

Комплекс упражнений № 1 ОФП (НП-2)

Часть урока	Содержание занятия	Дозировка	О.М.У.
Подготовительная часть 25 мин.	1. Построение (сообщение задач тренировки, психологической настрой)	2 мин	Обратить внимание на внешний вид занимающихся
	2. Упражнения при ходьбе: на носках (руки вверх), на пятках (руки за голову), спортивная ходьба.	2 мин.	Тянуться за руками Держать равновесие Следить за осанкой
	3. Бег: простой. с забрасыванием голени (назад, в стороны), с высоким подниманием бедра, приставным шагом правым- левым боком, скрестным шагом правым- левым боком, спиной вперед, с вращением вправо-, влево, прыжками на правой-левой ноге, с ускорением, с резкой сменой направления по сигналу.	3 мин.	Темп средний
	4. Ходьба на восстановление дыхания, выседы, наклоны	1 мин.	Упражнения для восстановления дыхания.
	5. Упр-ния в движении: «выпады», «гуськом», прыжки на корточках (передом, задом), «паучки» (передом, задом), «тачка», с противодействием партнера (давит на плечи).	4 мин.	Каждое упражнение 1 отрезок, отдых при возвращении.
	6. Акробатика: кувырки(вперед-назад, в полете, назад выходом в стойку), колесо (правым-левым боком), рандат, ходьба на руках, упражнения страховки.	5 мин.	Каждое упражнение 1 отрезок. Следить за группировкой.
	Разминка на месте : В стойке : 1.И.п. О.С., круговые движения головой. 2.Растирание ушей, носа, бровей, подбородка. 3.И.п. стойка, ноги врозь, руки вперед. Круговые движения руками вперед-назад 4.И.п. стойка руки в сторону 1-4 круговые движения локтями внутрь 5-8 то же наружу 5.И.п. стойка кисти в замок 1-8 круговые движения кистями 6.И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс 1-2 наклон к правой, 3-4 наклон к левой, 5-6 наклон, 7-8 и.п. 7.И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс 1-2 наклон вправо, руки над головой 3-4 то же влево	4 мин 7-8 раз 4-8 раз 4-8 раз 4-8 раз 4-8 раз 4-8 раз 4-8 раз	Следить за амплитудой движения Руки прямые, следить за амплитудой движения Амплитуда максимальная Дыхание ровное Ноги прямые, ладонями коснуться пола Наклон ниже
	В партере: шпагат(правый, левый, поперечный), прогибы, перекидка, забегание(вправо-влево) и другие упражнения на гибкость.	4 мин	

Комплекс упражнений №2 ОПФ (НП-2)

№	Содержание материала	Дозировка	Организационно - методические указания
1.	<p><u>Подготовительная часть.</u></p> <p>1. Построение группы, сообщение задач урока.</p> <p>2. Строевые упражнения.</p> <p>3. Ходьба: а) на носках; б) на пятках; в) с перекатом с пятки на носок; г) в полу приседе.</p> <p>4. Бег: а) бег спиной вперед; б) бег приставным шагом; в) бег с высоким подниманием бедра; г) бег с захлестыванием голенью.</p> <p>5. Ходьба.</p> <p>ОРУ на месте, отдельный способ.</p> <p>1. И. п. – ноги врозь, руки на поясе. Попеременные наклоны головы: 1-4 – вперед-назад; 5-8 – вправо-влево.</p> <p>2. И. п. – ноги врозь, руки к плечам. 1-4 – круговые движения в плечевом суставе вперед; 5-8 – то же назад.</p> <p>3. И. п. о. с. руки вперед. 1-4 - круговые движения в локтевом суставе вперед;</p>	<p>25 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>2 круга</p> <p>0,5 круга</p> <p>0,5 круга</p> <p>0,5 круга</p> <p>0,5 круга</p> <p>2 круга</p> <p>1 круг</p> <p>2 круга</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p>	<p>Обратить внимание на внешний вид занимающихся.</p> <p>Четкое выполнение команд «направо», «налево».</p> <p>Туловище держать прямо, руки на поясе, темп движений средний.</p> <p>Бег в среднем темпе, дыхание равномерное.</p> <p>Соблюдать дистанцию.</p> <p>Руки на поясе, 1 кр. правым боком, 1кр. левым боком.</p> <p>Руки работают как при беге.</p> <p>Пятками касаемся ладошек.</p> <p>Выполняется в согласовании с дыханием.</p> <p>Перестроение в 3 шеренги.</p> <p>Темп – два движения в одну секунду.</p> <p>Выполнять интенсивнее.</p> <p>Выполнять интенсивнее.</p>

<p>5-8 то же назад.</p> <p>4. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-4 – круговые движения туловища вправо; 5-8 – то же влево.</p> <p>5. И. п. – о. с., руки вверх. 1 – присесть, обхватить колени руками; 2 – встать, и. п.</p> <p>6. И. п. стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон туловища влево; 2 – и. п.; 3 – наклон туловища вправо; 4 – и. п.</p> <p>7. И. п. у. с. руки к коленям. 1-4 – круговые движения в коленях вправо; 5-8 – то же влево.</p> <p>8. И. п. сед, круговые вращения в голеностопном суставе. 1-4 – к себе; 5-8 – от себя;</p> <p>9. И. п. сед, руки вперед наклоны головы. 1 – к правой ноге; 2 – по середине; 3 – к левой ноге; 4 – и. п.</p> <p>10. И. п. то же, с поворотами на грудь. 1 – поворот через правое плечо; 2 – то же через левое.</p> <p>11. И. п. лежа на спине, руки в стороны. 1 – касание правой ногой, левой руки. 2 – то же левой ногой, правой руки.</p> <p>12. И. п. лежа на спине, перекаты на спине.</p>	<p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>2 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>10 раз</p>	<p>Темп – одно движение в секунду.</p> <p>Выполняется по счет 1 – 8.</p> <p>Вперед не наклоняться.</p> <p>Выполнять интенсивнее.</p> <p>Вращение выполняется 1 раз правого голеностопа, то же левого. Выполнять принудительно руками. Ноги в коленях не сгибать, носки натянуть на себя.</p> <p>Стараться полностью касаться грудью.</p> <p>Ноги в коленях не сгибать.</p> <p>Колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти захватывают середину головы, стопы и колени слегка разведены.</p>
<p>СПУ в движении.</p> <p>1. И. п. упор присед, кувырок вперед.</p> <p>2. И. п. упор присев, кувырок назад.</p> <p>3. И. п. упор присев, падение на бок, кувырком вперед через правое плечо.</p> <p>4. То же через левое.</p> <p>5. И. п. упор присев, падение на спину.</p> <p>6. И. п. упор на кисти, ноги вперед. Передвижение лицом вперед. «паучком»</p> <p>7. И. п. то же, спиной вперед.</p> <p>8. И. п. лежа на животе, ползком на животе.</p> <p>9. И. п. на коленях, бег на коленях.</p>	<p>5-7 раз</p> <p>5-7 раз</p> <p>5-7 раз</p> <p>5-7 раз</p> <p>5-7 раз</p> <p>1 раз</p> <p>1 раз</p> <p>1 раз</p> <p>1 раз</p>	<p>Поточный метод, по 5 человек в шеренге.</p> <p>Подбородок прижат к груди. Выполняют строго по команде.</p> <p>При выполнении руки не выставлять, в конце отхлопываться.</p> <p>При падении отхлопываться кистями рук.</p> <p>При передвижении, не касаться туловищем татами.</p> <p>При проползании голову высоко не поднимать.</p> <p>Руки работают как при беге.</p>

Комплекс упражнений №1 ОФП УТГ – 1

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная часть 30'	1. Построение группы, рапорт дежурного, сообщение задач урока.	2'	Обратить внимание на внешний вид занимающихся и четкое выполнение команд. Распределить на татами.
	ОРУ на месте:		
	2. И.п. у.с. руки на поясе: 1 - поворот головы вправо 2 - и.п. 3 – то же влево 4 – и.п.	8-10 раз	Плечи не поднимать.
	3. И.п. о.с.руки вверх: 1 - круговые движение руками вперед 2 - круговые движение руками назад;	8-10 раз	Следить за тем, что бы руки в локтях были прямые.
	4. И.п.о.с. локти в стороны: 1 - круговые движения предплечьем в перед 2 - круговые движения предплечьем назад;	8-10 раз 8-10 раз	Контролируем за тем, чтобы локти не опускали вниз, увеличиваем амплитуду движений в локтевых суставах.
	5. И.п.о.с., кисти в замок: 1 - выполняем круговые движения кистями рук в одну сторону; 2 - выполняем круговые движения кистями рук в другую.	8-10 раз 8-10 раз	Следим за осанкой Прогибаться в грудной и поясничной областях позвоночника.
	6. И.п.о.с. руки на поясе: 1-4 – круговые движения тазом; 5-8 – то же в другую сторону.	4 раза	Движения выполнять по наибольшей амплитуде.
	7. И.п.о.с. руки к коленям: 1-4 – круговые движения коленями; 5-8 – то же в другую сторону.	4 раза	Движения выполнять по наибольшей амплитуде.
	8. И.п.о.с. ноги шире плеч. 1-3 – наклоны вперед; 4 – прогиб назад.	8 раз	Следим за прямыми ногами в коленях.
	9. И.п.о.с. выпад в сторону на левую ногу с последующим перекатом на правую.	8 раз	Руками не касаться татами и следить за тем, чтобы вытянутая нога выпрямлялась до конца.
	10. И.п.садимся на поперечный шпагат.	30'	Следим за прямыми ногами в коленях.
	11. И.п. сед, ноги в стороны: 1-4 - наклоны к правой ноге; 5-8 – наклоны к левой ноге.	4 раза	Следим за прямыми ногами в коленях.
	12. И.п. передний борцовский мост, накаты на голове.	1'	Шею держать жестко.
	13. И.п. задний борцовский мост, накаты на голове.	1'	Шею держать жестко.
	14. И.п. забегание вокруг головы на переднем борцовском мосту: 1-4 Влево; 5-8 вправо.	8 раз	Шею держать жестко.
15. И.п. перекидка на переднем борцовском мосту.	8 раз	Шею держать жестко.	

Комплекс упражнений №2 ОФП УТГ-1

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	<p style="text-align: center;">Разминка</p> <p>2. Ходьба: а) На носках б) На пятках в) На внутренней г) На внешней стороне стопы д) С перекатом с пятки на носок е) В полу приседе</p> <p>3. Бег</p> <p>4. Восстановление дыхания</p> <p>5. Бег приставными шагами</p> <p>6. Бег спиной вперед</p> <p>7. Бег с захлестыванием голени</p> <p>8. Бег с высоким подниманием бедра</p> <p>9. Бег скрестным шагом</p> <p>10. Перейти на шаг</p> <p style="text-align: center;">ОРУ на месте:</p> <p>11. Вращение головой</p> <p>12. Вращение в плечевых суставах</p> <p>13. Вращение в локтевых суставах</p> <p>14. Разминаем кисть и пальцы</p> <p>15. «Мельница»</p>	<p>50м</p> <p>300м</p> <p>30м</p> <p>20м 20м</p> <p>20м 20м</p> <p>20м 20м</p> <p>20м 20м</p> <p>20м 20м</p> <p>20м</p> <p>4 раза 4 раза</p> <p>Вперёд 4 раза Назад 4 раза Вперёд 4 раза Назад 4 раза</p> <p>8 раз</p>	<p>Туловище держать прямо. Темп движений средний. Движения выполнять свободно.</p> <p>Бежать свободно в медленном темпе.</p> <p>Переход на шаг. При вдохе руки вверх, стоим на носочках. При выдохе наклон вперед, руки вниз.</p> <p>Правым боком вперед. Левым боком вперед.</p> <p>2 шага правым боком, 2 шага левым боком. Не оглядываться, не шаркать ногами, с высоким подниманием ног.</p> <p>Руки за спиной.</p> <p>Руки перед собой, туловище вертикально, плечи прижаты к туловищу. Предплечья и кисти перед собой.</p> <p>Левым боком. Правым боком, туловище неподвижно. Таз разворачивается на 90 градусов, выполняется амплитудней.</p> <p>Восстанавливаем дыхание</p> <p>Распределить на татами по кругу.</p> <p>1 - по часовой стрелке 2 - против часовой стрелки</p> <p>увеличивать амплитуду движений в плечевых суставах.</p> <p>увеличивать амплитуду движений в локтевых суставах.</p> <p>Руки в замок</p> <p>Раскручиваем позвоночник, следим за</p>

	<p>16. Вращение тазом</p> <p>17. Вращение туловищем</p> <p>18. Вращение в коленях</p> <p>19. Разминаем голеностоп</p> <p>СФП на месте:</p> <p>20. Специальные упражнения борца:</p> <p>а) забегание на мосту</p> <p>б) накаты на мосту</p> <p>в) перевороты с переднего на задний мост</p> <p>г) отжимание волной</p> <p>д) выседы вправо-влево</p> <p>21. Учиками один на коленях, другой в стойке</p> <p>ОФП:</p> <p>ОРУ на развитие быстроты (кто быстрее)</p> <p>1. Бег с положения низкого старта</p> <p>2. Бег с положения лежа на животе</p> <p>3. Бег спиной с положения лежа на спине</p> <p>4. Кувьрки вперед</p> <p>5. Кувьрки назад</p> <p>6. Бег на коленях</p> <p>7. Бег «Обезьянкой»</p> <p>8. Катимся «бревном»</p> <p>9. «Карактица» ногами вперед</p> <p>10. Отжимание на скорость</p> <p>11. «Кузнечик» на скорость</p> <p>12. Складка на скорость</p> <p>13. Выпрыгивание вверх из приседа</p>	<p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>10 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>5 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>1 отрезок</p> <p>1 отрезок</p> <p>1 отрезок</p> <p>1 отрезок</p> <p>1 отрезок</p> <p>1 отрезок</p> <p>1 отрезок</p> <p>1 отрезок</p> <p>1 отрезок</p> <p>1 отрезок</p> <p>15 раз</p> <p>15 раз</p> <p>15 раз</p> <p>15 раз</p>	<p>кончиками пальцев.</p> <p>1 - по часовой стрелке</p> <p>2 - против часовой стрелки</p> <p>1 - по часовой стрелке</p> <p>2 - против часовой стрелки</p> <p>1 - по часовой стрелке</p> <p>2 - против часовой стрелки</p> <p>1 - по часовой стрелке</p> <p>2 - против часовой стрелки</p> <p>Локтями не касаться татами</p> <p>Накат от затылка до подбородка</p> <p>Туда обратно (считается за один раз)</p> <p>5 вправо, 5 влево</p> <p>Рабочая рука вверх, тяговая горизонтально</p> <p>Проигравшие выполняют ОРУ по заданию тренера</p> <p>Закончившие выполняют стойку на голове</p> <p>Закончившие садятся на шпагат</p> <p>Закончившие поднимают ногу повыше</p> <p>Закончившие встают на гимнастический мост</p>
--	--	---	--

Комплекс упражнений №1 ОФП УТГ-3

№	Содержание занятия	дозировка	Организационно-методические указания
	<p>Подготовительная часть.</p> <p>1. Построение группы, сообщение задач занятия.</p> <p>2. Ходьба: а) на носках б) на пятках в) на внешней стороне стопы г) с перекатом с пятки на носок</p> <p>3. Бег: а) бег спиной вперед б) приставным шагом правым боком в) приставным шагом левым боком 4. Бег захлестыванием голени 5. Бег с высоким подниманием бедра</p> <p>6. Ходьба</p> <p>ОРУ на месте: 1. Вращение головой 2. Вращение в плечевых суставах (вперед, назад) 3. Вращение в локтевых суставах (вперед, назад)</p>	<p>20 мин</p> <p>2 мин</p> <p>1 круг 1 круг 1 круг</p> <p>1 круг 1 круг 1 круг</p> <p>1 круг 1 круг 1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>4 раза 4 раза 4 раза</p> <p>4 раза</p>	<p>Исходное ЧСС - 67 уд./мин.</p> <p>Обратить внимание на внешний вид занимающихся и четкое выполнение команд.</p> <p>Туловище держать прямо.</p> <p>Бежать свободно в медленном темпе Не оглядываться, с высоким подниманием ног Руки на поясе Руки на поясе Руки за спиной</p> <p>Руки перед собой, туловище вертикально, плечи прижаты к туловищу. Предплечья и кисти перед собой. Выполнение упражнения на восстановление дыхания</p> <p>1-по часовой стрелке 2-против часовой стрелки Увеличить амплитуду движений</p> <p>Увеличить амплитуду</p>

4.Вращение в кистевом суставе		движений
5.Мельница	4 раза	Руки в замок
6.Вращение тазом	8 раз	Раскручиваем позвоночник следим за кончиками пальцев
7.Вращение туловищем	4 раза 4 раза	1 – по часовой стрелке 2 – против часовой стрелки
8.Вращение в коленях	4 раза 4 раза	1 – по часовой стрелке 2 – против часовой стрелки
9.Вращение голеностопа	4 раза 4 раза	1 – по часовой стрелке 2 – против часовой стрелки
СФП на месте: Специальные упражнения борца: а) упор головой в татами, накаты	4 раза 4 раза	1 – по часовой стрелке 2 – против часовой стрелки
б) накаты на борцовском мосту	10 раз	Накат от затылка до лба
в) перекидки с переднего на задний мост	10 раз 5 раз 5 раз	Накат от затылка до подбородка туда обратно (считается за один раз)
а) забегание на мосту	3 раза 3 раза	Локтями не касаться татами Влево вправо
Акробатика:		
1.Кувырки вперед	1 отрезок	Все упражнения выполнять добросовестно и полностью во всю ширину зала. Эти упражнения помогут вам в развитии координации, ловкости и благодаря им вы научитесь группироваться и избежите травм при падении.
2.Кувырки назад	1 отрезок	
3.Бег на коленях	1 отрезок	
4.Бег на четвереньках	1 отрезок	
5.Бег «обезьянкой»	1 отрезок	
6.Каракатица ногами вперед	1 отрезок	
7.Каракатица спиной вперед	1 отрезок	
8.Колесо	1 отрезок	
9.Самостраховка вправо	1 отрезок	
10.Самостраховка влево	1 отрезок	
11.Падение на спину	1 отрезок	

Комплекс упражнений №2 ОФП УТГ – 3

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМУ	
Подготовительная часть 30'	1. Построение группы, рапорт дежурного, сообщение задач урока.	2'	Обратить внимание на внешний вид занимающихся и четкое выполнение команд.	
	ОРУ на месте:		Распределить на татами.	
	2. И.п. у.с. руки на поясе: 1 - поворот головы вправо 2 - и.п. 3 – то же влево 4 – и.п.	8-10 раз		Плечи не поднимать.
	3. И.п. о.с.руки вверх: 1 - круговые движение руками вперед	8-10 раз		Следить за тем, что бы руки в локтях были прямые.
	2 - круговые движение руками назад;	8-10 раз		
	4. И.п.о.с. локти в стороны: 1 - круговые движения предплечьем в перед	8-10 раз		Контролируем за тем, чтобы локти не опускали вниз, увеличиваем амплитуду движений в локтевых суставах.
	2 - круговые движения предплечьем назад;	8-10 раз		
	5. И.п.о.с., кисти в замок: 1 - выполняем круговые движения кистями рук в одну сторону;	8-10 раз		Следим за осанкой Прогибаться в грудной и поясничной областях позвоночника.
	2 - выполняем круговые движения кистями рук в другую.	8-10 раз		
	6. И.п.о.с. руки на поясе: 1-4 – круговые движения тазом; 5-8 – то же в другую сторону.	4 раза		Движения выполнять по наибольшей амплитуде.
	7. И.п.о.с. руки к коленям: 1-4 – круговые движения коленями; 5-8 – то же в другую сторону.	4 раза		Движения выполнять по наибольшей амплитуде.
	8. И.п.о.с. ноги шире плеч. 1-3 – наклоны вперед; 4 – прогиб назад.	8 раз		Следим за прямыми ногами в коленях.
	9. И.п.о.с. выпад в сторону на левую ногу с последующим перекатом на правую.	8 раз		Руками не касаться татами и следить за тем, чтобы вытянутая нога выпрямлялась до конца.
	10. И.п.садимся на поперечный шпагат.	30'		Следим за прямыми ногами в коленях.
	11. И.п. сед, ноги в стороны: 1-4 - наклоны к правой ноге; 5-8 – наклоны к левой ноге.	4 раза		Следим за прямыми ногами в коленях.
12. И.п. передний борцовский мост, накаты на голове.	1'		Шею держать жестко.	
13. И.п. задний борцовский мост, накаты на голове.	1'		Шею держать жестко.	
14. И.п. забегание вокруг головы на переднем борцовском мосту: 1-4 Влево; 5-8 вправо.	8 раз		Шею держать жестко.	
15. И.п. перекидка на переднем борцовском мосту.	8 раз		Шею держать жестко.	