

### 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

### **Задача 2.**

#### **Упражнения для овладения техникой отталкивания.**

##### **Подготовительные упражнения:**

1. И.п. – о.с. Ходьба широким шагом с акцентом на выведение таза вперед при постановке толчковой ноги на опору.
2. И.п. – о.с. Ходьба с подъемом маховой ноги (бедро должно быть параллельно полу), встать и выпрямиться на толчковой ноге как можно больше.
3. И.п. – то же. С 4-6 беговых шагов – выпрыгивание на стопку матов, приземление на маховую.
4. И.п. – то же. Акцентированное отталкивание в беге толчковой ногой на 3 и 5 шаг-приземление на маховую – пробегание. В быстром темпе. Основное требование при выполнении отталкиваний сериями – взлетать вперед-вверх с небольшой паузой, будто перепрыгивая через лужу.
5. И.п. – то же. С 6-7 беговых шагов прыжок в длину с разбега через планку на высоте 70-80 см. Отталкиваться на расстоянии 80-90см от первой планки. Темп упражнения быстрый.
6. И.п. – то же. Прыжок в длину с касанием подвешенного ориентира рукой. Длина разбега 4-8 беговых шагов. Темп упражнения средний.

##### **Подводящие упражнения:**

1. Прыжки на месте с определенным положением 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 с места на дальность (5-6 раз).
6. Прыжки с ноги на ногу по разметкам (3-4 раза).

### **Задача 3.**

#### **Техника поверхностного дыхания (по методу К.П. Бутейко)**

1. Вдох, выдох, пауза по 5 секунд. Работать должен только верхний легочный отдел. Цикл необходимо повторить 10 раз.
2. Сделайте вдох за 7,5 секунд. Он должен идти от диафрагмы до грудного отдела. Потом в течение 7,5 секунд выдыхайте в обратном направлении, сверху вниз. Дальше — пауза 5 секунд. Цикл нужно повторить 10 раз.
3. Задержите дыхание и сделайте точечный массаж носа. Упражнение выполняется 1 раз.
4. Выполните 2-е упражнение. Вдохи нужно делать, зажимая сначала правую, а потом левую ноздрю. Сделайте по 10 повторений на каждую ноздрю.
5. Снова выполните 2-е упражнение. Теперь на вдохе втяните живот и держите брюшные мышцы до завершения выдоха. Сделайте 5-секундную паузу. Повторите 10 раз.
6. Максимальное вентилирование легких. В течение 1 минуты выполните по 12 глубоких и сильных вдохов-выдохов, длящихся 2 – 5 секунд. Это упражнение повторяется 1 раз. Закончив его, задержите дыхание насколько сможете.

