|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Дозировка | Организационно - методические указания |
| 1. | Исходное положение: старта пловца.  Толчком ног и сильным махом рук произвести прыжок вверх-вперед. Приземляясь, оставаться на месте. | По 5, 6 раз | Замерять длину прыжка мелком |
| 2. | Исходное положение: полный присед.  Производить прыжки до начала барьера, постепенно увеличивая  расстояние. Выполнять прыжки, чередуя с отдыхом. | По 5, 6 раз | Выполнять прыжки, чередуя с отдыхом. |
| 3. | Прыжки через гимнастическую  скамейку, стоя боком к ней, толчком двух ног прыжок на другую  сторону скамейки с продвижением  вперед (способом зигзаг). | 3-4 раза | Первоначально выполнить  прыжки через обозначенную черту на полу, затем прыжки через скамейку с остановкой. |
| 4. | С разбега, толчком одной и махом другой, прыжок через партнера, стоящего в полуприседе прямо  или боком по ходу разбега. | 3-4 раза | Первоначально выполнить  прыжки с разбега через препятствия (бочка, ящик, барьер). |
| 5. | Выполнить барьерный бег на 30,  40, 50 метров с разгона. | - | Изначально  барьерный бег производить с увеличенным расстоянием между барьерами для эффективной тренировки. |
| 6. | Прыжки по ступенькам лестницы вперёд-вверх на большее количество ступенек, с одновременными толчками ног за 2, 3 прыжка, то же на одной ноге, попеременно меняя ноги. | - | Обратить внимание на  постановку стопы и страховку после приземления. |
| 7. | Стоя перед ямой, шириной  1 метр или надутой автокамерой, толчком двух ног прыжок в длину,  замеряя приземление. Далее, прыжок с места приземления, но в обратную сторону, через яму. | - | Замеры приземления фиксировать в сторонке от приземления. Для облегчения обратного прыжка возможен перенос места толчка на 5–10 см вперёд. |
| 8. | С шестом в руках, толчком одной, махом другой ноги, прыжок  с площадки (бочки) на другую площадку 50–70 см. | - | Постепенно  увеличивать высоту от 50 см и 1,5 м и расстояние площадок друг от друга  от метра и до 4 метров. |
| 9. | С места, из стартового положения пловца, толчком двух ног,  прыжок через барьер. Расстояние до барьера варьируется. | - | При приземлении за барьером возможна страховка тренера, партнера. |
| 10. | С разбега поставить шест у подножия горы, насыпи, произвести прыжок вперёд-вверх на максимальное расстояние. То же через какое-нибудь препятствие. | - | Необходимо обеспечить надёжную страховку на месте приземления выполняющего упражнение. |