

## Комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств

Задание 1.	
Упражнение 1.	<p>И. П. - стать на одной ноге, другую согнуть в колене. Скачки на одной ноге через скамейку: а) на месте; б) с продвижением вперед. На каждой ноге 50-100 скачков. Отталкивание преимущественно стопой.</p> <p>Выполнять в среднем темпе</p>
Упражнение 2.	<p>И. П. - глубокий присед, упор на носках, в руках гантели по 4-10 кг каждая или гриф штанги. Выпрыгивания. Повторить 8-12 раз. Не наклонять плечи вперед. Туловище прямое. Акцент на выполнении заключительной части отталкивания.</p> <p>Выполнять в среднем темпе с ускорением в момент выпрыгивания</p>
Упражнение 3.	<p>И. П. - стать на двух ногах, несколько согнутых в коленях. Прыжки с преодолением поочередно 4-8 барьеров, расположенных на расстоянии 90-120 см один от другого. Отталкиваться двумя ногами. Повторить 3 раза. При прыжке через барьер туловище держать прямо.</p> <p>Выполнять в среднем темпе.</p>
Упражнение 4.	<p>И. П. - стать на возвышение 70-80 см. Маховая нога впереди, толчковая сзади. Спрыгивание на толчковую ногу с последующим прыжком в длину. Повторить на каждую ногу 7- 8 раз. Акцент на согласованности работы толчковой и маховой ног.</p>
Упражнение 5.	<p>И. П. - то же. С 2-6 беговых шагов прыжки в высоту с прямого разбега. Повторить 5-6 прыжков на каждой ноге. При переходе через планку ноги согнуть в коленях. Плечи не «заваливать».</p> <p>Выполнять в быстром темпе</p>

Упражнение 6.	И. П. - стать лицом к гимнастической стенке, руками опереться о рейку на уровне головы. Отталкивания вверх двумя ногами. Повторить 15-20 раз. Акцентировать внимание на разгибании голеностопного сустава.  Выполнять в быстром темпе
------------------	---

## **Задание2.**

Подводящие упражнения к прыжкам в длину с разбега:

Прыжки на месте на двух ногах без акцента на положения рук (13-15 раз).

Прыжки на месте с определенным положением рук (13-15 раз).

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (примерно 20 м.)

Прыжки на двух ногах через гимнастическую скамейку (2×20 м.).

Прыжки с возвышения (гимнастическая скамейка) - 2×15 м.

Прыжки из полуприседа (8-10 раз).

### **Подготовительные упражнения**

1.Первое упражнение на скорость в прыжках в длину.

Начальное положение: низкий старт. Бег на дистанции 30-50 метров.

Выполняем упражнение 5-8 серий. Обращаем внимание на скорость, которая должна быть максимальной.

2.Второе упражнение для тренировки скорости прыгуна в длину.

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.Третье упражнение для тренировки скорости прыгуна в длину.

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.Четвертое упражнение для тренировки скорости прыгуна в длину.

Начальное положение: основная стойка. Медленный бег с высоким и быстрым подниманием бедра. Выполняем упражнение по 20 раз на каждую ногу со средней и большой скоростью.

5.пятое упражнение для тренировки скорости прыгуна в длину.

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.

6. Шестое упражнение для тренировки скорости прыгуна в длину.

Начальное положение: стоим на одной ноге, к гимнастической стенке боком. Держимся за нее рукой на уровне плеч. Маховая нога немного отведенная назад. Партнер удерживает ее спереди. По команде тренера спортсмен начинает движение тазом вперед и бедром маховой ноги, при этом встречая сопротивление партнера. Сопротивление прекращается через одну секунду, после этого хлыстообразным движением выносятся вперед бедро. На каждую ногу делаем по 10-15 раз со средней и большой скоростью. Плечи при этом не «заваливаем» назад.

### Задание 3.

Комплекс упражнений для правильного дыхания по методу Бутейко

**1. Для работы верхних отделов легких:** на протяжении 5 секунд – вдох, на протяжении 5 секунд – выдох, во время которого необходимо расслаблять мышцы грудной клетки. Затем следует 5 секунд паузы, во время которой нужно находиться в состоянии максимального расслабления. Повторить 10 раз за 2,5 минуты.

**2. Полное дыхание.** Здесь нужно объединить диафрагмальное и грудное дыхание. В течение 7,5 секунд делается вдох, который выполняется с диафрагмального дыхания, а заканчивается грудным дыханием, затем следует 7,5 секунды выдох, который начинается с верхних отделов легких, а заканчивается нижними отделами легких, то есть диафрагмой, затем следует 5-секундная пауза. Повторить 10 раз за 3,5 минуты.

**3. Точечный массаж носа в момент максимальной паузы.** Произвольно понажимайте нос пальцами в нескольких местах. Выполнить 1 раз.

**4. Полное дыхание правой, затем левой половиной носа.** Зажимайте то одну, то другую ноздрю. Выполнить по 10 раз.