

**КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ
ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
баскетболистов.**

Васильченко О.А..
Тренер-преподаватель

КОМПЛЕКС №1

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ.

Упражнения для развития ловкости и быстроты

Упражнение №1 – «классики». Это – одно из самых простых упражнений для развития ловкости, которое подходит абсолютно всем.

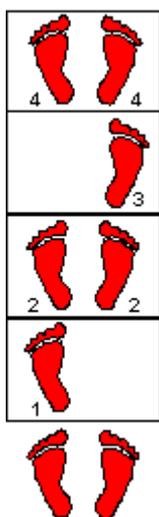
Начните выполнять упражнение, заняв исходную позицию внизу лестницы, ноги на ширине плеч.

Прыгните вперед, оттолкнувшись двумя ногами, и приземлитесь в первый сектор лестницы на левую ногу.

Далее, оттолкнувшись левой ногой, снова прыгайте вперед, но приземляйтесь уже на две ноги.

Снова отталкиваемся двумя ногами, прыгаем вперед и приземляемся на правую ногу.

Отталкиваясь только правой ногой, прыгаем вперед и приземляемся на две ноги. Это – 1 цикл. Повторяйте этот цикл, пока лестница не закончится.



Упражнение №2 – «внутри-наружу». Это еще одно базовое упражнение, тем не менее, оно очень эффективно.

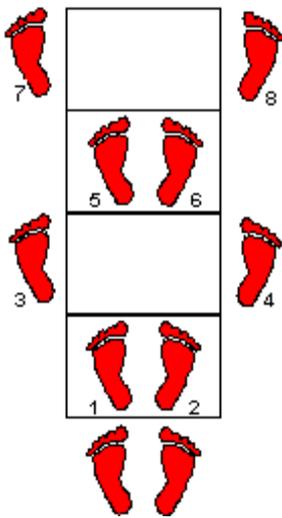
Начните упражнение, поставив ноги на ширине плеч перед началом лестницы.

Шагните (не прыгните, а именно шагните) в первую секцию лестницы сначала левой, а затем правой ногой.

После того, как правая нога стала в первую секцию, немедленно поставьте левую ногу слева от следующей секции лестницы, затем – правую ногу – справа от лестницы.

Снова, шагните левой ногой вовнутрь лестницы, а затем также шагните правой (как-бы вернитесь в предыдущее положение).

Повторяйте эту схему перемещение до тех пор, пока лестница не закончится.



Упражнение №3 – «шаг в сторону». Это упражнение потребует от Вас большей концентрации и координации движений. Сделайте несколько пробных попыток на небольшой скорости, а уже после этого начинайте работать на полную мощность.

Начните упражнение, расположившись возле левого нижнего угла лестницы (раньше мы начинали упражнение, находясь по центру, а теперь нужно немного сместиться влево).

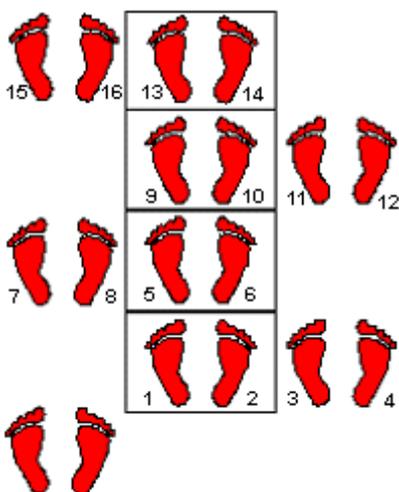
Шагните на первую секцию левой ногой, и не останавливаясь сразу шагайте туда правой (как будто выполняете напрыжку, или остановку прыжком; в оригинале это движение называется «1-2 motion», минимизируйте время между каждым шагом).

Теперь нужно переместиться вправо от текущей секции, снова поставив сначала левую, а затем правую ногу.

Теперь шагните по диагонали влево-вверх, опять используя сначала левую, а затем и правую ногу.

Перемещайтесь влево, выходя за пределы лестницы, сначала левой, а затем правой ногой. Вот мы и оказались в исходном положении.

Продолжайте двигаться аналогичным образом до конца лестницы. Если Вы решили выполнить это упражнение несколько раз, то каждый раз начинайте движение с противоположной стороны лестницы, таким образом, ваша ведущая нога (в примере это левая нога) будет регулярно меняться.



Упражнение №4 – «Танго». Это упражнение было названо в честь одного известного танца, и как только Вы его выполните – то сразу поймете, почему.

Начните это упражнение став слева-внизу от лестницы (как и предыдущее упражнение).

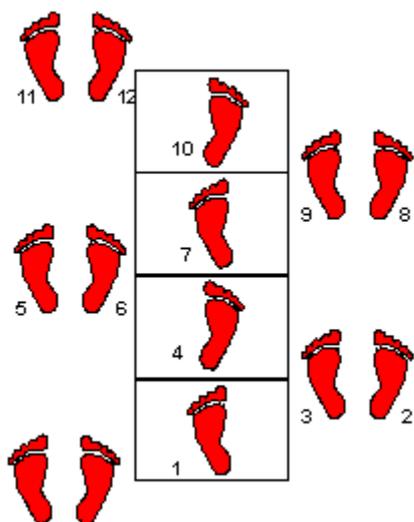
Переступите левой ногой через свою правую ногу, и станьте в середину первой секции.

Дальше, не останавливаясь, поставьте правую ногу на уровне поперечной планки между первой и второй секцией, и сразу поставьте левую ногу возле правой.

Это упражнение выполняется на счет 1-2-3, как в танце.

Из этого положения, правая нога переступает через левую, и становится в центр второй секции лестницы, затем левая нога.....

ох, я уже не могу описывать эти манипуляции, боюсь, что читая их Вы наоборот запутаетесь. Давайте уж просто глянем на картинку, там все достаточно понятно и без объяснений. Да, повторять упражнение нужно до тех пор, пока лестница не закончится.



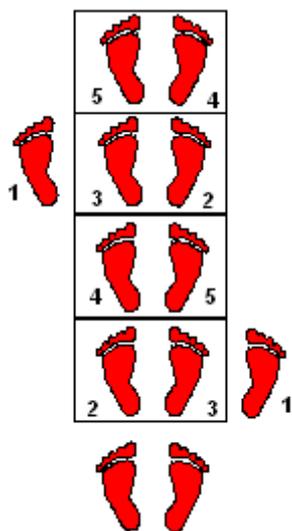
Упражнение №5 – «Пять шагов». Это самое сложное упражнение, из всех представленных здесь, для его выполнения понадобится очень высокий уровень подготовки и врожденная ловкость. Но если Вы научитесь выполнять это упражнение плавно, не сбиваясь и на высокой скорости – большинство Ваших соперников просто не сможет успевать за Вашими перемещениями.

Стартовая позиция – ноги на ширине плеч, стоим перед лестницей по центру.

Правой ногой становимся справа от первой секции лестницы, практически одновременно с этим поставьте левую ногу в первую секцию лестницы.

Правая нога перемещается к левой, после чего левая переходит во вторую секцию (т.е. шагает вперед), а за ней отправляется правая.

Движение состоит из 5 шагов – это первая фаза. Вторая практически аналогичная этой, но движение начинается в левой ноги. Упражнение необходимо повторять на всей длине лестницы.



КОМПЛЕКС №2

-
-
- **Комплекс ОФП №1 «Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах»**
- **Для верхних конечностей:** поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений. Из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в исходное положение; тоже, но со скакалкой, руки вверх шире плеч.
- **Для туловища:** повороты, наклоны в сторону, вперед из различных исходных положений.
- **Для нижних конечностей:** сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставах. Поднимание прямой ноги вперед, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), стоя у гимнастической стенки и опираясь о нее рукой, свободную руку на пояс: а) махи ногой вперед, назад, в сторону, стоя у гимнастической стенки и опираясь на нее рукой (при махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо); б) встать лицом (боком) к стенке и поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса. Присесть на опорной ноге, удерживать прямую ногу на рейке; в) стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперед, в сторону и назад с помощью тренера (не допускать болевых ощущений).
- **Комплекс ОФП №2 «Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах»**
- Обучение шпагата рекомендуется начинать с выполнения упражнений, описанных в комплексе №1: поднимание ног в сторону на 90 градусов, содействует хорошему выполнению прямого шпагата и исключает травматические повреждения.
- **Для нижних конечностей:** из упора лежа ноги врозь (шире), носки повернуты наружу, поворот туловища направо и налево, выставляя руки то в одну, то в другую сторону. Поворачиваясь налево, стремиться коснуться пола правым бедром, поворачиваясь направо, - левым бедром; стоя лицом к гимнастической стенке, развести ноги врозь (шире). Держась руками за стенку, стремиться опуститься как можно ниже; тоже, но встать на 2 – 3 рейку.
- Выпады, шпагаты.
- **Для туловища:** Разные виды «складочек» в положении сидя.
- При выполнении разного вида «складочек» необходимо тянуться максимально вперед.
- Вариант 1: вторая нога согнута в колене, пятка внутрь в области паха. Выполнить медленно наклон вперед, до полного касания корпусом передней поверхности вытянутой ноги. Зафиксировать это положение в течение 5 сек. Затем сменить положение ног и повторить упражнение.
- Вариант 2: вторая нога согнута в колене, голень параллельна вытянутой ноге, подошва стопы направлена вверх. Методика выполнения та же, что и в варианте 1. Данное упражнение предполагает наличие хорошей подвижности в коленном суставе, потому, если возникают боли, то это сигнал к тому, что упражнение следует выполнять в облегченном варианте.
- **Комплекс ОФП №3 «Упражнения на развитие силовой выносливости»**
- **Для мышц нижних конечностей**
- «Приседание»
- Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.
- Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом. Движение: И.п.: стойка, ноги врозь (другой вариант – широкая стойка ноги врозь), естественный разворот стоп наружу, взгляд направлен вперед. На вдохе

выполнить приседание до угла 90° в коленном суставе, на выдохе – вернуться в И.п. Методические указания: спина выпрямленная (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

- «Выпады».
- Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.
- Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом. Движение: И.п.: стойка ноги врозь, стопы параллельны, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить шаг назад на носок и согнуть ноги в коленных суставах до угла 90° , на выдохе – вернуться в И.п.
- Вариации: выпады вперед и в стороны в динамике (со сменой ног и в статике, когда ноги не меняются). Методические указания те же: спина выпрямлена, колено не выходит за пределы стопы, угол сгибания в коленных суставах не менее 90° .
- «Наклоны» (становая тяга).
- Упражнение: односуставное. Рабочий сустав: тазобедренный. Воздействие на основные мышечные группы: мышцы задней группы бедра, ягодичные мышцы, мышцы разгибатели позвоночника. Оборудование: с собственным весом, гантели, бодибар, набивной мяч. Движение: И.п.: стойка ноги врозь, хват на ширине плеч (если с бодибаром), взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить сгибание в тазобедренном суставе до угла 90° бедро-корпус, на выдохе – вернуться в И.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), ход рук с отягощением или без вдоль бедра, не блокировать коленные суставы.
- **Комплекс ОФП №4 «Упражнения на развитие силовой выносливости»**
- «Диагональное скручивание».
- Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонковые соединения. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота и косые мышцы живота. Движение: И.п.: лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты, стопы на полу. На выдохе – выполнить сгибание и одновременно поворот туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в И.п.
- Методические указания: поясница прижата к полу (коврику), таз зафиксирован, исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.
- «Планка».
- Выполнение: И.п.: упор лежа на предплечья, удержание И.п. Методические указания: не прогибаться в пояснице, живот подтянут. Облегченный вариант – с колен.
- «Полный сед».
- Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонковые соединения, тазобедренный сустав. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота, мышцы-сгибатели бедра. Движение: И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, на выдохе – выполнить полный сед, на вдохе вернуться в И.п. Методические указания: исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника. Методические рекомендации и дозировка к выполнению упражнений: В зависимости от уровня физической подготовленности и состояния здоровья количество повторений варьируется от 15 до 30 раз в одну серию. При достижении высокого уровня выполнения упражнений (упражнение выполняется свободно 25-30 раз за одну серию), необходимо менять исходное положение и/или использовать отягощения.

КОМПЛЕКС №3

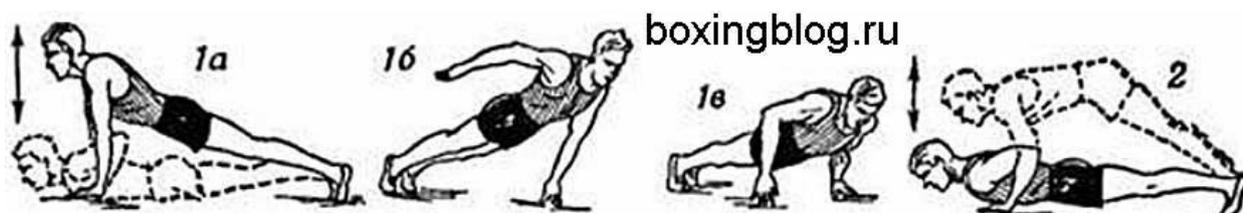
Физическая подготовка в баскетболе.

Учащиеся должны уделять физическому развитию большее внимание. В ОФП для баскетболистов входят упражнения на развитие общей силы и укрепление мускулатуры.

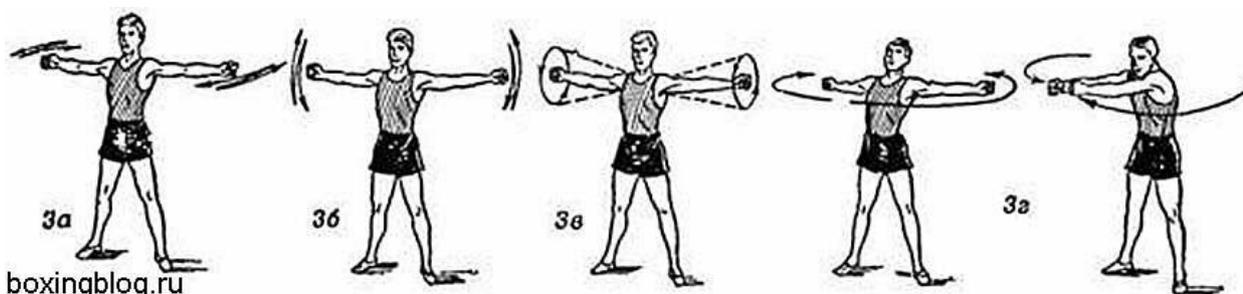
Их категории формируются на основе мышц частей тела, на которые идёт воздействие:

Первая: руки и плечевой пояс. Пошагово список упражнений следующий:

- Упор лёжа. Сгибайте и разгибайте руки по очереди. Затем повторите действия, но опершись в пол пальцами.
- Упор лёжа. Таз приподнят. Медленно сгибаются руки, он опускается, корпус подаётся вперёд. Подъём идёт по обратному вектору.



- Ходение по кругу. Руки по сторонам. Ими совершаются незначительные пружинящие движения вперёд и назад, затем вверх и вниз, далее — по окружности. В завершении они сводятся впереди и плавно разводятся по сторонам.
- Ходьба с широкими шагами. Руки выпрямлены. Интенсивно взмахивайте ими. Когда вышагивает правая нога — действует левая рука вверх, правая = вниз. При выступе с левой ноги — наоборот.



Вторая: шея.

Требуется встать в положение «мостик». Покачивайтесь по сторонам и нагибайте голову в разных направлениях. Мышцы шеи здесь совершают преодолевающую работу за счёт действий рук.

Третья: живот. Здесь фигурирует такой спектр упражнений:

- Ноги врозь. Руки выпрямлены в стороны. Следует энергичные повороты корпуса влево и вправо.
- Ходьба с широкими шагами. Корпус по очереди поворачивается с выпрямленными руками. Поворот направлен в сторону выступающей ноги.

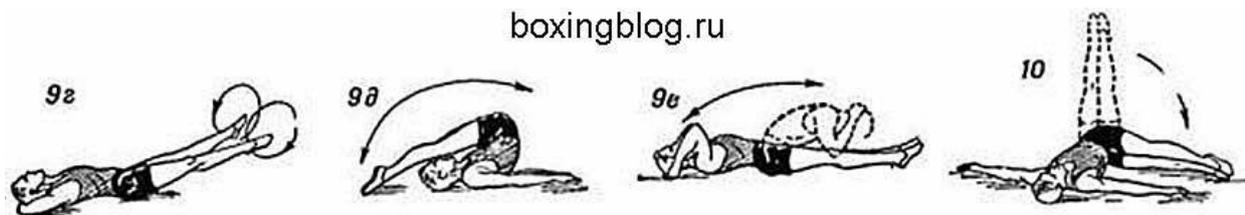


- В сидячем положении ноги широко расставляются врозь. По очереди касайтесь каждой ладонью ступни противоположной ноги, поворачивая корпус.
- Ложитесь на спину. Руки соединены под затылком. Приподнимаются ноги. Они сгибаются и разгибаются в коленях. Затем быстро вращайте ими, словно управляете велосипедом. Далее сводите и разводите их по сторонам и по окружности.

После этого блока ноги выпрямляются и поднимаются, чтобы носки коснулись поверхности за головой.



- Находясь на спине, разводите руки по сторонам, приподнимайте ноги вертикально. Затем опускайте и поднимайте их влево и вправо.



Четвёртая: спина.

Ложитесь на живот, руки вытяните вперёд, прогнитесь назад с пружинящими действиями всех конечностей. Повторите процесс на гимнастической лавке, расположившись на ней поперёк. Руки опускайте, чтобы задевать пальцами пол.

Пятая: ноги. Включает такой комплекс:

- Стойте. Руки находятся на поясе. Следуют приседания на носках.
- Встаньте на одну ногу и поднимайте вторую ногу и руки вперёд.
- Стойте. Ноги сосредоточены на ширине плеч. Пятки прижаты к полу и не отрываются, руки вытягиваются вперёд.

Схематично упражнения представленных 4-5 категорий выглядят так:



Гимнастические упражнения без предметов

Перечень упражнений варьируется индивидуально по массе снарядов, уровню подготовки и возраста занимающегося.

Рекомендованные упражнения таковы:

- Руки – вниз. Ладони – вперёд. Руки по очереди и синхронно сгибаются в локтях.
- Руки – вниз. Ладони – назад. Руки вместе поднимаются вперёд и вверх до вертикальной позиции. Затем вращаются гантели в быстром темпе и по данному вектору.
- Руки – вниз. Ладони – внутрь. Синхронно и попеременно руки поднимаются вверх по дуге до вертикальной позиции.

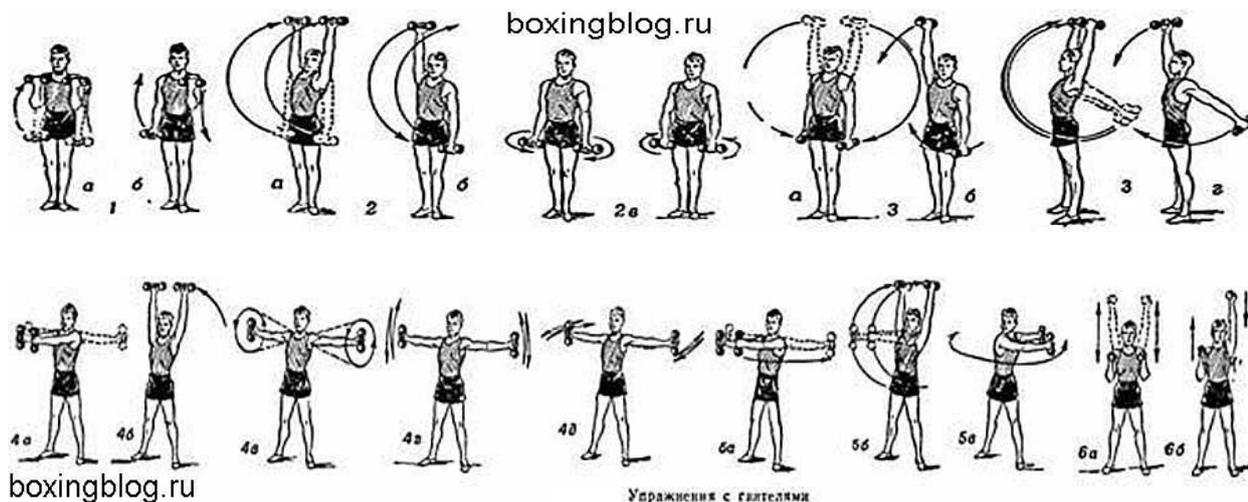
Затем выпрямляйте руки и двигайте ими одновременно и по очереди вперёд и назад.

- Руки – прямые, выставлены в стороны. Ладони – вперёд. Резко сводите руки перед лицом до горизонтальной позиции. Затем поднимайте их до вертикальной стойкости.

После этого двигайте ими по окружности, вверх, вниз, вперёд и назад.

- Руки выпрямлены вперёд. Они резко разводятся по сторонам до горизонтальной позиции, поднимаются до вертикали. Затем синхронно влево и вправо.
- Руки – вниз. Согнуты в локтевых суставах. Они разгибаются синхронно и попеременно, и резко выкидываются вверх.

Принципы данной работы отражены на схеме:



КОМПЛЕКС №4

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Комплекс для развития силы

1. Из седа руки сзади поднимание ног в угол с последующим возвращением в исходное положение.
2. Из упора лежа на полу отжимание от пола, сгибая и разгибая руки.
3. Из основной стойки присесть с выносом рук с гантелями вперед вставить на носки, отведя руки назад.
4. Лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину.
5. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.
6. Из основной стойки прыжки через скакалку с вращением вперед.

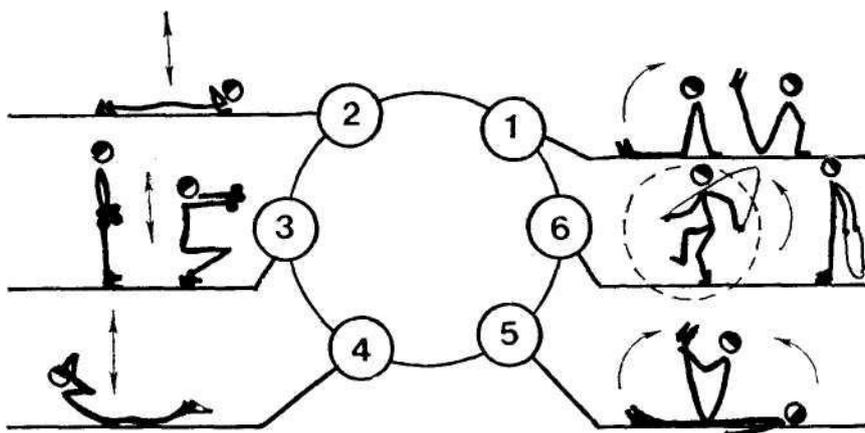
Комплекс для развития ловкости.

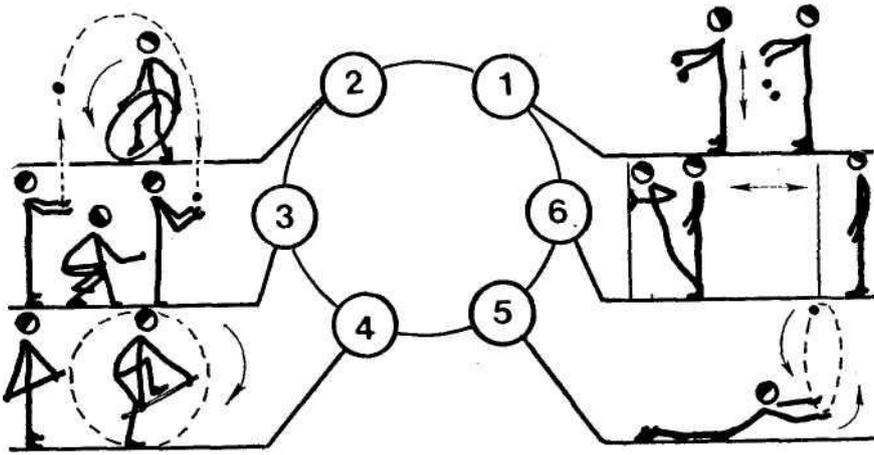
1. Одновременный выпуск и ловля двух теннисных мячей хватом сверху.
2. Из основной стойки прыжки через вращающийся вперед обруч.

3. Из основной стойки подбрасывание и ловля мяча с одновременным касанием пола во время полета мяча.
4. Из основной стойки поочередное перешагивание гимнастической палки последующим перехватом рук и вращением палки назад - вверх.
5. Лежа на животе подбрасывание и ловля теннисного мяча (жонглирование).
6. Стоя в 1 м от стенки, переход в упор о стенку с последующим отталкиванием и возвращением в исходное положение.

Комплекс для развития гибкости.

1. Стоя, ноги на ширине плеч, опираясь руками о пол переходить в упор лежа и наоборот, не сгибая ног в коленях.
2. Стоять спиной к гимнастической стенке, переходя в положение «мост», опираясь руками о рейки стенки.
3. Стоять, ноги на ширине плеч, выполняя колебательные движения — вращать обруч на поясице.
4. Стоять на гимнастической стенке ноги врозь, постепенно перебирая рейки, переходить в упор, согнувшись.
5. Стоять, поочередно левым (правым) боком, опираясь одной рукой о бум, выполнять хлесткие махи ногой назад.
6. Стоять согнувшись, ноги врозь с опорой рук о горизонтальную опору, выполнять пружинистые наклоны туловища.



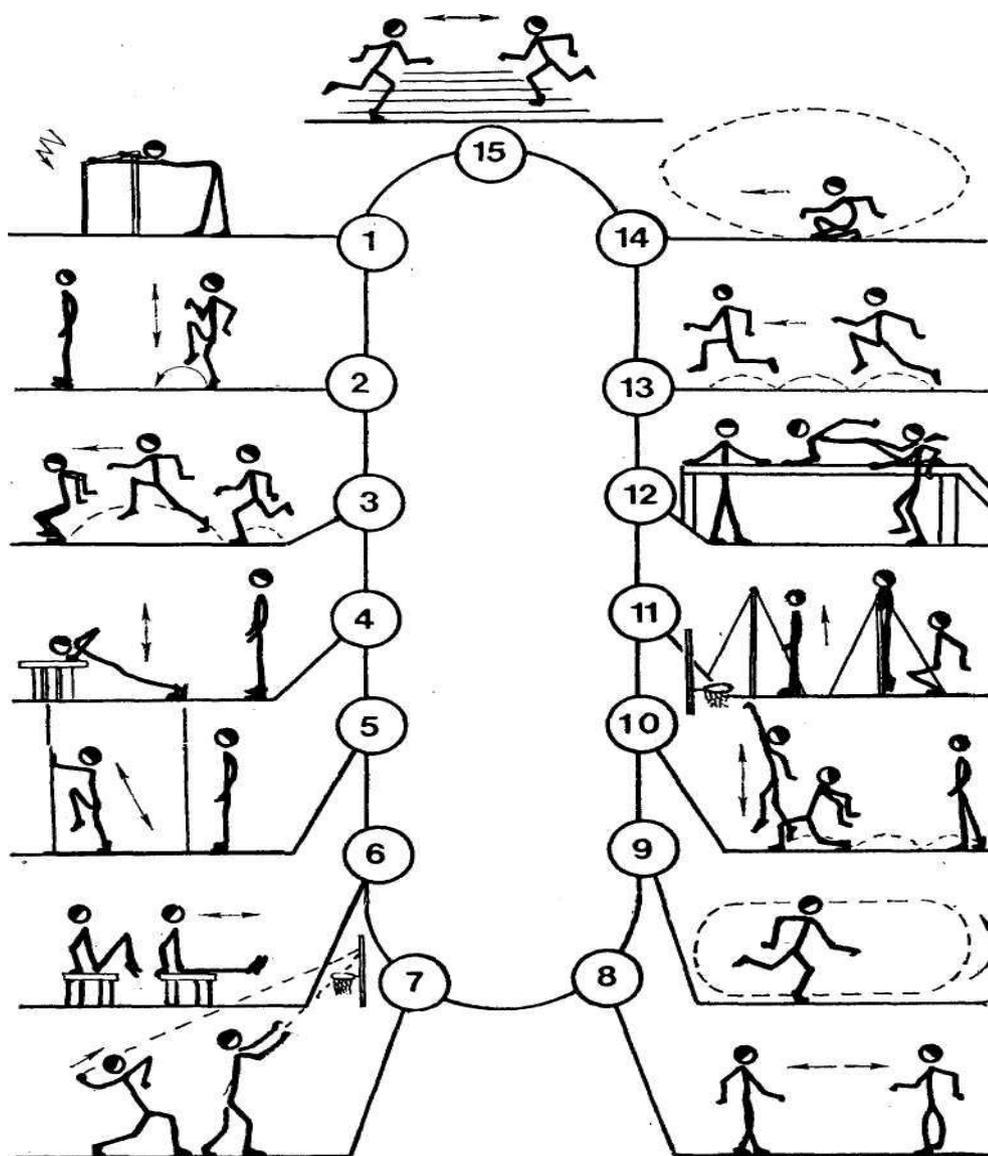


Комплекс легкоатлетических упражнений.

1. Из упора стоя, согнувшись с опорой о барьер, покачивание, растягивая плечевые суставы.
2. Из основной стойки бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе.
3. С двух шагов разбега прыжок в шаге с последующим повторением упражнения.
4. Из упора лежа на скамейке отжимание, сгибая и разгибая руки.
5. Из упора стоя у стены, бег с высоким подниманием коленей в быстром темпе.
6. Из упора сидя (руки сзади, ноги в группировке) выпрямление ног в угол с последующим возвращением в исходное положение.
7. Ходьба на внутренней и внешней сторонах стопы на отрезке 10—20 м.

8. Стоя в висячем положении, подтягивание на перекладине с предварительным толчком ног.

9. Из низкого приседа передвижение «гусиным шагом» вперед по прямой или по кругу.



КОМПЛЕКС №5 КОМПЛЕКСЫ ОФП и СФП

ХОДЬБА

1. Ходьба с высоким подниманием бедра - 30-50м.
2. Ходьба с высоким подниманием бедра и обратным «ходом» ноги - 30-50м.
3. Скачки на одной ноге в наклоне (на месте или продвигаясь вперед), подтягивая колено к груди и отводя другую ногу назад (отведенная нога может опираться на опору) - 30-50м (или 15-20 повторов на месте).
4. Прыжки вперед толчком двумя ногами - 30-50м.
5. Ходьба выпадами (возможно с весом на плечах) - 30-50м.

6. Смена положения приседа на правой, левая в сторону на обратное с поворотом в сторону отведенной в сторону ноги - 30-50м. Таз проносить низко.

СКОРОСТНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Выполнять в максимальном темпе.

Время выполнения - 10-15 секунд (или 10-15 раз с фиксированием времени).

1. Приседания до угла 90 градусов в коленном суставе. Пятки вот грунта не отрывать.
2. Смена положения ног в неглубоком выпаде. Руки работают как при беге. Наклон туловища как при беге.
3. Бег с высоким подниманием бедра в упоре. В процессе выполнения бега туловище и опорная нога должны составлять направляющую линию.
4. Стоя в положении бегового шага. Беговые движения руками с отягощениями в руках. Наклон туловища как при беге.
5. Лежа на спине, прямые руки вверх, сгибание ног до груди, с одновременным подъемом туловища и движением рук вперед.
6. Лежа на животе, руки вперед (или за голову), поднимание туловища и ног.
7. Прыжки на невысокую опору и спрыгивания с нее.
8. Вис в упоре на локтях на брусьях или другой опоре. Имитация движений ногами как в беге.

СКОРОСТНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ.

Выполнять в максимальном темпе.

Время выполнения - 10-15 секунд или 10-15 раз (прыжки на 2-х ногах - 30 движений) с фиксированием времени.

1. Вставание на носки (на опору 3-5 см), удерживая вес на плечах. Не наклоняться ни вперед, ни назад, таз выводить вперед. Вес на плечах: М - 4-5кг;
2. Приседания до угла 90 градусов в коленном суставе. Под пятками опора 5 см. Пятки от грунта не отрывать. Вес на плечах: М - 4-5кг;
3. Выпрыгивание из полу приседа с весом на плечах. Вес на плечах: М - 4-5 кг.
4. Смена положения ног в неглубоком выпаде. Руки работают как при беге. Наклон туловища как при беге. Вес на плечах: М - 4-5кг;
4. Сидя на скамейке, вес на коленях. Поднимание на носки (на опоре 3-5 см). Вес: М - 4-5кг.

АКТИВНАЯ ГИБКОСТЬ

- во всех упражнениях оказывать давление нажатием на область спины ниже лопаток;
- давление производить, постепенно увеличивая силу и частоту воздействий;
- после 5-6 надавливаний, дать партнеру расслабиться;
- повторять 4-6 таких повторов в одном подходе.

1. И.П. – сидя. Наклоны вперед.
2. И.П. – сидя ноги врозь по шире. Наклоны вперед и в вперед-в стороны.
3. И.П. – в барьерном шаге (левая впереди). Наклоны вперед. Давление направлять вперед-внутри.
4. И.П. – то же, правая впереди.

5. И.П. – лежа на спине, левая нога поднята вверх до 90°. Закрепив правую ногу горизонтально на полу (встав на неё голенью), левую наклонять к голове, давлением на пятку и удерживая прямой взяв под коленом.
6. И.П. – то же, правая поднята вверх до 90°.
7. И.П. – лежа на животе, руки вдоль туловища. Партнер садиться на ягодицы (но не на поясницу). Взяв лежащего на полу партнера под колено левой ноги (выше к бедру), отводить ногу назад-вверх.
8. И.П. – лежа на правом боку, прогнувшись вперед, левая нога поднята влево- вверх и согнута в колене до 90°. Партнер, стоит на левом колене и подпирает им таз лежащего. Взяв лежащего партнера под колено, отводить левую ногу влево-вверх.
9. И.П. – то же, на левом боку, правая нога поднята вправо- вверх и согнута в колене до 90°. Отводить правую ногу вправо-вверх.
10. И.П. – лежа на животе, ноги согнуть в коленях и руками взяться за щиколотки, прогнуться («коробочка»). Два партнера берут лежащего за ноги под пятки, поднимают и покачивают.

СТАТОДИНАМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

статодинамические упражнения на грудные мышцы, мышцы спины и живота

Все упражнения выполнять в течение 30-60 секунд

- до сильного утомления (лучше до отказа). Темп выполнения упражнения - медленный.

- 1) И.П. - упор лежа (на кисти рук и пальцы ног). Туловище прямое. Медленно Сгибание и разгибание рук, касаясь грудью пола (отжимание). В верхней точке руки полностью не разгибаются!
- 2) И.П. - стоя на коленях, руки сплетены за головой. Медленно падать вперед к положения лежа и сразу вставать в И.П. (силой сокращения мышц задней поверхности бедра, ягодиц, спины).
- 3) И.П. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки сплетены за головой. Сгибаем туловище, приподнимая голову и руки. Поясницу вот пола не отрывать, подбородок тянется вверх, а не к грудь. Ритм дыхания не нарушать! Опускаясь, не касаясь руками и головой пола, то есть мышцы живота не расслабляются!
- 4) И.П. - лежа на спине. Ноги согнуть в коленях и поставит на ширину плеч. Выполнять подъем таза вверх максимально высоко, а при опускании не касаться пола. Упор на лопатки и стопы. Все мышцы спины, ягодиц, таза и задней поверхности бедра напряжены, напряжение усиливать в верхней точке. Выполнять до утомления мышц бедер и ягодиц.
- 5) И.П. - лежа на животе, ноги прямые, носки ног оттянуты, руки разведены в стороны и согнуты в локтях. Одновременно приподнять руки, грудь и ноги вот пола. Поднимать грудь, руки и ноги как можно выше (тенденция - свести локти за спиной). Голову, плечи и колени на пол не опускать. Смотреть перед собой.
- 6) И.П. – стойка под углом 70градусов назад на наклонной доске. Стопы закреплены, все тело удерживается в наклоне поясом под коленями, руки держать за головой. Выполнять полуприседы до угла 90 градусов в коленях, а выпрямлять не полностью. Удерживать спину под исходным углом во время всего выполнения упражнения.

ПРЫЖКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

В упражнениях усилия задаются.

Длина дистанции и сочетание упражнений меняются.

1. Скачки на левой (правой) ноге.
2. 2 (или 3, 4) скачка на левой + 2 (или 3, 4) правой ноге.
3. Прыжки на двух ногах (на стопе).
4. Прыжки на двух ногах (из приседа).

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ

1. Махи ногами, стоя боком к опоре (поочередно левой и правой).
2. В висе на перекладине, повороты туловища влево-вправо.
3. В висе на перекладине, разведение ног в беговое положение и полное их расслабление.
4. Лежа на спине ноги согнуть в коленях. Встряхивание голеней, держа ноги за пятки.
5. Лежа на спине ноги прямые. Встряхивание ног вверх-вниз и вправо-влево, держа за стопу.
6. Лежа на животе согнуть ноги в коленях поочередно. Встряхивание бедра, держа ногу за колено.
7. Лежа на животе ноги прямые. Встряхивание ног вверх-вниз и вправо-влево, держа за стопу.
8. Поднимание партнера на спину (спиной к спине), держа за руки и встряхивая.
9. Держать за кисти спереди и встряхивать расслабленные, отведенные вниз-вперед руки партнера.