**Тренировка на развитие прыгучести.**

**Этап подготовки: Т-4. Юноши: 2004.**

**Дата выполнения : 20 апреля, 29 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. |
| Прыжки на скакалке | | |
| ВСЕ ПРЫЖКИ ВЫПОЛНЯЮТСЯ ПО 50 РАЗ: 1.Прыжки на двух ногах: а) ноги вместе б) ноги на ширине плеч 2.Прыжки: а) на левой ноге б) на правой ноге 3) Прыжки с двух ног в сторону 4) Вперед-назад при каждом обороте 5) Прыжки а) ноги в стороны, ноги скрест-меняя положение ног б) ноги скрест-меняя положение ног, без положения ноги в стороны в) ноги врозь, ноги вместе 6) Бег на месте, с высоким подниманием бедра 7) Бег на месте, с высоким подниманием голени 8) Прыжки с перекрестом рук 9) Прыжки поочередно, через прыжок выставляя ногу вперед 10) С двойным оборотом скакалки 11) С обратным вращением 12) Бег вперед. | | |
| ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ | | |
|  | | |