

Задание 1.

Упражнения для развития скоростных способностей

Упражнение 1.	<p>И. П. – стойка на конце скамейки. Отталкиваясь от не, выполнить пятерной прыжок с ноги на ногу.</p> <p>Повторить 3-4 раза. Акцент на загребающем движении ногой. Выполнять в среднем и быстром темпе.</p>
Упражнение 2.	<p>И. П.- то же, но скачками на одной ноге. Повторить на каждую ногу по 2-4 раза. Выполнять в среднем темпе</p>
Упражнение 3.	<p>И. П. - одна нога, согнутая в колене, на скамейке, другая, опорная, выпрямлена на земле. Выпрыгивание вверх с разгибанием согнутой ноги и сменой положения ног.</p> <p>Повторить 12-15 раз. Обращать внимание на согласованность движений рук и ног. Выполнять в среднем темпе</p>
Упражнение 4.	<p>И. П. - полуприсед. Разгибанием ног и махом рук оттолкнуться вверх с последующим висом на перекладине. Повторить 8-12 раз. Обращать внимание на согласованность движений рук и ног.</p> <p>Выполнять в быстром темпе</p>
Упражнение 5.	<p>И. П. - основная стойка на конце гимнастической скамейки. Отталкиваясь от скамейки, выполнить пятерной прыжок с ноги на ногу. Повторить 3-4 раза. Акцент на загребающем движении ногой.</p> <p>Выполнять в среднем и быстром темпе</p>
Упражнение 6.	<p>И. П. - полуприсед, руки, опущенные вниз, держат набивной мяч. Выбросить мяч максимально вверх, поймать и вернуться в И. П.</p>

Повторить 12-20 раз. Спину держать прямо, В конце упражнения подняться на носки. Выполнять в быстром темпе

Задание 2.

Подготовительные упражнения:

1. Пробегание по разбегу в секторе для прыжков в высоту. 3–5 раз.
2. Бег на 20–30 м с нижнего старта. 2–3 раз.
3. Бег через отметки. 3–4 раз
4. Бег по наклонной дорожке. 2–3 раз. Установить планку на высоте, превышающей достижения прыгунов. С 3, 5, 7 шагов разбега оттолкнуться, достать прямой маховой планку (резинку). 3–5 раз.
5. С прямого разбега 3–5–7 шагов оттолкнуться, выпрыгнуть вверх с доставанием головой предмета. 3–5 раз.
6. Прыжки с 3–5 шагов разбега через препятствия (барьеры, резинку). 3–5 раз.

Подводящие упражнения:

1. И.п.: толчковая нога впереди, прыжок с места через планку, установленную на высоте 30–40 см. 3–5 раз.
2. С 1–3 шагов разбега прыжок через планку.
3. С 1–3–5 беговых шагов разбега. При выполнении перехода через планку выпрямить маховую ногу, затем после прохождения маховой ноги повернуть стопу и колено маховой ноги внутрь, добиваясь поднимания таза и толчковой ноги над планкой. 5 раз.
4. То же упражнение с наклоном туловища к толчковой ноге над планкой. 5 раз.
5. Прыжок в высоту с полного разбега. 5 раз.
6. Прыжки с 3–5 шагов разбега через препятствия (барьеры, резинку). 3–5 раз.

Задание 3.

Упражнения из атлетической гимнастики:

1. Упражнение на развитие бицепса. Выполнение сгибания рук к плечам стоя. В исходном положении гантели удерживаются у внешней стороны бедра, ладонями к «себе». При подъеме снарядов, кисти разворачиваются наружу, в конечном положении ладони направлены на «себя». Выполнить от 8 до 10 раз.
2. Упражнение для укрепления трицепса. Жим штанги или гантелей трицепсом от себя лежа. В начальном положении руки должны быть согнуты в локтях, ладони «от себя», гантели находятся в районе головы. Выполнить разгибание рук в локтях, стараясь удерживать предплечья рук неподвижно от 8 до 10 раз.
3. Развитие грудных мышц. Разведение рук с гантелями перед собой («баттерфляй») лежа, оказывает акцентированное воздействие на грудные мышцы. При разведении рук, надо стремиться к полной амплитуде движения.
4. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса. Подтягивание коленей к груди выполняется сидя. При выполнении этого упражнения для развития нижней доли брюшного пресса, гантель удерживается между ступней. Подтягивание колен выполняется в зависимости от физической подготовки от 15 до 30 раз.