

15. Приседание на одной ноге с помощью партнера, держась за его руку, а затем без помощи.

16. Отжимание в упоре лежа с 1—2 хлопками в ладони.

17. Лежа на спине, поднимание обеих ног и опускание за голову.

18. Лежа на животе, руки за голову, прогибаясь, приподнимать туловище и ноги.

19. Стойка, ноги врозь, лицом друг к другу на расстоянии полушага, руки в стороны (ладонями вниз); первый накладывает кисти на кисти партнера. Первый нажимает на руки второго, опуская их, а тот сопротивляется. Затем второй поднимает руки, а первый оказывает сопротивление.

20. Стоя лицом друг к другу, правая нога впереди, первый сгибает руки к груди ладонями вперед, второй упирается в его ладони прямыми руками (стойка должна быть устойчивой). Первый разгибает руки, а второй оказывает сопротивление, сгибая руки.

21. Стоя лицом друг к другу на расстоянии шага, ноги врозь, первый кладет руки на плечо второго, который кладет кисти на руки первого у локтевых суставов. Второй, нажимая на руки первого, старается согнуть их, чтобы несколько расслабить руки, поворачивая предплечья наружу.

22. Стойка ноги врозь, лицом друг к другу, руки впереди, кисти сцеплены, туловище несколько отклонено назад. Первый разводит руки в стороны, а второй оказывает сопротивление. Затем второй отводит руки вперед, а первый оказывает сопротивление.

Упражнения для ног

1. Первый: упор присев; второй: стопка ноги врозь, сзади первого, руки на плечах у первого. Первый поднимается, второй оказывает ему сопротивление, нажимая на плечи. Повторить 6—8 раз.

2. Стоя на левой ноге, правая нога впереди, ступни соприкасаются, руками партнеры упираются друг другу в плечи. Первый отводит ногу второго вправо, тот сопротивляется. Повторить 5—6 раз каждой ногой.

3. Сесть лицом друг к другу, ноги слегка разведены, ступни соприкасаются, пальцы рук соединены. Наклоняясь назад, упираясь ступнями, каждый старается перетянуть друг друга на свою сторону. Повторить 10—12 раз.

4. Сесть лицом друг к другу, правая нога согнута, левая прямая, взяться за руки. Поочередно (с сопротивлением) сгибание и разгибание ног. Повторить 12—15 раз.

5. Сесть лицом друг к другу, у первого ноги согнуты, у второго - прямые, взяться за руки. Первый разгибает ноги, а второй ему сопротивляется, сгибая ноги (партнеры крепко держатся за руки). Повторить 10—12 раз.

6. Первый: упор лежа на согнутых руках, ноги согнуты, второй: стойка, одна нога впереди, рука на ступнях первого. Второй разгибает ноги первого, а тот оказывает ему сопротивление. Затем первый сгибает ноги, а второй ему сопротивляется. Повторить 5—6 раз.

7. Первый: выпад вправо, руки на поясе. Второй: стойка ноги врозь сзади первого, руки на плечах первого. Первый меняет положение ног, переходя в выпад левой, а второй ему сопротивляется, придерживая за плечи. Повторить 10—12 раз.

Упражнения с сопротивлением

1. Развести руки сопротивляющегося партнера в стороны, затем опустить его руки вниз. Выполнять упражнение поочередно.

2. Опустить руки сопротивляющегося партнера, нажимая на них при поднимании.

3. Упереться ладонями и с сопротивлением выполнять упражнение, напоминающее пиление дров.

4. Нажимать на плечи приседающего и встающего партнера, выполнять поочередно.

5. Стоя лицом друг к другу, ноги врозь, руки вверх, кисти сцеплены. Первый разводит руки в стороны и опускает их вниз, второй оказывает сопротивление. Затем второй поднимает руки, а первый оказывает сопротивление.

6. Стоя в затылок друг к другу, ноги врозь; впереди стоящий (первый) кладет руки на пояс, второй держит его за локти, сводит их, а первый сопротивляется. Затем первый

разводит локти, а второй оказывает сопротивление.

7. Стоя в затылок друг к другу, ноги врозь, руки в стороны; сзади стоящий (второй) берет за кисти первого. Первый сгибает руки к плечам, а второй сопротивляется.

8. Стоя на правом колене, лицом друг к другу, левым локтем: опереться в колено левой ноги, правую руку на пояс. Первый наклоняет предплечье второго влево, до горизонтального положения, а тот сопротивляется. Затем второй поднимает предплечье, а первый оказывает сопротивление. Повторить 6—8 раз. То же, стоя на левом колене, оказать-сопротивление правой рукой.

9. Первый: наклон прогнувшись, ноги врозь, руки на поясе; второй: стойка ноги врозь (сбоку от правого), руки на лопатках первого. Первый выпрямляется, а второй, нажимая на спину, оказывает сопротивление. Затем первый наклоняется вперед, а второй оказывает сопротивление, поддерживая партнера одной рукой снизу под грудь.

10. Стоя спиной друг к другу, вплотную, ноги врозь, взяты под руки. Первый наклоняется и выпрямляется, поднимая партнера, тот должен лежать спокойно и ни в коем случае не поднимать ноги (подняв ноги, можно перевернуться через голову).

11. Стоя спиной друг к другу, ноги врозь, руки в стороны, взяты за кисти. Первый поворачивает туловище вправо, затем влево, второй оказывает ему сопротивление.

12. Первый: сидя ноги врозь, руки на поясе, второй: ноги врозь, лицом к первому, сбоку от него, руки на плечах. Вторым, нажимая на плечи первого, наклоняет его, тот оказывает сопротивление. Затем первый выпрямляется, второй оказывает сопротивление.

13. Сидя спиной друг к другу, вплотную, ноги слегка врозь, руки вверх, взяты за кисти. Первый наклоняется вперед, а второй оказывает сопротивление.

14. И.П. Положить руки на плечи партнера и наклонить туловище. Сделать 8—10 пружинистых наклонов туловища вниз. Обучение проводится в шеренге по двое, учащиеся стоят лицом к лицу. Учитель объясняет и показывает упражнения с одним из учеников, затем упражнения выполняются по заданию на количество (6—10) или на время (1—2 мин) 2-3 раза, партнеры меняются по кругу. После упражнения с сопротивлением провести упражнения на расслабление (1—2 мин).

Комплексные упражнения

1. Броски мяча друг к другу и ловля в произвольном и заданном темпе, одной и двумя руками; от груди, из-за головы, через головы, под ноги; броски мяча.

2. Различные приседания с партнером или штангой на плечах.

3. Повороты и наклоны туловища, круговые движения туловища с партнером или штангой.

4. Различные подскоки с партнером или штангой, 5. Толчок штанги руками по заданию тренера.

6. Отжим штанги двумя руками лежа, сидя, стоя, по заданию тренера.

7. Рывок штанги двумя руками. Рывок гири двумя руками и одной рукой по заданию тренера.

8. Взять штангу на бицепс по заданию тренера. Отжим штанги из-за головы.

9. Вращение гири вокруг головы по заданию тренера.

10. Борьба за предмет: партнеры отнимают друг у друга мяч, гимнастическую палку.

11. Борьба за площадь: партнеры выталкивают друг друга с определенной площади, не пускают за определенную границу.

12. Стоя лицом друг к другу: захватить за туловище или туловище с рукой; оторвать противника от пола и пронести его, сопротивляющегося, за определенную линию.

13. Стоя лицом друг к другу: зайти за спину партнера любым способом.

14. Стоя в захвате друг против друга: сбивание или бросок при помощи подсечки, отхвата, подхвата, зацепа, выведения из равновесия.

15. Стоя друг против друга в одинарном захвате: захватить или коснуться противника изнутри одноименного бедра.

16. Подвижные игры: «Чехарда», «Бой петухов», перетягивание в парах, эстафеты с

элементами техники борьбы, сквозь защиту противника.

17. Различные эстафеты с элементами, развивающими силу, быстроту, ловкость, выносливость, гибкость.

18. Партнер лежит на животе, локти прижаты: любым способом перевернуть партнера при помощи захвата за одежду.

19. Лежа лицом вверх разноименным боком друг к другу: по команде каждый старается выйти наверх и прижать партнера спиной к коврику, т. е. выполнять удержание.

20. Стоя на коленях разноименным боком друг к другу, лицом в противоположную сторону; по команде каждый старается зайти за спину другого.

21. Стоя лицом друг к другу на коленях, зайти за спину партнера любым способом.

22. Лежа лицом вниз в упоре на согнутых руках боком друг к другу: по команде каждый старается провести удержание.

23. Сидя ноги врозь одноименным боком друг к другу: по команде каждый старается зайти за спину партнера или провести удержание.

Занятия дополнительными видами спорта

Регби по упрощенным правилам.

Легкая атлетика (кроссы, бег на 30, 60, 200 и 800 м). Спортивные игры (баскетбол, футбол, подвижные игры, волейбол).

Акробатика (выполнение различных кувырков, простейших переворотов, сальто вперед и назад).

Гимнастика (лазание по канату, выполнение простейших упражнений на перекладине, брусьях, кольцах, различных прыжков через козла и др.).

Плавание (заплыв на короткие дистанции на время и длинные без учета времени).

Литература:

1. Шушка Ю.А. Борьба Дзюдо. – Ростов-на-Д., 2006.
2. Тедески Марк Искусство бросков. – М.: ФАНР – ПРЕСС, 2005.
3. Кикоть В.Я. Физическая культура и физическая подготовка. Учебное пособие. М.: – ЮНИТИ, 2007.
4. Теория и методики Дзюдо. – М., 2004.
5. Слинейкер Р.Б. Тренировки для спортсменов на выносливость. – Тулома, 2007.