

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.

Подводящие упражнения к прыжкам в длину с разбега:

1. Прыжки на месте на двух ногах без акцента на положения рук (13-15 раз).
2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (примерно 20 м.)
3. Прыжки на двух ногах через гимнастическую скамейку (2×20 м.).
4. Прыжки с возвышения (гимнастическая скамейка) - 2×15 м.
5. Прыжки из полуприседа (8-10 раз).
6. Прыжки в шаге через планку или барьер высотой 40-60 см с трех беговых шагов (5-6 раз).

Подготовительные упражнения:

1. Начальное положение: низкий старт. Бег на дистанции 30-50 метров. Выполняем упражнение 5-8 серий. Обращаем внимание на скорость, которая должна быть максимальной.
2. Начальное положение: одна нога сзади на носке, другая впереди. Выполняем прыжки сначала на одной ноге, потом на другой. Дистанция 20 м. Повторяем упражнение 2-4 раза с максимальной скоростью. Следим за согласованностью движений маховой и толчковой ног.
3. Начальное положение: такое же. Выполняем бег по наклонной дорожке 50-80 метров. Делаем 4-6 серий со средней и с большой скоростью. Ноги и руки должны работать активно.
4. Начальное положение: ноги согнуты в коленных суставах. Одна рука отведена назад, а другая вперед. Выполняем быстрые движения рук, такие же, как и при беге на месте. Делаем 2 серии по 20-25 секунд со средней и с большой скоростью.
5. Начальное положение: толчковая нога сзади, маховая впереди. С небольшого разбега в 7 беговых шагов пробегаем 6 барьеров подряд с уменьшенным расстоянием между ними (7.5-8.5 метров). Выполняем упражнение 4-8 серии с большой скоростью. Сосредотачиваемся на стремительном и активном выполнении завершающего шага и на прыжке через барьер.
6. Начальное положение: лежа на спине, на гимнастической скамейке. Ноги прямые разведены в стороны под углом 45 градусов. Быстро сменяем положение ног. Выполняем упражнение 15-20 раз с большой скоростью.

Задание 3.

Упражнения для глубокого дыхания:

1. Примите положение стоя и выполните глубокий медленный вдох животом. После этого задержите дыхание на 16 счетов. Выдох должен быть медленным и продолжаться в течение 8 секунд. Следите за тем, чтобы соотношение между длительностью вдоха-выдоха и задержкой дыхания соблюдалось.
2. Примите положение лежа, расположив руки вдоль корпуса. Выполните несколько глубоких вдохов-выдохов. При этом вы должны прочувствовать, как ваша грудная клетка при каждом вдохе расширяется. После выдоха необходимо задерживать дыхание и одновременно напрягать мускулы пресса и ягодиц, приподнимая плечевые суставы и голову. В таком положении необходимо задержаться на пять счетов.
3. Примите положение стоя, поставив ноги на уровне плечевых суставов. Руки необходимо соединить в замок за спиной, оттягивая их вниз. Во время вдоха приподнимите и распрямите грудную клетку, несколько опустив подбородок. Выдыхайте носом, возвращая голову в начальную позицию. Выполните упражнение в пяти повторах и переходите ко второй части.

Начальная позиция остается неизменной, и во время вдоха соедините руки в замок перед собой, округляя спину, сгибая коленные суставы и слегка наклоняя корпус вперед вслед за движением рук. После этого сделайте выдох и вернитесь в начальную позицию. Вторая часть упражнения также должна быть выполнена пять раз.

4. Примите положение сидя. Указательным пальцем закройте правую ноздрю на 6 счетов. Вдыхайте левой и задержите дыхание на 3 счета. Повторите упражнение в другую сторону. Всего необходимо сделать пять повторов. Затем внесите коррективы в упражнение — вдыхайте воздух одной ноздрей, а выдыхайте другой. Также следует выполнить 5 повторов.