**Тренировка для развития прыгучести.**

**Этап подготовки: ССМ. Юноши 2004.**

**Дата выполнения: 02.02.2022 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. |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (прыжковая подготовка)** |
| * 1. Прыжки на правой ноге 20 раз на месте и 20 раз с продвижением.
	2. Прыжки на левой ноге 20 раз на месте и 20 раз с продвижением.
	3. Прыжки на двух ногах 20 раз на месте и 20 раз с продвижением.
	4. Подскоки: ходьба перекатом с пятки на носок с последующим прыжком 20 раз.
	5. Подскоки с махом ногой и руками 20 раз.
	6. Подскоки с доставанием подвешенного предмета 20 раз.
	7. Прыжки приставными шагами 10 раз левым плечом вперед,10 правым.
	8. Прыжки с ноги на ногу, с высоким подниманием бедра 20 раз.
	9. 20 прыжков на левой и 20 прыжков на правой ноге через линию или предмет.
	10. 20 прыжков на двух ногах через линию или предмет.
	11. 20 прыжков на месте с различной высотой подскока на прямых ногах.
	12. 20 прыжков на месте с различной высотой подскока сгибая ноги и взмахом руками.
	13. Прыжки с поворотом на 90, 180, 360 градусов.
	14. 20 прыжков ноги врозь, ноги вместе из И.П. – стоя из полуприседа.
	15. 20 прыжков одна нога впереди, разножкой.
 |
| **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.
 |