

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. 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: 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.
3. Начальное положение: толчковая нога впереди, маховая сзади. Выталкивание в беге на толчковой ноге на третий и пятый шаг, с последующим приземлением на маховую и пробегание. Выполнять в быстром темпе.
4. Начальное положение: основная стойка, штанга весом 20–40 кг на плечах. Ходьба со штангой с акцентом на разгибании толчковой ноги и подъеме маховой, согнутой в колене (30–40 м). Необходимо как бы вытянуться на толчковой ноге вверх. Бедро маховой ноги должно быть параллельно земле. Выполнять в среднем темпе.
5. Начальное положение: вис на кольцах. Раскачивание на кольцах. Впереди, на расстоянии 1 м, находится барьер (100 см) или планка для прыжков в высоту. На каче назад подтянуть колени к груди, на каче вперед выпрямить перед собой ноги и перенести через барьер. Ступни ног держать на себя. Выполнять в медленном и среднем темпе.
6. Начальное положение: стать на борту ямы с шестом в руках. Опираясь шестом об опору, толчком двух ног прыжок в длину с выбросом вперед прямых ног и последующим приземлением на пятки. Ноги выбрасывать вперед после прохождения шестом вертикали.

Подводящие упражнения:

1. Серийные прыжки на двух ногах через препятствия разной высоты. 4-6 раз через 2-6 препятствий.
2. Прыжковые упражнения с небольшими (0,5 – 3 кг) отягощениями. 6-8 раз.
3. С разбега в 2-6 шагов сделать прыжок в длину и приземлиться сидя на прямые ноги на мат для прыжков в высоту. 2-6 раз.
4. С короткого разбега (4-6 шагов) выполнить отталкивание и после приземления пробежать вперед. 6-10 раз.
5. Спрыгнуть с высоты 30-50 см с последующим прыжком вверх, отталкиваясь двумя ногами. 6-12 раз.
6. Ступни параллельно, на плечах отягощение (гриф, легкая штанга, мешок с песком или обрезок бревна). Выпрыгивание из полуприседа. 4-12 раз.

Задание 3.

Упражнения для профилактики нарушений осанки:

1. Встать спиной к стене, касаясь ее затылком, лопатками, тазом и пятками. Сохранить это положение в течение 5 с. Запомнить его и, стараясь не нарушать, сделать шаг вперед, затем назад.
2. Стоя у стены, подтянуть руками к животу ногу, согнутую в колене, не теряя касания со стеной.

3. Стоя у стены, принять правильную осанку. Руки за голову, локти вперед. Подняться на носки, локти в стороны, вернуться в исходное положение.
4. Стоя спиной к стене на расстояние шага от нее, наклониться назад, упереться руками в стену, прогнуться в верхней части позвоночника.