**Тренировка для развитие прыгучести.**

**Этап подготовки: ССМ-2. Юноши 2000.**

**Даты подготовки: 16 апреля, 25 апреля. Тренер: Лозян С.Б.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование упражнений** | **Кол-во повторений, подходов, длительность выполнения** | Дополнительные рекомендации к выполнению |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | | |
| Ходьба на месте, добавляя технику дыхания, поднимая руки через стороны.   1. Приставные шаги в стороны. 2. . 3. Подьем коленей к груди. 4. Захлесты пяткой к ягодицам. 5. Разминка для шеи: 6. Повороты головой в каждую сторону. 7. Наклоны по сторонам (ухом к плечу). 8. Полукруг головой, перекатывая подбородок по ключицам со стороны в сторону, не запрокидывая голову назад. 9. Разминка для рук: 10. Круговые вращения рук в плечевых суставах в обе стороны. 11. Круговые движения в локтях и кистях. 12. Растягивание рук параллельно полу ладонями за спину. 13. Разминка для спины 14. Наклоны туловища вперед. 15. Медленные скручивания корпусом к полу и обратно вверх. 16. Замок под коленями, округление и прогиб позвоночника (наподобие упражнения «кошка»). 17. Скручивания (повороты) туловища по сторонам. 18. Разминка для ног 19. Круговые вращения тазом. 20. Круговые вращения в тазобедренном суставе. 21. Разгибание ног в коленных суставах. 22. Круговые вращения голеностопным суставом. 23. Наклоны туловища к полу. 24. Из упора присев перекаты с ноги на ногу. 25. Подъемы на носки с перекатом на пятки для вытяжения мышц голени. | 1 минута  1 минута  1 минута  1 минута  по 8 раз в каждую сторону  по 10 раз.  по 10 повторений.  по 10 повторений | Ходьба+ добавляя технику дыхания, поднимая руки через стороны.  Темп должен быть энергичным.  Поочередно, как в аэробике.  C акцентом назад.  На прямых ногах, не округляя спину.  Без резких движений.  в одну и другую сторону.  На правую и левую ногу, внутреннее и наружное движение.   1. Удержании ноги навесу.   Ноги прямые.  Упор присев на одну ногу, вторая выпрямлена и отведена в сторону. |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (прыжковая подготовка)** | | |
| 1. Запрыгивание на табурет. Нужен лишь один табурет. Обратите внимание на то, что запрыгивать нужно аккуратно, подконтрольно, не торопиться. При запрыгивании подключайте к работе руки как в первом повторении, так и при звершении подхода. 4 серии10 раз. 2. Прыжки из глубины. Стоя на табуретке, спрыгиваете на пол и сразу же выпрыгиваете максимально вверх. При этом задействуйте руки. Основная нагрузка должна идти носки. 5 серий по 8 раз. 3. Выжигания. Из полуприседа выпрыгнуть вверх на носках не опускаясь на пятки. Выполняется на скорости. 5 серий по 10 раз. 4. Лягушка. Выпрыгивания из максимального приседа. Выпрыгивания совершаем с прямой спиной и помогаем себе руками. 5 серий по 8 раз. 5. Выпады вперед. Внимание следует обратить на положение колена в момент опускания. Оно не должно выступать за носок. Для утяжеления можно использовать бутылки с водой. Поочередно на одну и другую ногу. 4 серии по 14 раз. 6. Приседания. Для утяжеления можно использовать бутылки с водой. 4 серии по 15 раз. 7. Прыжки из стороны в сторону. Для удобства можно взять любую подушку или гантель. 4 серии по 12 прыжков. 8. Максимальный прыжок вверх с шага. При прыжке помогаем себе руками. 4 серии по 12 прыжков. 9. Прыжки с двух ног с подгибанием бедра к груди. 4 серии по 15 раз. 10. Стульчик. Статическое упражнение. Для выполнения опираемся спиной стену. Голени перпендикулярно полу. Между бедром и голенью фиксируем угол 90 градусов. Держим подобное положение максимально время. | | |
| **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | | |
| * Бег на месте. Потом постепенно перейдите на шаг, можно походить по кругу по комнате; * Глубоко и размеренно дышите – вдох носом, выдох ртом; * Встаньте ровно, поставьте ноги на ширину плеч. На вдохе поднимите руки вверх, на выдохе опустите, одновременно наклоняясь к полу. Постарайтесь коснуться его ладонями. Покачайтесь несколько секунд в таком положении; * В положении наклона, не сгибая коленей, обнимите каждую голень по очереди. Почувствуйте, как тянутся ваши мышцы. Замрите на пару мгновений; * Сделайте плавные наклоны корпуса в стороны, вперед и назад. Руки держите над головой, скрепленными в замок; * Поднимите одно бедро к груди, обхватите его руками, постойте в такой позе 5-10 секунд, затем смените ногу; * Сделайте поочередный захлест голени назад, руками прижимая пятку к ягодицам, колени не разводите. Вы почувствуете натяжение передних бедренных мышц. Постойте так 10-20 секунд с каждой ногой; * Сделайте перекаты в приседе с одной ноги на другую, мягко растягивая внутреннюю поверхность бедер; * Сядьте в позу лотоса, сделайте 5-7 глубоких вдохов и выдохов. | | |