

Практическое занятие 07.02.2022

Развитие прыгучести..



Разминка

- ▶ - бег в медленном или среднем темпе на месте с невысоким подниманием бедра – 1 минута;
- ▶ круговые движения головой 1-4 в одну сторону, 5-8 в другую сторону – по 2 выполнения;
- ▶ - руки в стороны 1-4 круговые движения руками вперед;
- ▶ 5-8 назад – по 4 выполнения в каждую сторону;
- ▶ - И.п. – руки в стороны, предплечья опущены.
- ▶ 1 – 4 круговые движения предплечий вперед, 5 – 8 назад, по 4 выполнения в каждую сторону;
- ▶ - И.п. – левую руку вверх, правую руку вниз – назад, кисти сжать в кулак. Смена положения рук рывками по 4 выполнения;
- ▶ - И. п.- руки на пояс 1-2 выпад правой вперед 3-4 и. п., 5-6 тоже левой 7-8 и. п. по 5 выполнений на каждую ногу;
- ▶ - И. п.- руки в замок перед грудью 1-2 прыжок вперед, руки вправо 3-4 тоже влево, по 5 выполнения в каждую сторону;
- ▶ - И. п.- руки на пояс 1-4 прыжки на правой , 5-8 тоже на левой, по 8 прыжков на каждую ногу;
- ▶ - И.П. – стоя ноги вместе, руки на колени, круговые движения вправо 1-4, влево 5-8, по 4 выполнения в каждую сторону;
- ▶ - И.П. – основная стойка, руки на пояс, круговые движения ступнями, на 1-4 правой, на 5-8 левой, по 4 выполнения в каждую сторону.

Упражнения для развития прыгучести

Перейдите по ссылке, чтобы посмотреть как выполнять упражнение

[4 перешагивания 2 перепрыгивания](#)

Выполняется в быстром темпе:

- Учащиеся 7–9 лет – 3 подхода по 20 сек. отдых м/подходами 20 сек.
- Учащиеся 10–12 лет – 3 подхода по 25 сек. отдых м/подходами 20 сек.
- Учащиеся 13–15 лет – 3 подхода по 30 сек. отдых м/подходами 20 сек.

Прыжки в высоту

Выполнение: Ноги на ширине плеч. Прыгните строго вверх насколько можете. Опустившись, присядьте примерно на четверть — это один прыжок.

Учащиеся 7–9 лет – 3 подхода по 10 раз. отдых м/подходами 30 сек.

Учащиеся 10–12 лет – 3 подхода по 15 раз. отдых м/подходами 30 сек.

Учащиеся 13–15 лет – 3 подхода по 20 раз. отдых м/подходами 20 сек.



Подъемы на носках

- ▶ **Выполнение:** Встаньте на что-нибудь так, чтобы пятки не соприкасались с полом (лестница, толстая книга). Поднимитесь на одной ноге как можно выше, затем на другой ноге.

Учащиеся 7–9 лет – 3 подхода по 12 раз. отдых м/подходами 30 сек.

Учащиеся 10–12 лет – 3 подхода по 15 раз. отдых м/подходами 30 сек.

Учащиеся 13–15 лет – 3 подхода по 20 сек. отдых м/подходами 20 сек.



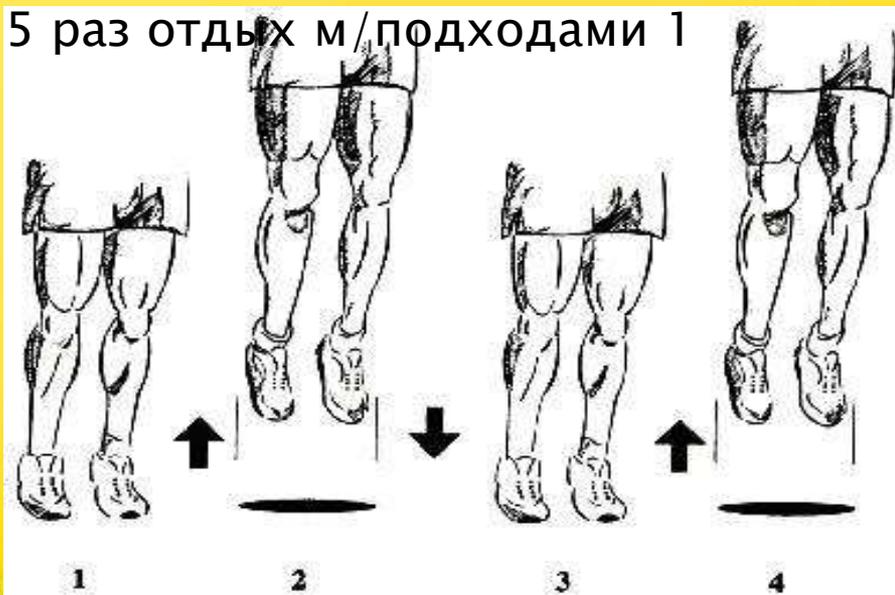
Прыжки на прямых ногах

- ▶ **Выполнение:** Ноги на ширине плеч. Совершайте прыжки в высоту, не сгибая ног в коленях. Требуется выпрыгнуть как можно выше.

Учащиеся 7–9 лет – 3 подхода по 15 раз. отдых м/подходами 1 минута.

Учащиеся 10–12 лет – 3 подхода по 20 раз. отдых м/подходами 1 минута.

Учащиеся 13–15 лет – 3 подхода по 25 раз. отдых м/подходами 1 минута.



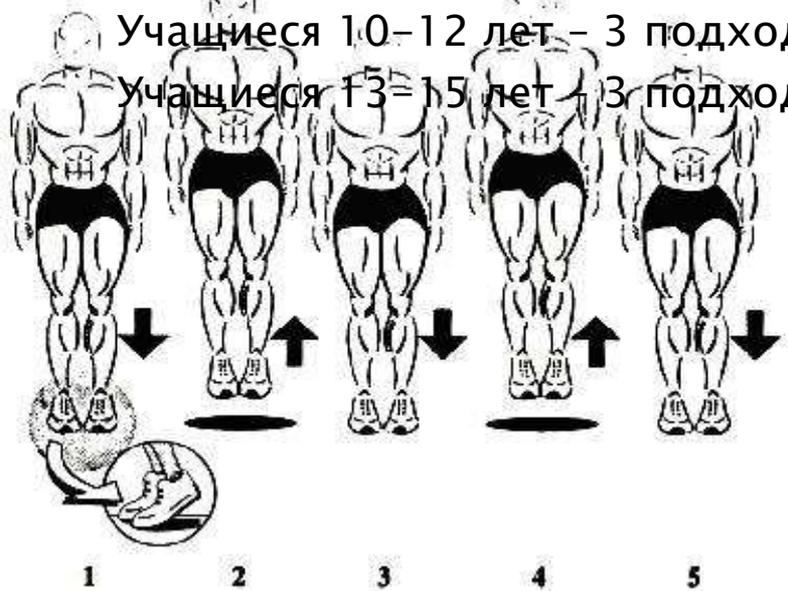
«Выжигания»

- ▶ **Выполнение:** Упражнение названо так, потому что при правильном выполнении в мышцах ног вы будете чувствовать жжение. Стоя в полуприседе, поднимитесь на носках и совершайте прыжке в этой позе, не опускаясь на пятки. Основной упор при выполнении делайте на скорость и внимательно следите за тем, чтобы не опуститься на пятки.

Учащиеся 7–9 лет – 3 подхода по 20 сек. отдых м/подходами 30 сек.

Учащиеся 10–12 лет – 3 подхода по 25 сек. отдых м/подходами 30 сек.

Учащиеся 13–15 лет – 3 подхода по 30 сек. отдых м/подходами 30 сек.



Упражнения на растяжку после тренировки

1. Наклон для растяжки шеи



4. Растяжка позвоночника



2. Растяжка плеч



3. Растяжка груди и рук



5. Растяжка квадрицепсов



7. Поза ребенка



6. Растяжка бицепса бедер и ягодиц



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 217702588042463165739188801430949850835526482765

Владелец Ольховикова Надежда Сергеевна

Действителен с 13.11.2023 по 12.11.2024