

**Комплексы упражнений для развития
скоростно – силовых способностей**

Комплекс упражнений №1

Прыжковые упражнения



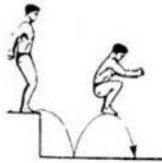
1. Подскоки на одной ноге с подниманием согнутой в колене ноги к груди и через сторону к плечу



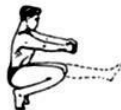
2. Прыжки на двух ногах вверх с подтягиванием коленей к груди



3. Прыжки вверх с разведением прямых ног в стороны, доставая пальцами рук носки ног



4. Прыжки в глубину с тумбы высотой 50-100 см с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх



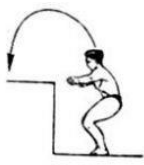
5. Подскоки в приседе попеременно на левой и правой ноге, противоположная нога одновременно с подскоком хлестким движением выпрямляется вперед



6. Многократные прыжки через препятствия (фишки, набивные мячи, невысокие барьеры)



7. Прыжки через препятствия (гимнастическую скамейку, фишки, бревно)



8. Прыжки вверх на возвышение (ступеньки, деревянные тумбы, горка гимнастических матов и т. д.)

Комплекс упражнений №2

Упражнения с партнёром

1.  Прыжки на двух ногах с помощью партнера взявшись за руки.
2.  Прыжки на двух и одной ноге с давлением руками на плечи партнера стоящим сзади
3.  То же упражнение, но с помощью партнера за талию.
4.  Стоя боком взявшись под локти прыжки с движением в обе стороны, по кругу в обе стороны.
5.  Стоя спиной друг к другу, взявшись под локти, прыжки с движением по кругу в обе стороны.
6.  Прыжки на двух ногах через препятствия (мячи, барьеры), постепенно увеличивая расстояние между ними и их высоту.
7.  С двух-пяти шагов разбега оттолкнуться и достать сетку-кольцо, щит возможно выше одной рукой, то же другой рукой.
8.  С двух-трех шагов разбега оттолкнуться одной ногой и коснуться головой в полете высоко подвешенного предмета, мах двумя руками вперед, затем в полете руки опустить вниз.

Комплекс упражнений № 3

Упражнения для рук с партнёром

1. И.П. - стоя в шаге лицом друг к другу, упор ладонями в грудь партнера: разгибание-сгибание кистей, преодолевая вес собственного тела и сопротивление партнера,

приподнимающегося вперед-вверх на носках и усиливающего давление на кисти.



Рис. 396

2. И.П. — стоя напротив партнера на расстоянии чуть больше вытянутых вперед рук (отталкивание ладонями выпрямленных рук в грудь наваливающегося партнера).



3. И.П. - стоя друг против друга, ноги шире плеч, руки ладонь в ладонь на высоте груди и согнуты в локтях: разгибание-сгибание рук, преодолевая сопротивление рук партнера.



Рис. 400

4. И.П. - партнеры друг против друга, стоя на одном колене и в выпаде другой ногой вперед, опираясь на нее локтем одноименной руки: борьба на руках (армрестлинг).



Рис. 401

5. И.П. — лежа на ковре лицом вниз напротив партнера(борьба одной рукой, другой рукой упереться в ковер). Выполнить упражнение сначала одной, затем другой рукой(армрестлинг).



6. Стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты за головой, пытаемся разогнуть их вверх. Партнер, захватив руки за запястья своего партнёра, своими руками не дает этого сделать.



7. И.П. — упор на руках, партнер удерживает ноги в опущенных руках («бег» на руках). Смотреть вперед; ноги не сгибать.



Комплекс упражнений № 4

Упражнения с собственным весом тела

1. И.П. — упор лежа, прямые руки на ширине плеч, ноги опираются на носки, спина выпрямлена (сгибание и разгибание рук в упоре лежа). Отжимания выполнять с опорой на кулаках, на пяти, четырех, трех и двух пальцах.



2. И.П. — в упоре лежа (перенос тяжести попеременно на левую и правую руку). По возможной амплитуде; спина прямая.



3. И.П. — в упоре лежа, ноги как можно шире, прогнуться в пояснице (сгибание и разгибание тела в тазобедренных суставах («прокачка»)). Опустить таз как можно ниже; не сгибая прямых рук и ног, рывком согнуться до максимума.



4. И.П. — стоя на одной ноге, другую ногу согнуть в коленном суставе и подтянуть к груди (вращение голенью и стопой согнутой в колене ноги). Стараться не опускать бедро; равновесие поддерживать руками.



5. И.П. — стоя на одной ноге, другую ногу согнуть в коленном суставе и подтянуть к груди (вращение в тазобедренном суставе согнутой в колене ногой). Стопу расслабить; равновесие сохранять с помощью круговых движений разноименной руки.



6. И.П. — лежа на спине, кисти рук в замке на затылке, ноги чуть согнуты в коленях и могут быть закреплены на подставке(поднимание туловища). Поднять туловище и наклониться вперед; ноги от пола не отрывать.



7. И.П. — лежа на спине, руки вытянуты за голову, ноги слегка согнуты в коленях (поднимание туловища и ног в сед углом с попеременным вращением туловища влево-вправо). Поворачиваясь поочередно вправо-влево, левым или правым локтем коснуться колена.



8. И.П. — в упоре лежа(отжимаясь на одной руке). Удерживать равновесие.



9. И.П. — лежа на спине, руки вытянуты за голову(поднять ноги вверх и, сгибая туловище, опустить их за голову, коснувшись носками пола). Максимальная амплитуда; ноги стараться держать прямыми; следить за ритмом дыхания.



- 10.И.П. — лежа на спине, руки вытянуты за голову(поднимание туловища и ног в сед углом из положения лежа на спине («складной нож»)). По возможной амплитуде; ноги вместе, прямые; коснуться руками стоп.



Комплекс упражнений № 5

Упражнения для туловища

1. И.П. - стоя спиной друг к другу, захватить партнёра своими руками под локти, подсесть и навалить на спину: наклоны туловища вперед с партнером на спин



2. И.П. - лежа боком на полу, руки за головой, нога за ногу, партнер удерживает за голеностопные суставы: наклоны туловища в сторону.

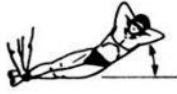


Рис. 408

3. И.П. — лежа на спине, согнутые в коленях ноги удерживаются партнером, руки за головой(наклоны туловища вперед, до касания грудью коленей). Активно выполнять сгибания; спину удерживать прямо.

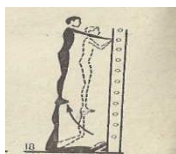


4. И.П. — лежа на спине, захватить за лодыжки стоящего за головой партнера(поднимание прямых ног вверх и их опускание с торможением). Компенсируя силу толчка ног партнёром вперед-вниз; ноги напряжены, прямые.



Комплекс упражнений № 6 *Упражнения для ног с партнёром*

1. И.П. - лежа на спине: жим ногами, преодолевая вес партнера, сидящего на ступнях.



2. И.П. - стоя ноги вместе, руки на партнере, стоящим в упоре на коленях ладонями на стопах партнёра: сгибание-разгибание стоп с опорой на пятках, преодолевая сопротивление партнера.



Рис. 415

3. И.П. - стоя передней частью ступней на бруске высотой 5-10 см, партнер сзади опирается прямыми руками на плечи партнёра: подъем на носки, преодолевая сопротивление партнера.



Рис. 416

4. И.П. — стоя ноги на ширине плеч, опереться спиной о спину партнера (одновременные приседания, преодолевая тяжесть тела партнера). Ноги сместить вперед на полшага, руки скрестить на груди.



5.И.П. — сидя в упоре сзади, ступнями полусогнутых ног упереться в ступни сидящего напротив в той же позиции партнера(попеременный жим ногами, преодолевая сопротивление партнера). Спину удерживать прямой; не делать резких движений; дыхание произвольно.



Комплекс упражнений № 7

Упражнения для развития скоростно – силовых качеств на уроках волейбола

1.Стоя на гимнастической стенке лицом к ней, держась за рейку на уровне пояса, глубокое приседание на одной ноге, другую опуская вниз, и быстрое возвращение в исходное положение. То же на другой ноге. То же с отягощением (пояс, куртка)

2.Прыжки из глубокого приседа, касаясь подвешенного предмета, установленной планки (высота индивидуально для каждого обучающегося): со взмахом рук, с отягощением на теле, с волейбольным мячом в руках и выполнением нападающего удара в прыжке (в сетку-ловушку, через волейбольную сетку)

3.Прыжок «в глубину» - с гимнастической стенки (высота постепенно увеличивается с 50 до 200 см.) на мягкую опору. Спрыгивание с высоты 50-80 см. с последующим прыжком вверх и выполнением броска набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками с сильным завершающим движением кистями рук. То же с волейбольным мячом - нападающий удар (как в упражнении 2)

4.Прыжки по лестнице вверх на одной и двух ногах, на двух ногах из глубокого приседа

5.Забегание по лестнице вверх.

6. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить мяч и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскаков). То же, но без касания мячом стены, то же, но прыжки на одной ноге.

7. Прыжки (10-12) через препятствия (высота 60-70 см) из глубокого приседа

8. Прыжки с места вверх из полуприседа с отягощением. Коснуться головой подвешенного предмета на индивидуально максимальной высоте.

9. Прыжки толчком двух ног из полуприседа, правая (левая) нога впереди, на плечах отягощение. То же, во время прыжка сменить положение ног.

10. Приседание с отягощением на плечах. Присед глубокий.

11. Лежа на спине, прямые ноги подняты вверх-вперед. На стопы партнер набрасывает набивной мяч. Носками стоп быстро отбить мяч вперед-вверх.

12. Прыжки на обеих ногах, на плечах отягощение 5-6 кг. Ноги в коленных суставах сгибаются незначительно.

Комплекс упражнений № 8

Упражнения для развития скорости – силовых качеств на уроках баскетбола

1. Семенящий бег. Сущность упражнения состоит в частых сокращениях и расслаблениях мышц голени при мелких движениях стопы и голени.

2. Бег с высоким подниманием бедра. Бедро поднимается до горизонтального положения, голень свободно висит. Опорная нога ставится на носок (она должна быть выпрямлена, чтобы составить прямую линию с туловищем), плечи слегка подаются вперед, руки свободно опущены.

3. Бег с высоким подниманием бедра и последующим выбрасыванием голени вперед.

4. Бег с захлестыванием голени назад.

5. Бег толчками, поочередно отталкиваясь ногами от пола.

6. Бег у стены. Встать прямо лицом к гимнастической стенке на расстоянии шага от нее, взяться за рейку на уровне пояса, туловище прямое, пятками касаться пола.

7. Бег вверх по лестнице. Выполняется в быстром темпе, полностью отталкиваться опорной ногой, высоко поднимая бедра.

8. Рывок на 15-40-60 м с вращением мяча вокруг корпуса, шеи.

9. Быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку. Дистанция до 50 м.

10. Передача мяча в парах во время скоростного бега. Один игрок бежит лицом вперед, другой - спиной вперед.

11. Скоростной бег с поворотами. Дистанция от 30 до 50 м.

12. Ведение на максимальной скорости с поворотами. Дистанция от 30 до 65 м.

13. Быстрые передачи мяча тремя игроками в три паса с броского мяча в кольцо 5-7 раз подряд.

14. Один игрок выполняет броски по кольцу, два остальных подают ему мячи (на тройку два мяча). Как только мяч выпущен из рук, сразу же следует передача. Выполняют 10-15 бросков.

15. Ведение на максимальной скорости от лицевой до линии штрафного броска, возвращение к щиту с забрасыванием мяча в кольцо. Затем ведение до центра и обратно, до противоположной штрафной линии и обратно.

Комплекс упражнений № 9

С помощью данных упражнений совершенствуются преимущественно силовые компоненты в скоростно-силовой подготовке.

1. Поднимание плеч со штангой в руках.
2. Быстрое выпрямление туловища со штангой в руках, на плечах.
3. Выпрыгивание из приседа на двух и одной ноге.
4. Многократные прыжки с продвижением вперед на двух ногах, с ноги на ногу - «шаги», на одной ноге - «скачки» на горизонтальной и наклонной (в обе стороны, вверх и вниз) дорожках, а также через препятствия (мячи, барьеры).
5. Прыжки в широком выпаде с отягощением в руках.
6. Выпрыгивание из полуприседа с отягощением (с партнером или со штангой) на плечах, из глубокого приседа с гирей.
7. Быстрое выведение таза вперед из небольшого приседа до полного разгибания в тазобедренных и коленных суставах с большим отягощением.
8. Выпрыгивание, высота опоры 30-40 см. Спрыгивание с возвышения до 80 см. на одну ногу с последующим прыжком в длину.
9. Лежа на спине (животе), на гимнастическом мате, сгибание и разгибание ноги в тазобедренном суставе с сопротивлением партнера; то же в положении стоя.

Комплекс упражнений № 10

Упражнения с набивным мячом

Упражнения с мячом без партнёра.

1. Подбрасывать мяч вверх двумя руками и ловить его.
2. Подбрасывать мяч вверх рукой и ловить его другой.
3. Подбрасывать мяч вверх двумя руками и ловить его за спиной руками снизу.

4. Бросать мяч ногами в стену (на расстоянии 3 метров от неё), зажав его между стопами. Оттолкнувшись обеими ногами от пола, сделать в воздухе рывок и бросить мяч.

Упражнения с партнёром, стоя лицом к партнёру

1. Толкать мяч двумя руками от груди.
2. Толкать мяч одной рукой с поворотом туловища (свободной рукой поддерживать мяч).
3. Бросать мяч сбоку двумя руками
4. Бросать мяч одной рукой с поворотом туловища.
5. Бросать мяч двумя руками сверху из-за головы.
6. Бросать мяч сверху из-за спины, наклоня туловище вперед. Мяч для броска держать за спиной двумя руками снизу.
7. Бросать мяч ногами, зажав его между стопами.
8. Бросать мяч снизу выпрямленными руками (ноги врозь).

Стоя спиной к партнеру

1. Бросать мяч назад через голову двумя руками, наклоня туловище назад.
2. Бросать мяч назад между ног двумя руками, наклоня туловище вперед.
3. Бросать мяч назад (между ног) сбоку с поворотом туловища.

Сидя лицом к партнёру

1. Толкать мяч двумя руками от груди.
2. Толкать мяч одной рукой с поворотом туловища.
3. Бросать мяч двумя руками сбоку с поворотом туловища.
4. Бросать мяч одной рукой сбоку с поворотом туловища.
5. Бросать мяч двумя руками сверху из- за головы.

Сидя спиной к партнёру

1. Бросать мяч назад двумя руками через голову.
2. Бросать мяч назад двумя руками сбоку с поворотом туловища

Комплекс упражнений №11

*Упражнения для развития скоростно-силовой
подготовки на уроках гимнастики
(круговая тренировка)*

- 1-я станция. Поднимание и опускание согнутых ног в висе на гимнастической стенке.
- 2-я станция. Прыжки через скакалку.
- 3-я станция. Подтягивание в висе на низкой перекладине.
- 4-я станция. Прыжки боком через набивные мячи.
- 5-я станция. Отжимания от скамейки.
- 6-я станция. Поднимание и опускание туловища из положения лежа на гимнастическом мате.
- 7-я станция. Из упора сидя на скамейке, отжимания «сзади».
- 8-я станция. Поднимание и опускание прямых ног из положения, лежа на гимнастическом мате.
- 9-я станция. Прыжки со сменой ног с опорой на скамейку.

10-я станция. Из положения стоя руки вверх. В руках держать набивной мяч. 1 – наклон вперед; положить мяч на пол; 2 – выпрямиться; 3 – наклон вперед, взять мяч, 4 – и.п.

Комплексы упражнений круговой тренировки

Комплекс №1

1. «Лодочка» - И.п. лежа на животе, руки вытянуты вперед, прямые ноги расставлены чуть в стороны. Одновременно поднимите ноги и руки и задержитесь на несколько секунд, затем медленно опуститься в и.п.
2. И.п. основная стойка. Выполнить упор присев -упор лежа - упор присев – выпрыгнуть вверх.
3. И.п. стоя, возьмите в руки гантели и вытяните их над головой. Туловище держите прямо, голову слегка наклоните вперед. Прижав руки к голове, медленно согните руки в локтях и опустите гантели максимально низко, до полного растяжения трицепсов.
4. И.п. стоя боком к скамейке. Выполните прыжки на двух ногах через скамейку правым и левым боком.
5. И.п. лежа на спине, руки за головой, ноги поднять вверх под прямым углом. Поднимите туловище вверх, руками потянуться к носкам ног и задержаться на несколько секунд.

Комплекс №2

1. И.п. стоя в выпаде, одна нога впереди, другая сзади на носке, руки согнуты в локтях, спина прямая. Выполните смену положения ног в неглубоком выпаде - «разножка», руки работают как при беге.
2. И.п. основная стойка, одна нога на скамейке, на всей стопе, другая на полу. Выполните выпрыгивания вверх со сменой ног на скамейку.
3. Выполните прыжки через скакалку на двух ногах.
4. И.п. лежа на спине, руки за головой или вдоль туловища, ноги вытянуты. Поднимайте и опускайте прямые ноги до угла 45-90 градусов.
- 5) И.п. стоя, ноги на ширине плеч, в руках гантели. Выполните приседания до прямого угла, одновременно сгибая руки в локтях к плечам.

Комплекс №3

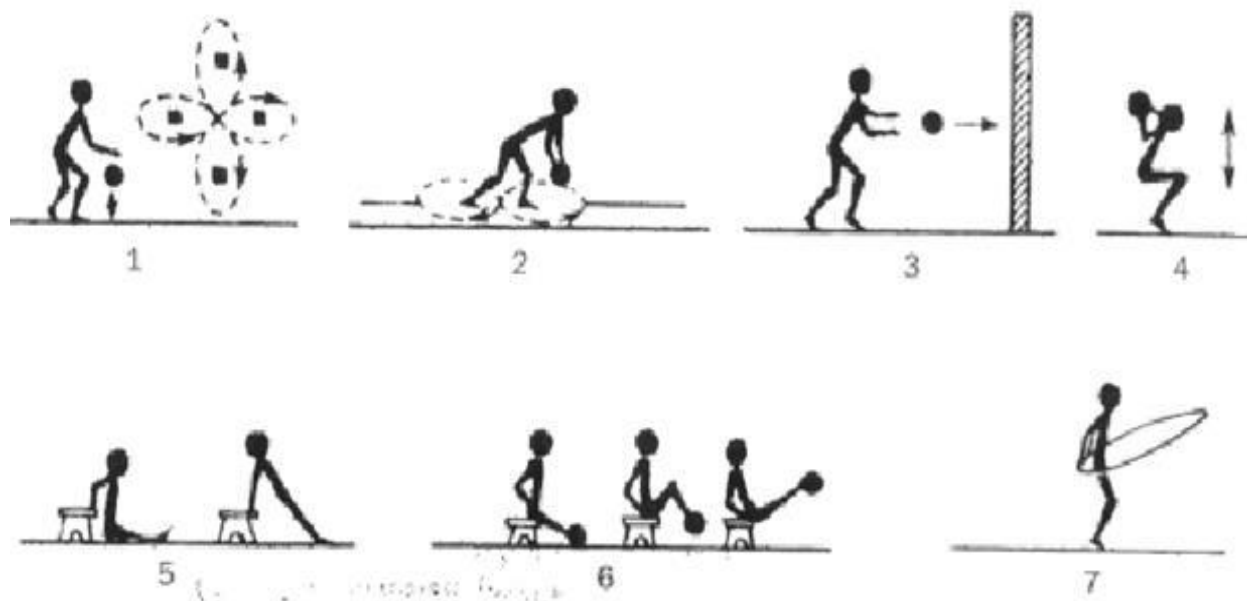
1. И.п. основная стойка, руки на поясе. Выполните попеременные выпады правой и левой ногой.
2. И.п. стоя, одна нога впереди, другая сзади, набивной мяч в руках перед грудью. Выполните прыжки со сменой ног с толчком набивного мяча вверх двумя руками.
3. И.п. стоя ноги на ширине плеч с грифом на плечах. Выполнять наклоны вперед, прогибаясь в поясничном отделе, колени чуть сгибать.

4. И.п. лежа на боку, ноги вместе, левая рука вытянута вперед перпендикулярно всему телу ладонью вниз, правую руку вверх. Выполните одновременное поднятие правой ноги и правой руки. Повторить для левой стороны.
5. И.п. основная стойка в руках гантели. Выполнить попеременную работу рук как при беге.

Комплекс №4

1. И.п. стоя лицом к опоре и держась за нее двумя руками. Выполните бег с высоким подниманием бедра в упоре.
2. «Ножницы» - И.п. лежа на спине, ноги подняты вверх под углом 45-90 градусов, руки на полу вдоль туловища. Попеременно скрещивайте прямые ноги.
3. И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги вместе. Попеременно поднимайте руки и ноги.
4. И.п. – основная стойка, руки согнуты в локтях. Выполните из полуприседа выпрыгивания вверх, одновременно подтягивая колени к груди.
5. И.п. – основная стойка с гантелями в руках. Выполните попеременное сгибание рук в локтевых суставах (для мышц-сгибателей – бицепс).

Комплекс упражнений круговой тренировки на уроках спортивных игр



1. Ведение мяча правой и левой рукой вокруг крестообразно стоящих кубиков.
2. Стоя ноги врозь. Передача мяча по восьмёркам между ног.
3. Стоя лицом к стене. Броски мяча двумя руками от груди в стену.

4. Для мышц ног. И. П. - стоя, набивной мяч весом 2 кг за головой. Приседания.
5. Для мышц рук. И. П. - сед спиной к гимнастической скамейке, руки согнуты, хват за ближний край скамейки. Разгибание и сгибание рук. Руки выпрямлять полностью.
6. Для мышц живота. И. П. - сед продольно на гимнастической скамейке, руками удерживаться за ближний край скамейки, мяч зажат ступнями. Сгибание и разгибание ног. При разгибании ног пола не касаться.
7. Прыжки со скакалкой.