характер воздействия: упражнение эффективно развивает мышцы ног. Повышает скорость и взрывную силу при выполнении ударов ногами.

ОМУ:

- 1) следите за сохранением структуры движений при выполнении ударов ногами;
- 2) контролируйте дыхание при выполнении упражнения.

Упражнение 22

Техника выполнения: упражнение выполняется с использованием резинового жгута. Закрепите один конец резинового жгута неподвижно на низком уровне. Возьмите другой конец жгута и привяжите к ноге в области лодыжки. ИП – боевая стойка, лицом к закрепленному жгуту. Из этого положения максимально сильно натяните жгут на себя и выполните удары ногой, используя возвратное движение жгута для создания максимальной скорости ударного движения. Поменяйте стойку и выполните удары другой ногой. Варьируйте уровень нанесения ударов (низкий, средний, высокий) и различные типы ударов ногами (прямые, боковые, круговые). Темп выполнения максимально быстрый. Количество повторений – непрерывное выполнение в течение 30 секунд - одной минуты в одном подходе.

ОМУ:

- 1) следите за сохранением структуры движений при выполнении ударов ногами;
- 2) сохраняйте равновесие в конечной фазе удара;
- 3) контролируйте свое дыхание.

Упражнение 23

Техника выполнения: ВП. ИП – стоя с партнером спина к спине, руки согнуты на груди, упор лопатками. Выполните несколько шагов вперед, лопатки по-прежнему должны соприкасаться. В этом положении выполните одновременные приседания, до конца сгибая ноги в коленном суставе, и подъемы вверх. Темп выполнения средний. Количество повторений 25–30 раз в одном подходе.

ОМУ:

- 1) регулируйте нагрузку, изменяя положение ног по отношению к партнеру (ближе, дальше);
- 2) приседание – выдох, возврат в исходное положение – вдох.

Упражнение 24

Техника выполнения: ВП. ИП – сидя на поверхности друг против друга, упор руками сзади, ноги согнуты в коленном суставе и упираются стопами в стопы партнера. Выполните, преодолевая сопротивление партнера, попеременное сгибание и разгибание ног. Темп выполнения средний. Количество повторений 25 раз в одном подходе.

ОМУ:

- 1) при выполнении более одного подхода обязательно расслабьте ноги в течение одной двух минут;
- 2) старайтесь во время выполнения упражнения до конца выпрямить ноги, преодолевая сопротивление;
- 3) удерживайте прямое положение туловища, изолируя мышцы, не участвующие при выполнении упражнения;
- 4) контролируйте дыхание – выполняя выпрямление ног на выдохе.

Упражнение 25

Техника выполнения: ВП. ИП, сидя на одной ноге, вторая – прямая, лицом друг к другу. Возьмите партнера за руки. Выполните невысокие прыжки с продвижением. Используйте различные направления вперед-назад, вправо-влево. Темп выполнения средний. Количество повторений – непрерывно в течение 30 секунд в одном подходе.

ОМУ:

- 1) при выполнении более одного подхода желательно выполнить упражнения на расслабление мышц ног в перерыве между подходами;
- 2) сохраняйте прямое положение туловища на протяжении всего упражнения;

3) контролируйте дыхание.

Упражнение 26

Техника выполнения: ВП. ИП – находясь в партере, попросите партнера сесть вам на спину, ближе к пояснице, и зацепиться носками ног в области подмышечных впадин. Из этого положения старайтесь выпрямить ноги и поднять таз, преодолевая сопротивление партнера. Вернитесь в исходное положение. Темп выполнения медленный. Количество повторений 12–15 раз в одном подходе.

ОМУ:

- 1) старайтесь выбирать партнера, равного с вами по весу;
- 2) удерживайте прямое положение спины во время выполнения упражнения;
- 3) старайтесь до конца выпрямить ноги в коленном суставе;
- 4) подъем таза и выпрямление ног выполняйте на выдохе, возврат в исходное положение – вдох.

Упражнение 27

Техника выполнения: ВП. ИП – стоя с партнером лицом друг к другу, согните ногу в коленном суставе и поднимите вверх бедро. Партнер захватывает вашу ногу за голень. Выполните толчок и активное разгибание бедра вперед, преодолевая сопротивление партнера. Верните ногу в исходное положение. Темп выполнения быстрый. Количество повторений 10–20 раз в одном подходе в зависимости от степени подготовленности. Чередуйте выполнение упражнения правой и левой ногой.

Варианты выполнения:

- а) – стоя боком к партнеру, согните ногу в коленном суставе и поднимите бедро вверх так, чтобы оно было параллельно поверхности. Партнер захватывает вашу ногу за голень. Выполните толчок и активное разгибание бедра в сторону, преодолевая сопротивление партнера. Верните ногу в исходное положение. Темп выполнения быстрый. Количество повторений 10–20 раз в одном подходе в зависимости от степени подготовленности. Чередуйте выполнение упражнения левой и правой ногой.

ОМУ:

- 1) контролируйте положение равновесия вашего тела;
- 2) сохраняйте прямое положение туловища;
- 3) толчок и разгибание бедра выполните на выдохе, возврат в исходное положение – вдох.

Стретчинг (растягивание) (С)

ОМУ: Активный стретчинг (растягивание) проводят в течение по 10 секунд на каждое упражнение до тренировки и по 20 секунд после тренировки.

Упражнение 1. Растягивание икроножных мышц (прежде всего в верхней части икры).

Техника выполнения: ИП – Ставят стопу прямо и упираются всей подошвой в пол, колено одной ноги сгибают, а другую ногу отводят далеко назад. Напряжение регулируется движением таза.

Упражнение 2. Растягивание икроножных мышц в нижней части икр, а также ахилловых сухожилий.

Техника выполнения: ИП – Ставят стопу прямо и упираются всей подошвой в пол, затем бедра и колени сгибают.

Упражнение 3. Растягивание икроножных мышц в нижней части икры, а также ахилловых сухожилий.

Техника выполнения: ИП – Руками упираются в стену и слегка отставляют ногу назад. Выставленную вперед ногу ставят наискосок, упираясь подушечками пальцев ноги в стену, а затем медленно сгибают колено, приближая его к стене.

Упражнение 4. Растягивание разгибателей коленных суставов и сгибателей бедер.

Техника выполнения: ИП – Принимают расслабленную позу, сохраняя прямую осанку. Затем подводят пятку к ягодице, а колено отводят назад.

Упражнение 5. Растягивание сгибателей коленных суставов.

Техника выполнения: ИП – Плотно упираются спиной в стену, сохраняя прямую осанку; колени распрямлены (разгибатели бедер совершенно расслаблены); теперь стремятся притянуть к себе обе стопы.

ОМУ: Упражнение легче выполнять, когда руки опущены.

Упражнение 6. Растягивание сгибателей коленных суставов.

Техника выполнения: ИП – Ложатся на спину, одна нога согнута, другая вытянута. Обеими руками обхватывают заднюю сторону согнутого бедра и медленно распрямляют колено. Чтобы усилить эффект от упражнения, можно притянуть пальцы ноги к себе, а пятку отставить вверх.

Упражнение 7. Растягивание приводящих мышц.

Техника выполнения: ИП – Садятся и принимают вертикальную позу, ноги сгибают в коленях, ступни ног плотно поджимают подошвами друг к другу, поддерживая их руками, колени расслабленно лежат на полу, дыхание ровное, таз и верхняя часть туловища наклонены вперед, что лишь усиливает эффект от растягивания мышц.

Упражнение 8. Растягивание приводящих мышц.

Техника выполнения: ИП – Ложатся на спину и принимают удобное положение, ноги подтянуты к себе и согнуты в коленях, колени разведены в стороны, подошвы ног касаются друг друга. Энергично опуская оба колена, усиливают эффект от растягивания мышц.

Упражнение 9. Растягивание малой и средней ягодичной мышц, наружных вращателей бедер.

Техника выполнения: ИП – Вначале ложатся на спину и принимают удобное положение, одна нога распрямлена и расслаблена, другая под прямым углом согнута в бедре, а ее коленный сустав переброшен через прямую ногу, плечи спокойно лежат, одной рукой подтягивают вверх колено, стремясь сохранить ровное дыхание.

Упражнение 10. Растягивание ягодичных мышц, сгибателей бедер и мышцы, напрягающей широкую фасцию.

Техника выполнения: ИП – Вначале садятся, распрямляют ноги и принимают удобное положение, затем одну ногу сгибают, а ее стопу ставят на пол, рядом с другой ногой, предплечье прижимают к согнутому колену, одновременно опираясь кистью руки о другую ногу и стремясь сохранить ровное дыхание и прямую осанку.

Упражнение 11. Растягивание ягодичной и подвздошно-поясничной мышц, сгибателей коленных суставов и приводящих мышц.

Техника выполнения: ИП – Ложатся на спину и сгибают ноги. Обеими руками обхватывают одну из ног (если подвижность тела ограничена, обхватывают руками заднюю сторону бедра) и притягивают ее к груди. Другую ногу медленно выпрямляют, стремясь, чтобы она упиралась в пол, продолжают движение до тех пор, пока не почувствуют, что нога растянута.

Упражнение 12. Растягивание прямой мышцы бедра и подвздошно-поясничной мышцы.

Техника выполнения: ИП – Ложатся на живот, вытянув одну руку, взгляд направлен на пол, другой рукой обхватывают тыльную сторону стопы и подтягивают пятку к ягодице, распрямляя тазобедренный сустав.

ОМУ: Опытные спортсмены могут усиливать эффект от растягивания, подкладывая под бедро полотенце.

Упражнение 13. Растягивание боковых мышц и разгибателей предплечий, а также приводящих мышц.

Техника выполнения: ИП – Садятся и принимают удобное положение, слегка сгибают и расставляют ноги. Таз наклонен вперед, верхняя часть туловища согнута. Руки пропущены под голени, кисти рук лежат каждая поверх тыльной стороны стопы. Продолжая вытягивать руки, наклоняют туловище вперед, пока не почувствуют, что тело растянуто.

Упражнение 14. Растягивание длинных сгибателей спины, мышц шеи и ягодиц.

Техника выполнения: ИП – Встают в полуметре от стенки, расставляют ноги на ширину плеч (ступни расположены параллельно друг другу). Затем наклоняют спину вбок, не поворачивая ее, пока кисти рук, одна над другой, не коснутся стены под прямым углом. После этого бедра слегка отводят от стены, одновременно опуская кисти рук ниже, пока не почувствуют эффект от растягивания мышц, при этом стараются сохранить ровное дыхание.

Упражнение 15. Растягивание боковых мышц шеи.

Техника выполнения: ИП – Расставляют ноги на ширину плеч, наклоняют голову вбок, фиксируют положение головы рукой, стараясь не тянуть ее вниз. Другая рука опущена, ее медленно вдавливают вниз, стремясь усилить эффект от растягивания мышц.

ОМУ: Ввиду чувствительности шейного отдела позвоночника следует избегать резких движений головой.

Упражнение 16. Растягивание мышц шеи.

Техника выполнения: ИП – Ложатся на спину и принимают удобное положение, расставляют ноги на ширину плеч и сгибают их, потом подкладывают руки под голову и тянут ее вверх, пока не почувствуют эффект от растягивания мышц.

Упражнение 17. Растягивание задних мышц плеч и разгибателей предплечий.

Техника выполнения: ИП – Принимают удобное положение, сгибают руку в локте и кладут ее возле шеи, другой рукой надавливают на нее вбок и назад.

Упражнение 18. Растягивание боковых мышц поясницы и живота; широчайшей мышцы спины; разгибателя предплечья и приводящих мышц.

Техника выполнения: ИП – Расставляют ноги и выпрямляют их, сохраняя прямую осанку, руки сгибают и заводят за голову, одновременно наклоняя туловище вбок, эффект от растягивания мышц усиливается, если бедра выгнуты вбок дугой.

ОМУ: Во время выполнения упражнения стремятся сохранить ровное дыхание.

Упражнение 19. Растягивание широчайшей мышцы спины, нескольких небольших мышц плеч и большой грудной мышцы.

Техника выполнения: ИП – Расставляют ноги и выпрямляют их, туловище сгибают в бедрах под прямым углом, руки разводят на ширину плеч и вытягивают, опираясь ими о стол. Наклоняют туловище до тех пор, пока не почувствуют эффект от растягивания мышц.

ОМУ: Во время выполнения упражнения стремятся сохранить ровное дыхание.

Упражнение 20. Растягивание мышц груди и плеч, сгибателей локтей и запястий.

Техника выполнения: ИП – Вытягивают руку и поднимают ее выше уровня плеч, стараясь упереться ею в стену. Затем поворачивают голову и верхнюю часть туловища в противоположную сторону, выдвигая плечо вперед, пока не почувствуют эффект от растягивания мышц.

Игровые упражнения, формирующие ударную технику и быстроту (ИУУ).

Упражнение 1. «Прыжки с ударами».

Техника выполнения: Играющие делятся на равные команды (по 3, 4 человека). Тренер и помощник, стоящие друг от друга на расстоянии 5-7 метров, держат в руках, не натягивая, длинную верёвку (канат). Команды поочередно подходят и становятся в колонну по одному боком к канату. Цель – перепрыгивать через канат, вращаемый с разной скоростью, нанося в воздух во время прыжка два прямых удара.

Побеждает команда, сделавшая большее количество прыжков.

Упражнение 2. «Снежки».

Техника выполнения: Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются напротив друг друга в 3-х метрах от линии, разделяющей спортзал пополам (центральная линия). Перед каждой командой в 2-х метрах от центральной линии лежат в ряд мячи (медицинбол) по 3 и более штук в зависимости от количества играющих. По команде тренера участники перебрасывают все мячи, находящиеся на их половине, на половину противника.

Побеждает команды, выбросившая все мячи на половину противника или га момент остановки игры имеющая меньшее количество мячей на своей половине.

Упражнение 3. «Игры с воздушными шарами».

Техника выполнения: Играющие делятся попарно и выстраиваются лицом к друг другу. Расстояние между соперниками один-два шага. Каждой паре выдаётся воздушный шарик. По команде участники прямыми ударами рук перебивают шарик своему противнику. Побеждает тот, кто не уронит шарик.

Второй вариант: играющие делятся на две равные команды и выстраиваются лицом друг к другу, у каждого в руках воздушный шар. По команде тренера спортсмены прямыми ударами рук держат шарик в воздухе. Участник, уронивший шар выбывает.

Побеждает команда, в которой на момент остановки игры останется больше игроков.

ОМУ: удары по шарика выполняются с соблюдением техники прямого удара рукой..

Упражнение 4. «Бой султанчиков».

Техника выполнения: На голову каждого участника надевается повязка, которая прижимает к голове игрока "султанчик" (длинные перья, картонные мишени или газету). Играющие делятся на две разные по числу участников команды и выстраиваются на

противоположных сторонах ковра. По сигналу судьи начинается схватка между сближающимися командами. Задача каждой команды сбить всех "султанчиков" ударом кулака прямой левой (правой) в голову (при соответствующей подготовке и ударами ногами) с головы игроков другой команды. Спортсмен, лишившийся "султанчика", поднимает руку и уходит с ковра. Игра заканчивается, когда все участники одной из команд будут вынуждены прекратить схватку.

Во втором варианте игры на одного игрока могут нападать одновременно несколько человек из противоположной команды.

Третий вариант. Можно разыграть личное первенство среди учащихся или провести поединки в течении одной-трех минут, при этом сбитый "султанчик" вновь возвращается на голову игрока.

Победителем считается тот, кто за минутный период провел больше удачных атак.

ОМУ: перед началом игры следует заранее оговорить удары или броски, которые можно применять в процессе игры, участники состязания перед схваткой могут надеть перчатки для бокса.

Упражнение 5. «Точный удар».

Техника выполнения: Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются лицом друг к другу. Расстояние между соперниками один-два шага. Участники первой команды держат в поднятой вверх руке теннисный мячик. По сигналу руководителя игроки первой команды разжимают руку и отпускают мяч. Игроки из противоположной команды должны успеть нанести прямой удар левой (правой) рукой (или заранее назначенный тренером удар ногой) по падающему мячу. Через одну-две минуты игру останавливают, подсчитывают общее количество точных попаданий по мячу и одновременно отмечается участник, который наибольшее число раз попал в цель. После чего команды меняются ролями.

Побеждает команда, которая провела больше точных и правильных ударов.

ОМУ: можно разделить всех участников на три группы, игроки из третьей команды подбирают и возвращают отброшенные мячи.

Упражнение 6. «Падающая палка».

Техника выполнения: Все участники игры становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. Назначенный преподавателем водящий выходит в центр круга, устанавливает гимнастическую палку одним концом на пол, другой конец, обернутый в мягкую ткань, придерживает рукой. Водящий называет номер одного из игроков и одновременно отпускает палку. Игрок, находившийся в исходном положении, заранее заданном преподавателем (например, "боевая стойка"), за названным номером должен подбежать и нанести прямой удар левой (правой) рукой или (какой-либо, заранее определенный удар) по верхнему краю палки, прежде чем она упадет на ковер. Если он не успеет провести точный удар, то он становится водящим. А бывший водящий идет в круг на свое место.

Выигрывают спортсмены, которые за лимитированное время игры ни разу не были в роли водящих или были наименьшее количество раз.

Упражнение 7. «Падающий мяч».

Техника выполнения: Водящий вместо палки держит в руках набивной или теннисный мяч (либо другой предмет). Подбросив его вверх, он называет порядковый номер одного из игроков, и вызванный спортсмен должен успеть правильно провести заранее оговоренный удар рукой или ногой по падающему мячу.

Если упражнение выполнено неправильно, то вызванный спортсмен меняет водящего.

Второй вариант. То же, только водящий держит мяч в поднятой руке и не подбрасывает его вверх, а сразу опускает, как только вызовет кого-нибудь из участников.

Упражнение 8. «Сто ударов в минуту».

Техника выполнения: Состязание проводится около боксерской груши, кожаного мешка, чучела или подвешенного набивного мяча. Играющие располагаются по порядку номеров, и тренер вызывает игроков по номерам. Вызванный игрок подходит к снаряду и по сигналу судьи в течение тридцати-шестидесяти секунд наносит удары по набивному мячу поочередно правой и левой рукой, правой и левой ногами. Удары проводятся с максимальной скоростью.

По истечении времени игры атака прекращается. И судьи объявляют, сколько ударов было проведено за 30 секунд.

Затем свои скоростные качества демонстрируют второй игрок, третий и т.д. Победителем считается тот спортсмен, у которого частота ударов окажется больше, чем у остальных игроков.

Упражнение 9. «Увернись от мяча».

Техника выполнения: Участники игры разделяются на две команды по 3-5 человек.

Одна половина игроков подходит к стене и встает к ней лицом. Около ног каждого спортсмена, стоящего у стены, рисуют круг диаметром 70-100 см. Расстояние от стены 2 метра, между игроками - 3 метра. Другая команда располагается на дистанции 5-6 метров от стены. В руках у каждого теннисный мяч.

После команды руководителя стоящие позади игроки начинают бросать мяч в стену с таким расчетом, чтобы отскочивший мяч попал в игрока, стоящего впереди, и тот не успел уклониться или отбить мяч рукой. Если мяч попадет в какую-либо часть тела участника, стоящего ближе к стене, то бросавший получает преимущество в один балл.

После десяти бросков противники меняются ролями. По окончании игры определяются победители в парах и общее число очков, набранных командами.

Стоящие впереди спортсмены в ходе игры не должны выходить за пределы своего круга. За выход из круга противнику присуждается один балл.

Упражнение 10. «Быстрые мишени».

Техника выполнения: Играет несколько команд, стоящих в параллельных колоннах.

Против каждой колонны на расстоянии пяти - семи метров находится боксерская груша, кожаный мешок, манекен для борьбы или подвешенный набивной мяч, борцовский манекен или стоит один из игроков команды с набивным мячом в руках.

Игрок, стоящий направляющим, по команде преподавателя начинает передвигаться прыжками на одной ноге (кувырками, выполняя акробатические элементы и т.д.) к мишени и провести в течении 10-ти секунд как можно больше заранее назначенных тренером ударов (например, "удар левой (правой) в голову"). За каждый правильно выполненный удар атакующий получает один балл.

Побеждает команда: а) закончившая игру раньше своих соперников; б) команда, закончившая игру раньше других, получает призовые очки за каждую выигранную секунду (разницу во времени с другими командами).

Второй вариант. Игрок, подбежавший к "мишени", проводит 4-6 ударов подряд только левой (правой) рукой или чередуя эти удары.

Третий вариант. То же, только каждый спортсмен должен принять участие в игре от двух до пяти раз.

Упражнение 11. «Будь начеку».

Техника выполнения: Играющие выстраиваются в две колонны. Против каждой колонны устанавливаются поворотный пункт. Между поворотными пунктами рисуют квадрат 2 x 2 (3 x 3 и т.д.) метра. Спортсмены в каждой колонне рассчитываются по номерам и запоминают их.

По сигналу преподавателя, который называет любой номер, участники под вызванным номером, передвигаясь прыжками на одной ноге и обогнув поворотную стойку, встречаются в квадрате. Тот, кто раньше войдет в квадрат, приносит своей команде один призовой балл.

Встретившись в квадрате, игрок второй команды пытается провести против своего противника заранее оговоренный прием, например, прямой удар левой (правой) рукой в голову (или несколько приемов, или удар ногой), а противник - определенный контрприем.

В случае удачи победитель приносит своей команде 5 баллов. На атаку и защиту им отводится не более тридцати секунд.

После выполнения всеми участниками заданного упражнения, они меняются ролями. Спортсмены из первой команды начинают атаковать, а игроки второй - контратаковать. Побеждает команда, набравшая большее количество призовых оценок. Можно провести игру так, чтобы участники встречались между собой 2-3 раза, и только после того определить команду победительницу.

Упражнение 12. «Самые быстрые».

Техника выполнения: Играют две команды, участники каждой рассчитываются по порядку и запоминают свои номера. Они становятся в общий круг через одного лицом к центру. В середине круга лежит борцовский пояс или макет оружия. Руководитель игры называет любой номер.

Спортсмены под этим номером из обеих команд прыжками на одной ноге (или кувырками, или переползанием на руках) огибают круг снаружи (оба передвигаются в одну сторону, о чем договариваются заранее), а, достигнув места, где стояли раньше, бегут к предмету, чтобы овладеть им. Если они одновременно прикоснутся к предмету, то между ними завязывается борьба, спортсмену которому удалось захватить предмет и поднять его вверх, достается победа. Тот, кто овладеет предметом первым, приносит своей команде выигранный балл.

Игра длится 5-10 минут, победу одерживает команда, игроки которой собрали больше очков

Упражнение 13. «Удары (броски) – тесты»

Техника выполнения: Играющие разделяются по парам и выходят на середину ковра. Один из спортсменов старается провести заранее заданную тренером имитацию удара (или определенный бросок) без сопротивления противника в течение тридцати секунд. Затем спортсмены меняются ролями. Победитель определяется по наибольшему количеству правильно проведенных ударов (бросков).

Во втором варианте оба участника получают задание провести по 10-20 ударов (бросков) за минимальное время.

Победа присуждается спортсмену, который затратил меньше времени на выполнение данного задания.

Упражнение 14. «Касание»

Техника выполнения: Играющие разделяются по парам и выходят на середину ковра. Оба спортсмена стараются коснуться заранее определённого тренером места (голова, грудь, спина, правый бок и т.д.) на теле партнёра.

Победитель определяется по наибольшему количеству правильно проведенных касаний.

Игровые упражнения, формирующие бросковую технику (ИУБ).

Упражнение 1. «Пятнашки ногами».

Техника выполнения: ВП. ИП – участвующие стоят лицом друг к другу, руки на плечах партнера (тоже без опоры руками). Задание – носком ноги запятнать ногу партнера. Побеждает тот, кто большее количество раз наступит на ногу партнера за определённый промежуток времени.

Упражнение 2. «Родео».

Техника выполнения: ИП - первый номер стоит на четвереньках, второй сидит сверху, ноги в стороны. Нижний старается сбросить сидящего на спине. Побеждает удержавшийся на спине игрок за определённый промежуток времени.

Упражнение 3. «Перетягивание каната»

Техника выполнения: Играют две команды, держащие канат с разных сторон. Цель – перетянуть канат на свою сторону (до определённой отметки).

Второй вариант – играют 3 или 4 команды, держащие канат связанный кольцом. Цель – та же.

ОМУ: подбирайте крепкий канат, который не разорвётся при игре.

Упражнение 4. «Не сбей предмет».

Техника выполнения: ИП – все играющие образуют круг, взявшись за руки. В центре ставится предмет (мяч, булава, стул и т.д.). Начинается движение по кругу вправо или влево, и каждый старается заставить партнера сбить предмет. Игрок, сбивший предмет, выбывает из игры.

Побеждает оставшийся игрок.

Упражнение 5. «Вытесни противника».

Техника выполнения: ВП. ИП – участвующие стоят лицом друг к другу, в круглых площадках (коврах) диаметром 6, 4, 3 м или в квадратных 4×4 м, 3×3 м, 2×2 м, или между двумя линиями. Задача вытолкнуть противника за черту площадки.

Побеждает тот, кто больше раз вытеснил своих соперников после определённого количества попыток.

Упражнение 6. «Перетяни противника».

Техника выполнения: Играют две команды. Играют две команды, которые встают одна против другой вдоль черты, проведённой между ними. По сигналу каждый старается перетянуть противника за линию на свою сторону. Перетянутый игрок выбывает из игры. Побеждает команда, перетянувшая всех противников на свою сторону.

Второй вариант: перетянутый игрок, дотронувшись до ладони тренера вновь вступает в борьбу на своей половине. Тренер считает перетянутых игроков каждой команды. Побеждает команда, перетянувшая большее количество противников за время игры.

ОМУ: разрешается перетягивать как поодиночке, так и несколькими игроками одновременно.

Упражнение 7. «Русская крепость».

Техника выполнения: Играют две команды. На максимальном удалении друг от друга обозначены лежащими скалками (мелом, иным способом) границы крепостей команд. Задача игроков каждой команды, свободно передвигаясь по ковру (спортивному залу) любым способом затащить игрока противоположной команды в свою крепость, где тот становится пленником и выбывает из игры. Игра может проводиться по времени или до тех пор, пока в одной из команд не останется свободных игроков.

Побеждает команда, пленившая больше игроков противника.

Упражнение 8. «Передай мяч».

Техника выполнения: Игра проводится на борцовском ковре. Тренер назначает двоих или четверых водящих, которые располагаются в центре игровой площадки. А оставшиеся участники игры рассаживаются по кругу, в пространстве зоны безопасности лицом к середине ковра. Один из этих участников держит в руках набивной мяч.

По сигналу судьи играющие начинают перебрасывать мяч руками друг другу, а водящие, передвигаясь любым способом, стремятся перехватить мяч или выбить его из рук сидящего и передать его другому сидящему игроку. После чего водящий занимает место участника, потерявшего мяч, а игрок принимает на себя функции водящего. Игра осложняется тем, что после того, как одному из водящих удастся завладеть мячом, на него могут нападать остальные водящие, а также игрок, потерявший мяч. Борьба за мяч продолжается до тех пор, пока мяч не будет передан одному из сидящих игроков. Борец, сделавший эту передачу, занимает место игрока, потерявшего мяч.

Игра продолжается 5-7 минут, после чего Тренер отмечает лучших водящих и назначает новых игроков.

В процессе игры разрешается применять болевые и удушающие приемы только при борьбе один на один. Если в процессе игры мяч вышел за пределы игровой площадки, то водящим становится тот участник, который упустил мяч, а один из водящих занимает его место в круге.

Второй вариант. То же, что и в вышеизложенном варианте, но здесь водящий, который сделал передачу одному из сидящих игроков, никем не заменяется. Игра продолжается до тех пор, пока в центре круга не останется один водящий. После чего его меняет следующая четверка игроков.

Победителем считается четверка водящих, игроки которой затратят наименьшее количество времени на овладение мячом.

Упражнение 9. «Регби на коленях»

Техника выполнения: Играют две команды. Цель – забить мяч (медицинбол) в ворота другой команды. Разрешается касаться катящегося мяча только руками. Захватывать мяч запрещается.

Вариант второй. Мяч партнёру можно передавать из рук в руки, катить или бросать запрещено.

Побеждает команда, забившая больше мячей за определённый промежуток времени.