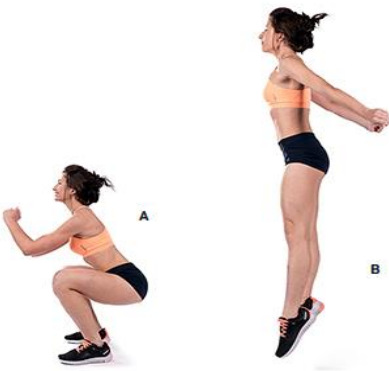
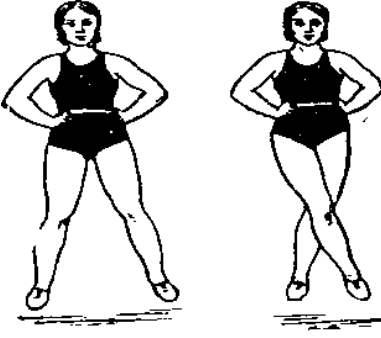

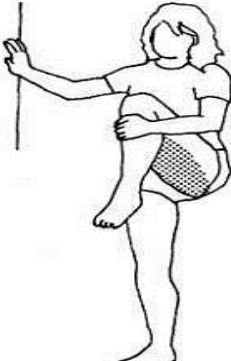



Комплекс упражнений для развития скоростно – силовых способностей у юношей и девушек среднего и старшего школьного возраста

№ п/п	Упражнение	Дозировка	Методические указания
1.	<p align="center">Перекаты с пятки на носок</p> 	20 раз	<p>Исходное положение – руки на поясе, держать осанку, живот втянуть, таз подтянуть «на себя» Перекат на пятки пальцы «на себя» – подъём на носки максимально на самые пальцы. В максимальной позиции почувствовать напряжение икроножных мышц.</p>
2.	<p align="center">Приседания</p> 	20 раз	<p>Стопы чуть шире ширины плеч и носки слегка развёрнуты в стороны. Смотреть перед собой. Живот втянуть. Руки или в замок за голову, или вытянуть вперёд. Спину держать прямо. При сгибании и разгибании ног пятки стараться не отрывать от пола, колени всегда «смотрят» чуть в стороны.</p>
3.	Прыжки через линию	20 прыжков -	Высокие прыжки,

	<p>(гимнастическую палку) вперёд-назад)</p> 	отталкиваний	держаться на передней части стопы.
4.	<p>То же, что и упражнение №1, но из исходного положения носки врозь 90 градусов</p> 	20 раз	<p>Исходное положение – руки на поясе, держать осанку, живот втянуть, таз подтянуть «на себя» Перекат на пятки пальцы «на себя» – подъем на носки максимально на самые пальцы. Упражнение нацелено на внутреннюю часть икроножных мышц.</p>
5.	<p>Боковые прыжки через линию (гимнастическую палку) влево – вправо</p>	20 прыжков – отталкиваний	<p>Высокие прыжки, держаться на передней части стопы.</p>
6.	<p>Приседания в выпаде</p> 	10 раз на каждую ногу	<p>Одна нога впереди, другая сзади. Руки на поясе или свободно опущены. Живот втянуть. Спина перпендикулярна полу. Сгибания и выпрямление ног. При сгибании ног бедро впереди стоящей ноги должно быть</p>

			параллельно полу
7.	Прыжки сомкнув ноги над линией (гимнастической палкой)	20 прыжков – отталкиваний	Исходное положение ноги врозь (40 см.), линия (Гимнастическая палка) между ног. Одновременно оттолкнуться двумя ногами и сомкнуть стопы над линией (палкой). Держаться на передней части стопы.
8.	То же, что и упражнение №1, но из исходного положения пятки врозь на 45 градусов	20 раз	Исходное положение – руки на поясе, держать осанку, живот втянуть, таз подтянуть «на себя» Перекат на пятки пальцы «на себя» – подъём на носки максимально на самые пальцы Упражнение нацелено на внешнюю часть икроножных мышц.
9.	Выпрыгивания вверх из полного приседа 	10 раз	Отталкиваться как можно выше вверх, приземляться мягко, можно в упор присев
10.	Прыжки над линией ноги скрестно, ноги врозь		Исходное положение ноги

		20 прыжков отталкиваний	врозь (40 см.), линия между ног. Одновременно оттолкнуться двумя ногами, скрестить ноги, приземлиться и оттолкнуться из этого положения в положение ноги врозь. Менять положения ног (сначала одна нога впереди, потом другая)
11.	<p>Статическая поза на носках, руки вверх</p> 	10 секунд	Тянуться руками вверх, живот втянуть, держать равновесие
12.	<p>Статическая поза - стойка с подтягиванием колена к груди</p> 	5 секунд на каждую ногу	Допускается выполнение не у стены, а с помощью обхвата ноги двумя руками. Колено тянуть на себя. Держать равновесие
13.	<p>Статическая поза «Стульчик»</p>	20 секунд	Мышцы ног напряжены. Спину держат прямо.

			
14.	<p>Статическое поза «Захлест голени»</p> 	5 секунд на каждую ногу	Можно поднять разноимённую руку вверх. Держать осанку. Втянуть мышцы живота
15.	<p>Статическая поза «Выпад»</p> 	20 секунд на каждую ногу	Держать осанку. Колено оставлять на 5 см. от пола.
16.	<p>Пружинистые покачивания в положении глубокого выпада</p> 	10 раз на каждую ногу	Плавные пружинистые покачивания
17	<p>Наклоны вперёд из положения стоя ноги врозь</p>	10 раз на каждую ногу и к середине	Плавные и медленные наклоны

