**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 минута1 минута1 минута1 минутапо 8 раз в каждую сторонупо 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.
 |