

Задание 19

Перед началом занятия обязательно проведите разминку для всех частей тела.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ

Упражнение 1.

И. П. - стать на одной ноге, другую согнуть в колене. Скачки на одной ноге через скамейку: а) на месте; б) с продвижением вперед. На каждой ноге 50-100 скачков. Отталкивание преимущественно стопой.

Выполнять в среднем темпе

Упражнение 2.

И. П. - глубокий присед, упор на носках, в руках гантели по 4-10 кг каждая или гриф штанги. Выпрыгивания. Повторить 8-12 раз. Не наклонять плечи вперед. Туловище прямое. Акцент на выполнении заключительной части отталкивания.

Выполнять в среднем темпе с ускорением в момент выпрыгивания

Упражнение 3.

И. П. - стать на двух ногах, несколько согнутых в коленях. Прыжки с преодолением поочередно 4-8 барьеров, расположенных на расстоянии 90-120 см один от другого. Отталкиваться двумя ногами. Повторить 3 раза. При прыжке через барьер туловище держать прямо.

Выполнять в среднем темпе.

Упражнение 4.

И. П. - стать на возвышение 70-80 см. Маховая нога впереди, толчковая сзади. Спрыгивание на толчковую ногу с последующим прыжком в длину. Повторить на каждую ногу 7- 8 раз. Акцент на согласованности работы толчковой и маховой ног.

Выполнять в быстром темпе.