**Тренировка на развитие прыгучести.**

**Этап подготовки: НП-1. Юноши 2012г.р.**

**Дата выполнения: 11.02.2022 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. |
| 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 |
|  |