**ТРЕНИРОВКА ПО ДЗЮДО и САМБО ДЛЯ**

**ГРУПП ОР 7-16 ЛЕТ**

**Задачи тренировок**

1. Обучение и совершенствование начальной фазы для бросков с отягощающим резиновым

экспандером: а) бросок спина со стойки, б) передняя подножка, в) комбинация подсечка боковая вправо завершая атакой подхватом под одну ногу влево.

2. Обучение общеразвивающим упражнениям со скакалкой для развития мышц ног.

3.Общеразвивающие упражнения на группы мышц: спины, брюшного пресса, рук и плечевого пояса применяя восстановительные мероприятия, растяжки и самомассаж. Психологическая подготовка, аутотренинг: вторник успокаивающая формула, четверг активизация, воскресенье мобилизующие формулы.

**Место проведения**: Домашний спортивный уголок, инвентарь, гимнастическая лестница или очень крепкий крепёж для работы с резиновым экспандером не имеющим надрывы 4,0 метра длиной, скакалка, секундомер, гимнастический коврик, табурет с подушечкой.

Дата и проведения: **понедельник**, **вторник**, **среда**, **четверг, пятница**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Содержание тренировки** | **Дозировка** | **Методические указания** |
|  | 1.Бег на месте.  2.Ускоренние на месте  3.Бег на месте с высоким подниманием бедра.  4.Бег на месте со сгибанием голеней наружу.  5.Бег на месте со сгибанием голеней во внутрь.  6.Бег на месте со сгибанием голеней назад  7.Бег на месте многоскоки на месте  8.Прыжки через скакалку вращением вперед.  9.Прыжки через скаклку вращением назад.  10.Первая серия прыжков вперед с записью времени  11.Первая серия прыжков назад с записью времени | 3 мин.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  16 раз  2 мин.  50 раз х 3 серии  50 раз  50 раз | колени выше  средний темп  медленно, высоко  средний темп  скоростное  Туловище держим прямо  высота прыжка 5 см.  15 сек. на отлично вперед  25 сек.на отлично назад |
|  | **I. Задание** подвороты к броскам в левосторонней и правосторонней стоек с отягощением эспандерной резинки.  **Понедельник** – спина со стойки на двустороннем захвате резины. Первая серия влево 50 подворотов с записью времени. Вторая серия вправо 50 подворотов с записью времени на отлично. Имитация приёмов НАГЭ-ВАДЗА 4КЮ оранжевый пояс (смотрите ниже)  **Вторник** – подвороты для броска передняя подножка.  При подвороте влево резинку захватить обратным хватом правой руки, а левой прямой хват, а при подвороте вправо всё наоборот. Имитация приёмов НАГЕ-ВАДЗА 3КЮ зелёный пояс  **Среда**- подвороты комбинированные на раз подсечка боковая вправо, на 2 подворот спиной к партнеру для подхвата под одну ногу махом правой ноги, согнутой в колене, а пятка максимально вверх – опорная стопа высоко на носке. Наклон туловища горизонтально пола, поворот головы максимально влево правой кистью коснуться левого колена, а правая кисть сверху над левой. Имитация приёмов НАГЕ-ВАДЗА  2КЮ синий пояс  **ОФП**. а) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на  кулаках меняя проекцию опоры в каждой серии.  б) упражнение на пресс седом на табурете носки ног  закреплены под кровать, руки скресно на груди на раз прогнуться на полумост, на 2 наклон вперед локтями  коснуться через раз левого и правого бедра.  в) упражнение на мышцы спины упором нижней частью живота на табурет, пятки закреплены под кровать. Из положения наклон туловища максимально к ножке табурета, ладони за головой. Из наклона максимально прогнуться на раз с поворотом туловища влево на 2 прямо на 3 вправо.  г) подтягивание хватом за отвороты куртки переброшенной через перекладину или куртку держит  ассистент за рукова.  Висы на отвороты куртки.  **Задание** на общую скоротно-силовую выносливость с резиной. Техника подворотов по этому заданию  меняется каждый последующий месяц.  Пример: в март – бросок спина со стойки,  В апрель - передняя подножка,  в май – комбинация, подсечка с переходом на подхват под одну ногу. Также фиксируется время исполнения, 300 подворотов в одном подходе.  Провести запись замеров пульса 1-ый до задания, 2-ой  по окончании,3-ий после 3 минут отдыха лёжа, замеры  пульса за 10 секунд. Так же задание повторить со скакалкой соответственно с записью, скорости исполнения и числа сердечных сокращений. | 4,0 метра длинной  50 раз х 3 серии  50 раз х 3 серии  50 раз влево  50 раз вправо  на отлично  2 мин.50сек.  дозировка по  вторнику  2мин.50 сек.  Дозировка по вторнику  1 серия 10 раз  на отлично  1 мин.  9 раз х 6 серий  отдых 30 сек.  2 минут 20 сек.  10 раз х 3 серии  отдых 30 сек.  9 раз х 3 серии  отдых 30 сек.  10 раз х 3 серии  отдых 30 сек.  6 раз х 5 серий  отдых 30 сек.  30 сек. х 4 серии  отдых 30 сек.  В конце каждой недели.  150 раз влево +  150 раз вправо  в одном подходе  150 раз влево+  150 раз вправо  в одном подходе | при подворотах резина в  постоянном напряжении  интервал отдыха между сериями 1 мин.  при подвороте кисти над головой, а в конечной фазе касаться колена отведенной ноги назад наклон головы к колену.  При подвороте влево левой рукой тянуть к поясу, а правая сверху по спирали до касания колена левой ноги. Разножка широкая стопы в шаге на одной линии.  Туловище прямое, живот на  колени, пола не касаться.  При наклоне вперед ноги в коленях не сгибать. Руки за  головой.  После каждой серии 3 наклона назад на полумост  В максимальном прогибе увидеть потолок.  После каждой серии с исходного положения стоя на ногах 3 наклона вперед.  Кто не может на высокой перекладине делайте на низкой в положении полулёжа  Если пульс после 3 минут отдыха не вернулся в исходное число ЧСС до начала нагрузки, значит количество нагрузки уменьшить на 100 упражнений. Интервал отдыха увеличить на 2 минуты по вторнику, четвергу и в воскресенье. |
|  | **Упражнения на растяжение мышц и суставов**.  а) выкруты в плечевых суставов с поясом регулируя ширину захвата.  б) шпагаты в 3-х позициях по 15 пружинящих движений  в) И.п. стоя к стенке спиной на расстоянии 70 см.  прогнувшись до упора руками в стену, постепенно сползать на гимнастический мост и подниматься в начальное положение, после каждого сползания 3 наклона вперед.  **Понедельник**  имитация атак по программе 4КЮ оранжевый  пояс.  **вторник** имитация атак по программе 3кю зеленый пояс  **среда** имитация атак по программе 2КЮ синий пояс КАТАМЕ-ВАДЗА, НАГЭ-ВАДЗА  г) упражнения на регуляцию вегетативных процессов:  **понедельник**– успокаивающие формулы и активизация психологического состояния.  **вторник** - успокаивающие формулы и активизация психологического состояния.  **среда-** успокаивающие формулы и активизация  психологического состояния. | 10 раз х 2 серии  10 сек. отдыха  3 подхода с интервалом отдыха 10 сек.  3 подхода с интервалом отдыха 10 сек.  8 приемов  2 минуты  8 приемов  2 минуты  16 приемов  4 минуты  4 минуты  4 минуты  4 минуты | Не фарсируйте узкий хват, движения плавные.  Ноги в коленях не сгибать тянуть плавно до максимума.  Ноги в коленях слегка согнуты, страховать под спину.  Акцент опоры ног на пятки.  Аутотренинг  Аутотренинг  Аутотренинг |

***Успокаивающая формула***

1. Я расслабляюсь и успокаиваюсь.

2. Мое внимание на моем лице.

3. Мое лицо спокойно.

4. Губы и зубы разжаты.

5. Расслабляются мышцы лба… глаз … щек…

6. Расслабляются мышцы затылка… и шеи…

7. Лицо начинает теплеть.

8. Теплеют затылок и шея.

9. Мое лицо полностью расслабленное… теплое… спокойное… неподвижное.

10. Мое внимание переходит на мои руки.

11. Мои руки начинают расслабляться и теплеть.

12. Мои пальцы и кисти расслабляются и теплеют.

13. Мои предплечья и локти расслабляются и теплеют.

14. Мои плечи и лопатки расслабляются и теплеют.

15. Все мои руки… полностью расслабленные… теплые… неподвижные…

16. Мое внимание на моих теплых пальцах.

17. Мое внимание переходит на мое лицо.

18. Мое лицо полностью расслабленное… теплое… спокойное..неподвижное.

19. Мое внимание переходит на мои ноги.

20. Мои ноги начинают расслабляться и теплеть.

21. Мои подошвы и голеностопы расслабляются и теплеют.

22. Мои голени и колени расслабляются и теплеют.

23. Мои бедра и таз расслабляются и теплеют.

24. Все мои ноги полностью расслабленные… теплые… неподвижные…

25. Мое внимание на моих теплых голеностопах.

26. Мое внимание переходит на мое лицо.

27. Мое лицо полностью расслабленное, теплое, спокойное, неподвижное.

28. Мое внимание переходит на мое туловище.

29. Мое туловище полностью расслабленное и теплое.

30. Мое внимание на моей груди.

31. Мое дыхание спокойное… свободное… легкое…

32. Мое внимание на моем сердце.

33. Мое сердце бьется спокойно… ровно… хорошо…

34. Оно отдыхает.

35. Весь мой организм отдыхает.

36. Мое внимание на моем лице.

37. Мое лицо полностью расслабленное, теплое, спокойное, неподвижное.

38. Я отдыхаю.

39. Я отдохнул(а) и успокоился(лась). Или я отдохнул(а) и набрался(лась) сил.

40. Самочувствие хорошее. Или - самочувствие отличное!

***Активизация***

1. Состояние приятного (глубокого) покоя.

2. Весь мой организм отдыхает…

3. И набирается сил.

4. Уходит чувство расслабленности и неподвижности из рук … из ног …

туловища… шеи… лица.

5. Все мышцы моего тела отдохнувшие … легкие… сильные.

6. Дыхание углубляется…

7. Становится всё глубже и глубже.

8. Сонливость рассеивается…

9. Сонливость полностью рассеялась!

10. Голова отдохнувшая, ясная!

11. Самочувствие отличное! Я полон энергии!

12. С удовольствием перейду к очередным делам!

13. Встать!

На первых этапах при обучении формулам активизации ассистенту строго контролировать исполнение 13-го пункта **встать!**







