

Пояснительная записка

Комплекс упражнений рассчитан на детей 10-12 летнего возраста. Жесткость резины должна соответствовать возрасту. В случае ее отсутствия можно купить в аптеке бинт Мартинса. Цель предлагаемого задания – поддержать уровень развития физических качеств, необходимых для дальнейших занятий джиу-джитсу, во время дистанционного обучения. Во время выполнения упражнений ребенок должен находиться под присмотром родителей или старших родственников.

Весь комплекс упражнений выполняется два раза в группах начальной подготовки.

Любые копирования комплекса без ссылки на первоисточник запрещены.

Техника безопасности

- 1. Все упражнения выполняются под наблюдением родителей!!!**
- 2. К выполнению задания можно приступать только при условии нормального самочувствия**
- 3. Во время выполнения упражнений с резиной следует избегать сильного натяга резины.**
- Во время выполнения упражнений с резиной, вблизи выполняющего упражнение, не должно быть стеклянных, легко бьющихся предметов, а также острых граней мебели или углов.
- Во время выполнения упражнений категорически запрещается жевать жвачку.
- Выполнение упражнений на гибкость резко и рывками категорически запрещено.
- Во время выполнения упражнений необходимо исключить возможность переохлаждения.

Комплекс упражнений с резиной (бинтом Мартинса). Каждое упражнение выполняется 30 секунд. Резина закрепляется за батарею или за перекладину. Отдых между упражнениями не предусмотрен. Если ребенок физически хорошо подготовлен время выполнения каждого упражнения можно увеличить до 1 минуты. Больше не стоит, т.к. у детей возраста 10-12 лет первого года обучения не всегда хватает внимательности. Кроме того, исходя из практического опыта как правило на 1 минуту не хватает выносливости.

1. Лыжный ход с резиной (Рис. 1)

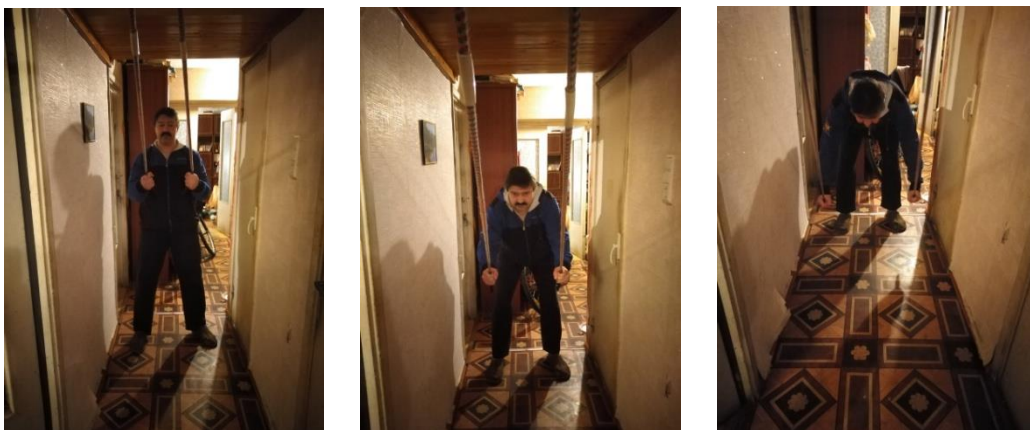


Рисунок 1. Лыжный ход с резиной

2. Спортсмен стоит лицом к резине и держит ее за концы. Руки согнуты. Резина легко натянута, но не провисает. Если резина будет провисать - не будет нагрузки на мышечный аппарат спортсмена. Далее выполняются прогибы назад. Расстояние между кистями спортсмена и плечевыми суставами во время выполнения упражнения должно уменьшаться, но НЕ УВЕЛИЧИВАТЬСЯ. (Рис. 2)

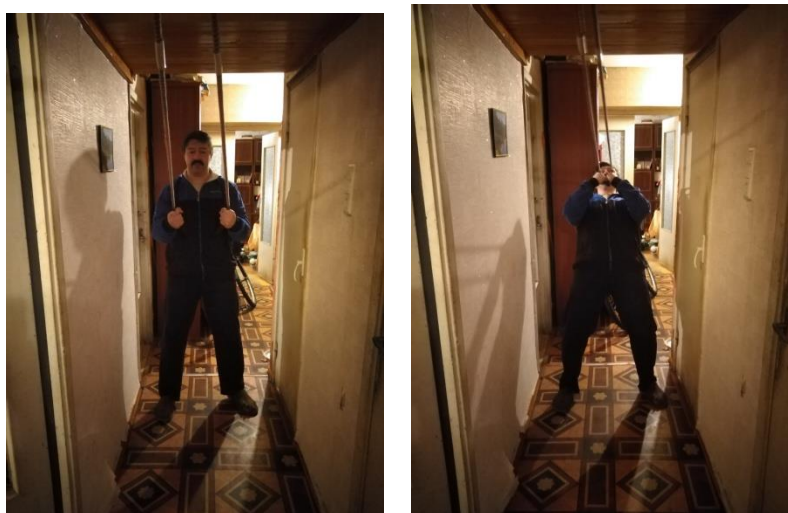


Рисунок 2.

3. Спортсмен становится спиной к резине и держит ее за концы. Далее спортсмен наносит прямые удары руками справа и слева. (рис. 3)

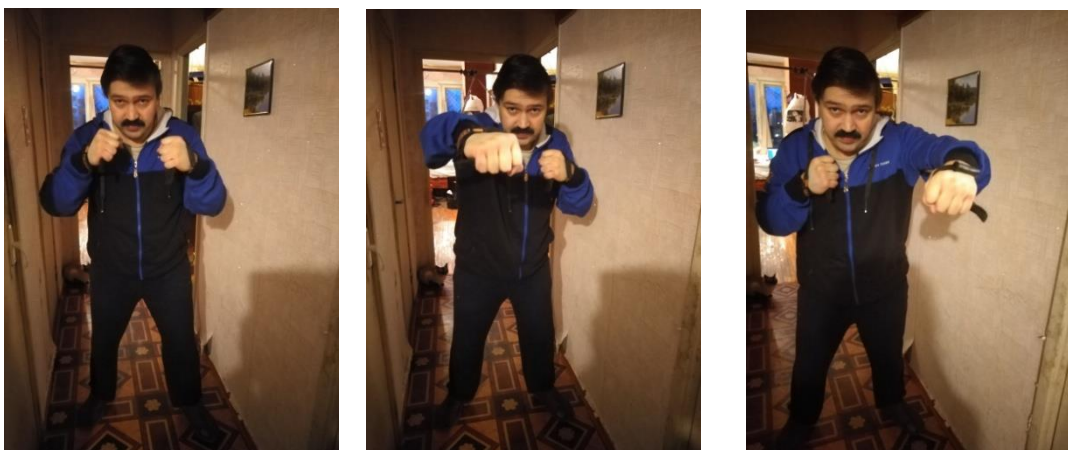


Рисунок 3.

4. Спортсмен остается в том же исходном положении, что в и 3 упражнении. Далее выполняет приседания с резиной (рис. 4).



Рисунок 4

5. Спортсмен стоит спиной к резине. Руки согнуты за головой. Далее выполняется разгибание рук (рис. 4).



Рисунок 4.

6. Спортсмен находится в положении барьерного шага. Левая нога вытянута вперед. Левая рука согнута, держит резину. Спортсмен разгибает левую руку (рис. 5).



Рисунок 5.

7. Спортсмен находится в положении барьерного шага. Левая нога вытянута вперед. Правая рука держит резину. Спортсмен выпрямляет правую руку (рис. 6).



Рисунок 6.

8. Упражнение 6 в противоположную сторону, т.е. вытянута левая нога.

9. Упражнение 7 в противоположную сторону.

10. Спортсмен стоит лицом к резине. Левая рука держит один конец резины. Правая другой. Левая кисть расположена параллельно полу. Правая перпендикулярно. Спортсмен выполняет поворот туловищем в левую сторону до упора. Левая рука разгибается (рис. 7).



Рисунок 7.

11. Упражнение 10 на правую сторону.

12. Спортсмен стоит спиной к резине. Держит резину перед собой. Резина слегка натянута. Далее выполняются прыжки на носках (рис. 8).



Рисунок 8.

Упражнения на перекладине

Общее количество выполненных подтягиваний 30 раз. Если ребенок может за один раз подтянуться 10 раз общее количество подтягиваний можно увеличить до 50-60. Однако, практика занятий показывает, что таких занимающихся единицы. Если ребенок может подтянуться 1 раз, то общее количество подтягиваний можно сделать 12-15, а количество подходов увеличить. Отдых между подходами от 3 до 5 минут.

1. Подтягивание на перекладине с обычным хватом.
2. Подтягивание на перекладине с обратным хватом.
3. Подтягивание на кимоно (или поясе).
4. Подтягивание разнохватом. Голова в конце каждого подтягивания оказывается справа и слева от перекладины.
5. Подтягивание с широким хватом.

Упражнения с кубом (скамьей) (В домашних условиях куб можно заменить кроватью или стулом). Каждое упражнение выполняется 20 раз. Выполнять упражнения на бетонном полу без гимнастического коврика или

домашнего ковра запрещается. Выполняя упражнения на полу необходимо, чтобы отсутствовали сквозняки или какие-либо другие факторы способствующие переохлаждению.

1. Сгибание рук в упоре лежа, ноги на стуле
2. Поднимание туловище из положения лежа на спине на ковре, ноги на стуле
3. Прыжки в упоре лежа на руках, ноги на стуле.
4. Поднимание туловище из положения сидя на стуле, ноги за шведской стенкой (или за батареей).
5. Сгибание рук в упоре сзади на стуле.

Комплекс упражнений для развития гибкости

Каждое упражнение выполняется 20-30 секунд. Категорически запрещается выполнять упражнения на гибкость резко или рывками. Также нужно следить за тем, чтобы ребенок не переохладился при выполнении упражнений.

1. В положении выпада обхватить правой рукой правый голеностоп изнутри, выполнять наклоны головой к голеностопу. При хорошей гибкости можно стремиться коснуться грудью ковра (рисунок 9).



Рисунок 9.

2. В положении выпада обхватить левой рукой левый голеностоп, выполнять наклоны к голеностопу (рисунок 10).



Рисунок 10.

3. В положении выпада выполнить прогибы назад. После чего поменять положение ног и повторить упражнение (рис. 11).



Рисунок 11.

4. В положении выпада обхватить правой рукой правый голеностоп, поднять левую руку и потянуться к потолку (рис. 12).



5. В положении выпада левой рукой обхватить левый голеностоп, правую руку поднять и потянуться к потолку (рисунок 13).



Рисунок 13.

6. В положении упора лежа левую руку поднять, повернуться на внешнюю сторону правой стопы. Потянуться вверх, а затем вперед (рисунок 14).



Рисунок 14.

7. В положении упора лежа правую руку поднять, повернуться на внешнюю сторону левой стопы. Потянуться вверх, а затем вперед (рис. 15).



Рисунок 15.

8. Из положения упора лежа максимально прогнуться назад (рис. 16).



Рисунок 16.

9. Из положения упора лежа максимально прогнуться назад и попытаться достать носками затылка (рисунок А.17).



Рисунок 17.

10. В положении сидя на пятках правый локоть положить на левое плечо сверху и соединить ладони вместе (рис. 18).



Рисунок 18.

11. В положении сидя на пятках левый локоть положить на правое плечо сверху и соединить ладони вместе (рис. 19).



Рисунок 19.

12. В положении барьерного шага выполнять наклоны к правому колену. Затем лечь на спину (рис. 20).



Рисунок 20

13. В положении барьерного шага выполнять наклоны к левому колену, затем лечь на спину (рис. 21).



Рисунок 21.

14. В положении сидя правую ногу прижать к себе, а затем положить за голову (рис. 22).



Рисунок 22.

15. В положении сидя левую ногу прижать к себе, а затем положить за голову (рис. 23).



Рисунок 23.

16. В положении сидя правую стопу положить на левое колено. Затем правое колено прижать к левой стопе (рис. 24).



Рисунок 24.

17. В положении сидя левую стопу положить на правое колено. Затем левое колено прижать к правой стопе (рис. 25).



Рисунок 25.

18. В положении сидя, ноги образуют угол 120 градусов. Коснуться ковра грудью как можно дальше как можно дальше от себя (рис. 26).



Рисунок 26.

Литература, использованная при составлении задания

1. Теория и методика физической культуры : учебник для студентов высших учебных заведений по направлению 521900 "Физическая культура" и специальности 022300 - "Физическая культура и спорт" / [Ю.Ф. Курамшин, В.И. Григорьев, Н.Е. Латышева и др.]; под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. - [4-е изд., стер.]. - Москва : Советский спорт, 2010. - 463 с.
2. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. II. кинезиология и психология. – М.: Советский спорт, 1998. – 280 с.
3. Чумаков, Е.М. 100 уроков борьбы самбо. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 400 с.
4. Матвеев Д.А. Техничко-тактическая подготовка начинающих самбистов-студентов с применением коммуникативного тренинга: диссертация на соиск. уч. степ канд.пед. наук: специальность 13.00.04. <Теория и методика физ. воспитания, спортив. тренировки, оздоровит. и адаптив. физ. культуры> / Матвеев Д.А.; [НГУ им П.Ф. Лесгафта]. - СПб: 2016. - 128 с.