

Комплекс упражнений для развития скорости

1. И.п. – ноги согнуты в коленях. Одна рука отведена вперед, другая назад. Быстрые движения рук, как при беге, стоя на месте. Повторить 4 раза по 15-20 сек. Выполнять в среднем и быстром темпе (4 раза по 15-20 сек).
2. Имитация бега одной ногой на месте. Прнося маховую ногу назад, ступней быстро и энергично касаться земли. (10-15 раз каждой ногой, 2-3 подхода).
3. Беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках. Движения ногами выполняются в быстром темпе в течение 10 с. Повторить 4—6 раза.
4. Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 10 с. Повторить 4—6 раза.
5. Бег вперед-назад через воображаемую линию. 6 повторений по 30 сек.
6. Прыжки на месте со сменой положения ног (узкая стойка) через воображаемую линию. 4-6 повторений по 30 сек.
7. Из положения выпада занимающиеся выполняют прыжки вверх с быстрой сменой исходного положения. (10 повторений)

Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств

1. И.п. - правая нога на опоре высотой 20-30 см, левая - на полу. Подъем на переднюю часть стопы, при опускании касаться пяткой пола. Темп средний и быстрый - по 15 раз.
2. Отжимание с хлопком: встать в упор лёжа. При подъёме тела оттолкнуться, оторвать руки от пола, хлопнуть в ладоши.
3. Приседание на одной ноге pistolетик. (6-12 раз на каждой ноге).
4. И.п. - ноги на ширине плеч. Прыжки через препятствие вдоль неё, отталкиваясь двумя ногами. Над скамейкой соединить ступни ног (темп средний и быстрый - 3 раза).
5. Прыжки из полуприседа на максимально возможную высоту (10 повторений).
6. Выпрыгивания вверх со сгибанием ног в коленях и захватом кистями голеностопных суставов (8—12 повторений).
7. Спрыгивание с подставки высотой 30-60 см с последующим «мгновенным» отталкиванием в прыжке вверх или вперед. Дозировка: (5-8 прыжков) 1-3 серии.

Упражнения для развития гибкости

Содержание
Кол-во

Методические указания

Встаньте прямо и почувствуйте твердый пол под ногами. Затем положите руки на талию и начинайте наклон назад, максимально прогибаясь в спине.

10-15

Сохраняйте баланс, чтобы не потерять равновесие, для этого бедра можно подать немного вперед.

2

Лягте на живот, опираясь на предплечья. Поднимите корпус, не отрывая таз от пола. Ладони можно сомкнуть или оставить лежать параллельно друг другу.

10-15

Смотрите прямо, не запрокидывая голову. Ощутите мягкий стретчинг от шеи до поясницы.

3

Лягте на живот, опираясь на ладони или предплечья. Заведите прямые руки за спину, вытянув их вдоль тела, и поднимите корпус.

10-15

Вы должны ощутить напряжение мышц спины, а также стретчинг грудных. Старайтесь не запрокидывать голову и не поднимать ноги.

4

Лягте на живот, руки вытяните перед собой. Поднимите руки и корпус вверх, ноги при этом спокойно лежат на полу. Далее поочередно поднимайте руку и противоположную ногу, имитируя движения пловца в воде

20

Совершайте упражнение с максимальной амплитудой, но двигаясь плавно, а не резко.

5

Встаньте на четвереньки, поставив руки точно под плечевыми суставами, а бедра под тазовыми косточками. Выгибайте и прогибайте спину, подражая

кошке. При прогибе подбородок поднимайте вверх, а при выгибании – опускайте голову вниз.

10-15

Работайте с максимальной амплитудой, но в медленном темпе, чтобы не допустить болевых ощущений.

6

Сидя ноги вместе, пружинистые наклоны вперед, коснуться пальцев ног

20

Наклоны глубже, ноги прямые

7

Стоя у опоры, нога поднята на уровне талии, наклон к ноге

10

Наклон резче, ноги прямые

Упражнения для развития силы

п/п

Содержание

Кол-во

Методические указания

1

И.п. упор лёжа, сгибание и разгибание рук.

3x20р

менять расстояние между руками, менять положение ног

2

И.п. упор на кистях между двух опор, ноги вперёд (2 стула). Сгибание, разгибание рук

3x20р

менять расстояние между руками, менять положение ног

3

Приседания:

-на носках спина прямая

- на всей стопе

- на левой и правой ноге («пистолетик»)
3x20 р

Спина прямая
4

Выпрыгивания вверх из упора присев («бурпи»)
3x10р
Приседать глубже, выпрыгивать выше

5

И.п. лёжа на спине руки за голову поднимание туловища
3x30р

Касание лопаток пола

6

Лежа на спине, одновременно поднять ноги и туловище с захватом руками голени.
3x20р
Ноги не сгибать

7

Поднимание прямых ног до касания носками пола за головой
3x15р
Ноги прямые

Упражнения для развития выносливости

п/п

Содержание

Кол-во

Методические указания

1

«Ступенька» – степ – тест

3x30р

Максимально ускорять движения

2

Выпрыгивания вверх из упора присев («бурпи»)

3x10р

Приседать глубже, выпрыгивать выше

3

Бег на месте с высоким подниманием бедра

2*30 сек

Максимально высоко поднимать ноги

4

Прыжки через скакалку

2*1 мин.

Ускорять движения

5

Велосипед:

Лягте на пол головой вверх. Колени согнуты, ступни положите на слегка приподнятую платформу (на телефонную книжку или еще что-нибудь).

Бедра разведены. Вся сконцентрировано на нижнем прессе. Медленно начинай поднимать бедра вперед, то отдаляя, то приближая их к телу

3*1 мин.

Максимальная амплитуда, ноги ближе к поверхности пола

6

Планка

3*60сек

Не прогибать спину

7

Медленный бег на месте

3-5 мин

Следить за дыханием

Упражнения общей физической подготовки

Содержание

Количество

Методические указания

1

И.П.- о.с.1-2наклон головы назад до отказа;3-4-и.п.;5-6-наклон головы вперед;7-8-и.п.

5-7раз

Наклоны глубже

2

И.п.о.с.1-правое плечо вверх;2-левое плечо вверх;3-правое плечо вниз;4-левое плечо вниз.

5-7раз

Выполнять ритмично

3

И.п.-о.с.1-руки вперед;2-руки вверх;3-руки в стороны;4-и.п.

5-7раз

Руки прямые

4

И.п.-о.с.1-руки в стороны;2-руки вверх;3-руки вперед;4-и.п.

5-7раз

Руки прямые

5

И.п.- правая рукаверху, левая внизу;1-2-рывки руками, смена положения рук.3-4-рывки, смена положения рук.

5-7раз

Рывки выполнять резче

6

И.п.- о.с.руки за головой.1-3-три пружинящих наклона вперед 4-и.п. коснуться колена,4-и.п.

5-7раз

Наклоны глубже

7

И.п.- стойка ноги врозь, руки в стороны.1-наклон вперед, руки за голову, локти вперед;2-прогнуться,локти в стороны;3-держаться;4-выпрямиться,вернуться в и.п.

5-7раз

Наклоны глубже

8

И.п. упор лёжа, сгибание и разгибание рук.

3x20р

менять расстояние между руками, менять положение ног

9

Приседание на двух ногах – Из основной стойки присесть с выносом рук вперёд

3x10 – 15р.

Пятки от пола не отрывать

10

И.п. - сед на правую ногу, руки перед вытянуты вперед. На 1-2-перекат с права на лево; на 3-4- с лева на право.

5-7 раз

Стопы ног стоят прямо, нога прямая

11

И. п. выпад на правую ногу; на 1-3- пружинистые покачивания, на 4- смена положения ног, тоже с левой ногой.

10 раз

Спина прямая, руки на поясе

12

Прыжки: 1-2-левая нога; 3-4-правая нога

10 раз

Прыжки выше