|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Дозировка | Организационно - методические указания |
| 1. | Ходьба в полуприседе | 20-30 м. | Кисти рук на коленях, спину держать прямо. |
| 2. | Прыжки вперед-вверх из полу приседа | 8 раз по 2 подхода | Руки на поясе. |
| 3. | Прыжки вперед-вверх с приземлением в полуприсед, | 8 раз по 2 подхода | Руки впереди, спина прямая |
| 4. | Прыжок из положения полуприседа | 8 раз по 3 подхода | Руки отведены назад, с приземлением в то же положение, руки вперед. |
| 5. | Выполнение маха полусогнутыми руками с резкой остановкой при положении локтей на уровне плечевого пояса. | 10 раз по 2 подхода | Спина прямая |
| 6. | Прыжки с места вверх с выполнением быстрого подседания и маха руками. | 10 раз по 2 подхода | Вытягивание полностью |
| 7. | Запрыгивание на препятствие высотой 30 см с активным махом рук в положение приседа. | 10 раз по 2 подхода | Высота может варьироваться |
| 8. | Произвольный прыжок с места толчком обеих ног, с приземлением на две ноги. | 10 раз |  |

**Задание 4**

Составьте и запишите комплекс подготовительных и подводящих упражнений для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места». Комплекс должен состоять не менее чем 10 упражнений.

Пример оформления таблицы и записи упражнений:

.