Тренер-преподаватель: Новиков А.Е.

Вид спорта: ФУТБОЛ

Этап: СОГ 2 Нагрузка: 6 часов

консультация: понедельник, среда, пятница .

Время занятий: 18.00-18.30

**ПЛАН САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | раздел | наименование | Нагрузка,раз. | Нагрузка,мин. |
| 06.04.2020 |  |
|  | ОФП | Силовая подготовка:Отжимание;Упражнения на укрепление пресса;Упражнение для спины; | 3х103х153х15 | 10 |
|  | СФП | Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств и гибкости |  | 10 |
|  | Теория | История возникновения и развития футбола в мире<https://www.youtube.com/watch?v=6g66NXNrmOY>  |  | 10 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | раздел | наименование | Нагрузка,раз. | Нагрузка,мин. |
| 08.04.2020 |  |
|  | ОФП | **.** РАЗМИНКА – быстрая ходьба, бег трусцой на месте, – *1 минута*, наклоны вперёд (касаясь руками пола), в стороны и назад – *10* *раз в каждую сторону*, складка (сидя на полу, сложить ноги вместе и вытянуть вперёд, затем постараться коснуться руками голеностопы, стараясь сохранить колени прямыми) – *10 раз*, складка ноги врозь (сидя на полу, развести ноги широко в стороны, затем начать делать наклоны вперёд с вытянутыми руками, сохраняя колени прямыми) – *10 раз*, лодочка (лёжа на животе, руки вытягиваем вперёд, затем отрываем верхние и нижние конечности от пола и фиксируемся на несколько секунд) – *10 раз* –  |  | 5 |
|  | ОФП | Силовая подготовка:Отжимание;Упражнения на укрепление пресса;Упражнение для спины;Приседание | 3х103х153х153х15 | 15 |
|  | Теория | История развития футбола в СССР и России <https://www.youtube.com/watch?v=J3gqyFswLQ8>  |  | 10 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | раздел | наименование | Нагрузка,раз. | Нагрузка,мин. |
| 09.04.2020 |  |
|  |  | Разминка |  | 5 |
|  | СФП | Упражнения на развитие гибкости и общей выносливости |  | 15 |
|  | Теория | Правила игры<https://www.youtube.com/watch?v=uINsEmVB0nU>  |  | 10 |
| Дата | раздел | наименование | Нагрузка,раз. | Нагрузка,мин. |
| 13.04.2020 |  |
|  |  | Разминка |  | 5 |
|  | ОФП | Силовая подготовка:Отжимание;Упражнения на укрепление пресса;Упражнение для спины;Приседание | 3х103х153х153х15 | 10 |
|  | СФП | Упражнения на развитие гибкости |  | 15 |
|  |  |  |  |  |
| Дата | раздел | наименование | Нагрузка,раз. | Нагрузка,мин. |
| 15.04.2020 |  |
|  |  | Разминка |  | 5 |
|  | ОФП | Силовая подготовка:Отжимание;Упражнения на укрепление пресса;Упражнение для спины; | 3х103х153х15 | 5 |
|  | СФП | Упражнения на развитие гибкости быстроты |  | 10 |
|  | Теория | Просмотр комбинационной игры в футболhttps://youtu.be/kcOS80d5ONs |  | 10 |
| Дата | раздел | наименование | Нагрузка,раз. | Нагрузка,мин. |
| 16.04.2020 |  |
|  |  | Разминка |  | 5 |
|  | ОФП | Силовая подготовка:Отжимание;Упражнения на укрепление пресса;Упражнение для спины;Приседание | 3х103х153х153х15 | 15 |
|  | Теория | Здоровый образ жизни <https://www.youtube.com/watch?v=j0aOf7GN1nY>  |  | 15 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | раздел | наименование | Нагрузка,раз. | Нагрузка,мин. |
| 20.04.2020 |  |  |  |  |
|  |  | Разминка |  | 5 |
|  | ОФП | Прыжки через скакалку:1. С двух на две2. На правой ноге3. На левой ноге | 2х152х152х15 | 5 |
|  | СФП | Упражнения на развитие гибкости ловкости |  | 10 |
|  | Теория | Правила техники безопасности во время тренировки <https://www.youtube.com/watch?v=-KDG0Z1-RK8> <https://www.youtube.com/watch?v=k1ZSqIxgcl8>  |  | 10 |
| Дата | раздел | наименование | Нагрузка,раз. | Нагрузка,мин. |
| 22.04.2020 |  |  |  |  |
|  |  | Разминка |  | 5 |
|  | ОФП | Силовая подготовка:Отжимание;Упражнения на укрепление пресса;Упражнение для спины;Приседание;Выпрыгивание | 2х102х152х152х15 | 10 |
|  | СФП | Упражнения на развитие гибкости |  | 5 |
|  | Теория | Просмотр игр Всероссийских соревнований по футболу среди юношей до 16 лет<https://www.youtube.com/watch?v=acT1YnyycW8>  |  | 10 |
| Дата | раздел | наименование | Нагрузка,раз. | Нагрузка,мин. |
| 23.04.2020 |  |  |  |  |
|  |  | Разминка |  | 5 |
|  | ОФП | Силовая подготовка:Отжимание;Упражнения на укрепление пресса;Упражнение для спины;Приседание | 2х102х152х152х15 | 10 |
|  | СФП | Упражнения на развитие гибкости |  | 15 |
| Дата | раздел | наименование | Нагрузка,раз. | Нагрузка,мин. |
| 27.04.2020 |  |  |  |  |
|  |  | Разминка |  | 5 |
|  | ОФП | Силовая подготовка:Отжимание;Упражнения на укрепление пресса;Упражнение для спины; | 3х103х153х15 | 15 |
|  | Теория | Просмотр игр Всероссийских соревнований по футболу среди юношей до 16 лет<https://www.youtube.com/watch?v=acT1YnyycW8> |  | 10 |
| Дата | раздел | наименование | Нагрузка,раз. | Нагрузка,мин. |
| 29.04.2020 |  |  |  |  |
|  |  | Разминка |  | 5 |
|  | ОФП | Прыжки через скакалку:1. С двух на две2. На правой ноге3. На левой ноге | 2х102х152х15 | 5 |
|  | СФП | Упражнения на развитие гибкости |  | 10 |
|  | Теория | Просмотр игр Всероссийских соревнований по футболу среди юношей до 16 лет<https://www.youtube.com/watch?v=acT1YnyycW8> |  | 10 |
| Дата | раздел | наименование | Нагрузка,раз. | Нагрузка,мин. |
| 30.04.2020 |  |  |  |  |
|  |  | Разминка |  | 5 |
|  | ОФП | Силовая подготовка:Отжимание;Упражнения на укрепление пресса;Упражнение для спины;Прыжки через скакалку:1. С двух на две2. На правой ноге3. На левой ноге | 2х102х152х151х201х151х15 | 10 |
|  | СФП | Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств |  | 10 |

**Комплекс упражнений №1.**

**Комплекс упражнений гимнастики.**

Поднимание на носках, руки вверх - в стороны (10-12 раз).

Наклоны в сторону, руки над головой (10-12 раз).

Наклоны вперед и назад (8-10 раз).

Круговые движения туловищем (10-12 раз).

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (8-10 раз).

Приседание (10-12 раз).

Выпады ногами в стороны (10-12 раз).

Прыжки на обеих ногах и одной ноге (10-12 раз).

Ходьба на месте

**Комплекс упражнений № 2.**

**Общеразвивающие упражнения для развития мышц живота (кол-во повторений 6-8 раз)**

Исходное положение – лежа на спине. Оторвать стопы от пола, медленно согнуть (вдох) и разогнуть (выдох) обе ноги в коленных суставах.

Исходное положение – то же. Подняв стопы, выполнить круговые движения в одну и в другую стороны. Дыхание свободное.

Исходное положение – то же. Подняв стопы, делать вращательные движения ногами, сгибая и разгибая их в коленных суставах («Велосипед»).

Исходное положение – то же. Подняв стопы, делать скрестные движения ногами («Ножницы»).

Исходное положение – то же. На выдохе медленно принять положение стойки на лопатках («Березка»), на выдохе медленно вернуться в исходное положение.

Исходное положение – то же. На вдохе медленно поднять прямые ноги и коснуться стопами пола за головой («Плуг»), на выдохе медленно вернуться в исходное положение.

**Комплекс упражнений №3.**

**Общеразвивающие упражнения для развития мышц спины.**

Исходное положение – основная стойка, правая рука – вверх, левая – вниз. Попеременно менять положение рук.

Исходное положение – основная стойка, согнутые в локтевых суставах руки перед грудью. Рывок согнутыми руками, отведение прямых рук в стороны.

Исходное положение – стойка, ноги врозь, с наклоном туловища вперед. Отведение прямых рук в стороны (вдох), вернуться в исходное положение (выдох).

Подтягивание на перекладине широким хватом (мальчики).

Исходное положение – широкая стойка, ноги врозь. Подъём прямых рук вперед, вверх (вдох), быстрое опускание рук между ног (фиксированный выдох – «дровосек»).

Исходное положение – упор лежа на согнутых руках. На выдохе максимально прогнуться в пояснице, поднять руки вверх и оторвать ноги от пола. На выдохе вернуться в исходное положение.

Исходное положение – то же. На выдохе максимально прогнуться в пояснице, приподняв голову и захватив руками ступни согнутых в коленных суставах. На выдохе вернуться в исходное положение.

**Общеразвивающие упражнения для развития мышц шеи.**

Исходное положение – стойка ноги вместе, руки на пояс. Наклон головы вперед и назад.

Исходное положение – то же. Поворот головы вправо и влево.

Исходное положение - то же. Вращение головой в одну и другую сторону.

Упражнение в самосопротивлении при поворотах и наклонах головы, используя в качестве сопротивления противодействие рук.

**Комплекс упражнений №4.**

Стойка на одной ноге, другую согнуть в ко­лене. Скачки по наклонной плоскости вниз или по сту­пенькам с: а) через одну ступеньку; б) через две ступеньки.

Отжимания и отталкивания руками от опоры – скамейки, дерева, края стула, стола

То же, что и в упражнении 1, но из положения в упоре сзади.

Выпрыгивания вверх из приседа или полусприседа.

Прыжки продвижением вперед из приседа или полусприседа.

Из положения выпада смена ног прыжком

Прогибания и наклоны из исходных положений – стоя, сидя, лежа.

Стоя, одна нога на гимнастической скамейке (пне, бревне), смена ног прыжком вверх.

Многократные скачки и прыжки с ноги на ногу.

Тренер-преподаватель: Новиков А.Е.

Вид спорта: ФУТБОЛ

Этап: СОГ 2 Нагрузка: 6 часов (старшая группа)

консультация: понедельник, среда, пятница .

Время занятий: 18.00-18.30

**ПЛАН САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | раздел | наименование | Нагрузка,раз. | Нагрузка,мин. |
| 07.04.2020 |  |
|  | ОФП | Силовая подготовка:Отжимание;Упражнения на укрепление пресса;Упражнение для спины; | 3х103х153х15 | 10 |
|  | СФП | Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств и гибкости |  | 10 |
|  | Теория | История возникновения и развития футбола в мире<https://www.youtube.com/watch?v=6g66NXNrmOY>  |  | 10 |
| Дата | раздел | наименование | Нагрузка,раз. | Нагрузка,мин. |
| 10.04.2020 |  |
|  | ОФП | **.** РАЗМИНКА – быстрая ходьба, бег трусцой на месте, – *1 минута*, наклоны вперёд (касаясь руками пола), в стороны и назад – *10* *раз в каждую сторону*, складка (сидя на полу, сложить ноги вместе и вытянуть вперёд, затем постараться коснуться руками голеностопы, стараясь сохранить колени прямыми) – *10 раз*, складка ноги врозь (сидя на полу, развести ноги широко в стороны, затем начать делать наклоны вперёд с вытянутыми руками, сохраняя колени прямыми) – *10 раз*, лодочка (лёжа на животе, руки вытягиваем вперёд, затем отрываем верхние и нижние конечности от пола и фиксируемся на несколько секунд) – *10 раз* –  |  | 5 |
|  | ОФП | Силовая подготовка:Отжимание;Упражнения на укрепление пресса;Упражнение для спины;Приседание | 3х103х153х153х15 | 15 |
|  | Теория | История развития футбола в СССР и России <https://www.youtube.com/watch?v=J3gqyFswLQ8>  |  | 10 |
| Дата | раздел | наименование | Нагрузка,раз. | Нагрузка,мин. |
| 12.04.2020 |  |
|  |  | Разминка |  | 5 |
|  | СФП | Упражнения на развитие гибкости и общей выносливости |  | 15 |
|  | Теория | Правила игры<https://www.youtube.com/watch?v=uINsEmVB0nU>  |  | 10 |
| Дата | раздел | наименование | Нагрузка,раз. | Нагрузка,мин. |
| 14.04.2020 |  |
|  |  | Разминка |  | 5 |
|  | ОФП | Силовая подготовка:Отжимание;Упражнения на укрепление пресса;Упражнение для спины;Приседание | 3х103х153х153х15 | 10 |
|  | СФП | Упражнения на развитие гибкости |  | 15 |
|  |  |  |  |  |
| Дата | раздел | наименование | Нагрузка,раз. | Нагрузка,мин. |
| 17.04.2020 |  |
|  |  | Разминка |  | 5 |
|  | ОФП | Силовая подготовка:Отжимание;Упражнения на укрепление пресса;Упражнение для спины; | 3х103х153х15 | 5 |
|  | СФП | Упражнения на развитие гибкости быстроты |  | 10 |
|  | Теория | Просмотр комбинационной игры в футболhttps://youtu.be/kcOS80d5ONs |  | 10 |
| Дата | раздел | наименование | Нагрузка,раз. | Нагрузка,мин. |
| 19.04.2020 |  |
|  |  | Разминка |  | 5 |
|  | ОФП | Силовая подготовка:Отжимание;Упражнения на укрепление пресса;Упражнение для спины;Приседание | 3х103х153х153х15 | 15 |
|  | Теория | Здоровый образ жизни <https://www.youtube.com/watch?v=j0aOf7GN1nY>  |  | 15 |
| Дата | раздел | наименование | Нагрузка,раз. | Нагрузка,мин. |
| 21.04.2020 |  |  |  |  |
|  |  | Разминка |  | 5 |
|  | ОФП | Прыжки через скакалку:1. С двух на две2. На правой ноге3. На левой ноге | 2х152х152х15 | 5 |
|  | СФП | Упражнения на развитие гибкости ловкости |  | 10 |
|  | Теория | Правила техники безопасности во время тренировки <https://www.youtube.com/watch?v=-KDG0Z1-RK8> <https://www.youtube.com/watch?v=k1ZSqIxgcl8>  |  | 10 |
| Дата | раздел | наименование | Нагрузка,раз. | Нагрузка,мин. |
| 24.04.2020 |  |  |  |  |
|  |  | Разминка |  | 5 |
|  | ОФП | Силовая подготовка:Отжимание;Упражнения на укрепление пресса;Упражнение для спины;Приседание;Выпрыгивание | 2х102х152х152х15 | 10 |
|  | СФП | Упражнения на развитие гибкости |  | 5 |
|  | Теория | Просмотр игр Всероссийских соревнований по футболу среди юношей до 16 лет<https://www.youtube.com/watch?v=acT1YnyycW8>  |  | 10 |
| Дата | раздел | наименование | Нагрузка,раз. | Нагрузка,мин. |
| 26.04.2020 |  |  |  |  |
|  |  | Разминка |  | 5 |
|  | ОФП | Силовая подготовка:Отжимание;Упражнения на укрепление пресса;Упражнение для спины;Приседание | 2х102х152х152х15 | 10 |
|  | СФП | Упражнения на развитие гибкости |  | 15 |
| Дата | раздел | наименование | Нагрузка,раз. | Нагрузка,мин. |
| 28.04.2020 |  |  |  |  |
|  |  | Разминка |  | 5 |
|  | ОФП | Силовая подготовка:Отжимание;Упражнения на укрепление пресса;Упражнение для спины; | 3х103х153х15 | 15 |
|  | Теория | Просмотр игр Всероссийских соревнований по футболу среди юношей до 16 лет<https://www.youtube.com/watch?v=acT1YnyycW8> |  | 10 |

|  |
| --- |
| **КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ** |
| ***Комплекс I*** |
| 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. |  |
| ***Комплекс II.*** |  |  |
| Упражнение 1. | И. П. - стойка на одной ноге, другую согнуть в ко­лене. Быстрое отталкивание стопой через набивные мя­чи (6-10 шт.), расположенные на одной линии на рас­стоянии 80-100 см один от другого. Повторить на каж­дую ногу 2-4 раза. Не «заваливать» плечи вперед. Варьировать расстояние между мячами в соответствии с подготовленностью спортсмена.Выполнять в среднем быстром темпе |  |
| Упражнение 2. | И. П. - выпад вперед, другая немного согнута. В каждой руке ганкг. После 3-4 пружинистых покачиваний менять положе­ние ног прыжком. Повторить 6-8 раз в среднем темпе.При выполнении упражнения туловище прямое, руки держать произвольно |  |
| Упражнение 3. | И. П. - стойка, ноги в коленях несколь­ко согнуты. Прыжки подряд на двух ногах с продвиже­нием вперед. Повторить 8-10 прыжков. Обратить вни­мание на прямое положение туловища и согласованность движений рук и ног.Выполнять в среднем и быстром темпе. |  |
| Упражнение 4. | И. П. - толчковая нога впереди, маховая сзади на носке. С 4-6 беговых шагов быстрое отталкивание с ноги на ногу в последовательности: пол - мостик - тум­ба (40 см) - спинка коня - доставание подвешенного предмета рукой.Повторить 3 - 4 раза. Плечи не «зава­ливать». Выполнять в среднем и быстром темпе |  |
| Упражнение 5. | И. П. - то же. С 2-6 беговых шагов прыжки в высо­ту с прямого разбега. Повторить 5-6 прыжков на каж­дой ноге. При переходе через планку ноги согнуть в ко­ленях. Плечи не «заваливать».Выполнять в быстром темпе |  |
| Упражнение 6. | И. П. - стать лицом к гимнастической стенке, рука­ми опереться о рейку на уровне головы. Отталкива­ния вверх двумя ногами. По­вторить 15-20 раз. Акцен­тировать внимание на разги­бании голеностопного суста­ва.Выполнять в быстром темпе |  |
| Упражнение 7. | И. п. - стойка на нос­ках на возвышении (20-30 см) с мешком песка (10 кг) на плечах. Спрыгивание назад-вниз на обе ноги с последующим возвращением в 15-25 раз. Основное внимание уделять активному отталкиванию и сохранению равновесия.Вы­полнять в среднем темпе |  |
| ***Комплекс III.*** |  |  |
| Упражнение 1. | И. П. – стойка на конце скамейки. Отталкиваясь от не, выполнить пятерной прыжок с ноги на ногу.Повторить 3-4 раза. Акцент на загребающем движении ногой. Выполнять в среднем и быстром темпе. |  |
| Упражнение 2. | И. П.- то же, но скачками на одной ноге. Повторить на каждую ногу по 2-4 раза. Выполнять в среднем темпе |  |
| Упражнение 3. | И. П. - одна нога, согнутая в колене, на скамей­ке, другая, опорная, выпрямлена на земле. Выпрыгива­ние вверх с разгибанием согнутой ноги и сменой поло­жения ног.Повторить 12-15 раз. Обращать внимание на согласованность движений рук и ног. Выполнять в среднем темпе |  |
| Упражнение 4. | И. П. - полуприсед. Разгибанием ног и махом рук оттолкнуться вверх с последующим висом на перекла­дине. Повторить 8-12 раз. Обращать внимание на со­гласованность движений рук и ног.Выполнять в быст­ром темпе |  |
| Упражнение 5. | И. П. - основная стойка на конце гимнастической скамейки. Отталкиваясь от скамейки, выполнить пятер­ной прыжок с ноги на ногу. Повторить 3-4 раза. Акцент на загребающем движении ногой.Выполнять в среднем и быстром темпе |  |
| Упражнение 6. | И. П. - полуприсед, руки, опущенные вниз, держат набивной мяч. Выбросить мяч максимально вверх, пой­мать и вернуться в И. П.Повторить 12-20 раз. Спину держать прямо, В конце упражнения подняться на нос­ки. Выполнять в быстром темпе |  |
| Упражнение 7. | И. П. - одна нога опорная, другая впереди. Попе­ременные подскоки с гантелями в руках с продвижением вперед. Повторить 2 раза (продвижение на 30-40 м).Обращать внимание на эффективное отталкивание сто­пой. Выполнять в среднем темпе |  |

|  |
| --- |
| **КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ** |
| ***Комплекс I*** |
| Упражнение 1. | И. П. - стойка, штанга на плечах. Ходь­ба со штангой 30-60 кг: а) удлиненным шагом (м) - один раз; б) в полуприседе боком (15-20 м) - один раз.Выполнять в медленном темпе |  |
| Упражнение 2. | И. П. то же, штанга 20-50 кг на плечах. 1-2-3 - наклоны туловища вперед-вниз, на счет 4 - возвращение в И. П.Повторить 8-10 раз. Но­ги в коленях не сгибать. Выполнять в среднем темпе |  |
| Упражнение 3. | И. П. - стойка со штангой 20-50 кг на плечах. Первая часть - полуприсед с последующим вы­прыгиванием вверх. Вторая часть - разгибание ног.По­вторитьраз. Выполнять в среднем темпе |  |
| Упражнение 4. | И. П. – стойка ноги врозь правой. С 2-4 беговых ша­гов переворот вперед с последу­ющим приземлением на одну ногу и удержанием в этом положе­нии 3 сек.Повторить 6-8 раз на каждую ногу. Обращать внима­ние на согласованность толчка но­гой и руками. Выполнять в быст­ром темпе |  |
| Упражнение 5. | И. П. - стойка на скамейке. Ноги на ширине плеч, коленях. Прыжок со скамейки вперед с приземлением на согнутую в колене ногу и удержанием в этом положении до 1-2 сек.Повторить на каждую ногу 12-15 раз. При приземлении плечи не «заваливать», таз вывести вперед. Выполнять в быстром темпе |  |
| ***Комплекс II*** |  |  |
| Упражнение 1. | И. П.- стойка, на плечах штанга 20-50 кг. Присесть со штангой до положения низкого седа, затем быстро встать. Повторить 8-10 раз. Обращать внимание на активное разгибание в тазобедренном, ко­ленном и голеностопном суставах.Выполнять в среднем темпе. |  |
| Упражнение 2. | И. П. - стойка на носках на краю гимнастической ска­мейки с отягощением 10-40 кг или с партнером на пле­чах: а) на счет 1 - подъем высоко на носки; на счет 2 - возвращение в 10-12 раз; б) подъем высоко на носки; держаться на носках 2-5 сек.Повто­рить 5-6 раз. Выполнять в среднем и быстром темпе |  |
| Упражнение 3. | И. П. - ноги согнуты в коленях, руки отведены назад. Пятерной прыжок с места. Повторить 5-6 раз. Активное загребающее движение но­гой.Выполнять в среднем и быстром темпе. |  |
| Упражнение 4. | И. П.- стойка, партнер сидит на плечах. Медленно присесть в полуприсед, затем быстро разогнуть ноги с прыжком вверх.Повторитьраз. Выполнять в среднем темпе. |  |
| Комплекс III |  |  |
| Упражнение 1. | И. П. – стойка на одной, другую согнуть в ко­лене. Скачки по наклонной плоскости вниз или по сту­пенькам стадиона: а) через одну ступеньку; б) через две ступеньки. Вариант «б» выполнять несколько медленнее.Повторить по 10-20 скачков через одну и две ступень­ки. Выполнять в медленном темпе |  |
| Упражнение 2. | И. П. - стойка на одной, другую поставить сзади на носок. С небольшого разбега скачки вверх по сту­пенькам стадиона или в гору: а) на каждую ступеньку (15 прыжков); б) через одну ступеньку (10 прыжков). Акцентировать внимание преимущественно на отталкивании стопой.Выполнять в медленном, среднем и быст­ром темпе |  |
| Упражнение 3. | И. п. - сед на скамейке, упор руками сзади. Подъем ног до 45°, руки в сторону. 10-15 сек. удержи­ваться в этом положении.Выполнять в среднем темпе |  |
| Упражнение 4. | И. П. - стойка спиной к гимнастической стенке (барьеру). Согнутую в колене маховую ногу поставить сзади и упереться внешним сводом стопы в планку гим­настической стенки (барьера). Разгибание в тазобедрен­ном суставе (6-8 сек.). Повторить 2-3 раза.Выполнять в изометрическом режиме |  |
| Упражнение 5. | И. П. - выпад с отягощением 10-40 кг на бедре впереди стоящей ноги. Пружинистые покачивания вверх - вниз. Повторить 15-20 раз. Таз должен быть выведен на впереди стоящую ногу.Выполнять в среднем темпе |  |
| Упражнение 6. | И. П. - ноги согнуты в коленях, прямые руки дер­жат на весу штангу 20-40 кг. Поднять плечи и согнуть руки с выведением таза вперед и выходом на носки.По­вторить 10-15 раз. Обращать внимание на заключитель­ную часть упражнения. Выполнять в быстром темпе |  |
| **КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ** |
| ***Комплекс I*** |
| Упражнение 1. | И. П. - низкий старт. Бег 30 м.Повторить 5-8 раз. Сосредоточить внимание на современном выходе со старта. Выполнять в максимальном темпе |  |
| Упражнение 2. | И. П. - одна нога впереди, другая сзади на носке. Скачки на одной ноге на расстоянии 20 м (фиксировать время).Повторить на каждую ногу 2-4 раза. Следить за согласованностью движений толчковой и маховой ног. Выполнять в максимальном темпе |  |
| Упражнение 3. | И. П.- то же. Бег по наклонной дорожке 60-80 м. Повторить 3-6 раз. Следить за активностью работы рук и ног. Выполнять в среднем и быстром темпе |  |
| Упражнение 4. | И. П. - основная стойка. Ходьба с быстрым и вы­соким подниманием бедра, опорная нога поднимается на носок.Повторить 15-20 раз на каждую ногу. Дви­жения рук должны быть активными. Выполнять в сред­нем и быстром темпе |  |
| Упражнение 5. | И. П. - ноги согнуты в коленях. Одна рука отве­дена вперед, другая назад. Быстрые движения рук, как при беге, стоя на месте.Повторить 2 раза по 15-20 сек. Выполнять в среднем и быстром темпе. |  |
| Упражнение 6. | И. П.- основная стойка. Бег на месте 15 сек. По­вторить 2 раза. Не «заваливать» плечи, не опускаться полностью на стопу.Выполнять в быстром темпе |  |
| Упражнение 7. | И. П. - стать на одной ноге, боком к гимнастиче­ской стенке, держась за нее рукой на уровне плеч. Ма­ховая нога отведена назад и удерживается партнером за стопу. По команде преподавателя упражняющийся начинает движение бедром маховой ноги и тазом вперед, встречая при этом сопротивление партнера. Через 1 сек сопротивление прекраща­ется, и бедро хлыстообразным движением выносит­ся резко вперед.Повто­рить на каждую ногу раз. Плечи не «зава­ливать» назад. Выполнять в среднем и быстром тем­пе |  |
| ***Комплекс II*** |
| Упражнение 1. | И. П. - маховая нога впереди, толчковая сзади на носке. С 7 беговых шагов пробежать подряд 6 барьеров с укороченным расстоянием между ними (7,5-8,5 м).Повторить 4-8 раз. Сосредоточить внимание на актив­ном, стремительном выполнении последнего шага и «ата­ки» на барьер. Выполнять в быстром темпе |  |
| Упражнение 2. | И. П. - стать лицом к гимнастической стенке. Одна нога впереди на расстоянии от стенки 1,5-1,8 м, дру­гая - 1 м на носке. Вес тела находится на сзади стоящей ноге. По команде быстро вывести таз вперед и быстрее коснуться маховой ногой планки, расположенной на уро­вне плеч.Повторить 12-15 раз. Обращать внимание навыведение таза вперед. Упражнение выполнять в быст­ром темпе |  |
| Упражнение 3. | И. П. - стать лицом к гимнастической стенке на расстоянии 5 м. Одна нога впереди, другая сзади на но­ске (упражнение выполняют несколько занимающихся). По команде преподавателя занимающиеся начинают бег и прыгают на планку маховой ногой, расположенной на уровне плеч.Повторить 8-10 раз. Акцентировать вни­мание на активной работе рук и ног и своевременном отталкивании. Выполнять в быстром темпе |  |
| Упражнение 4. | И. П.- стоять на месте на одной ноге. Прыжки: а) через быстро вращающуюся по кругу веревку, повто­рить 20-30 раз; б) то же, но в беге навстречу движу­щейся веревке, повторить 15-20 раз.Следить за свое­временным отталкиванием. Выполнять в среднем и бы­стром темпе |  |
| ***Комплекс III*** |  |  |
| Упражнение 1. | И. П.- выпад вперед, другая нога сзади, немного согнута. Быстрая смена положений ног.Повторить 8-10 раз. Выполнять в быстром темпе |  |
| Упражнение 2. | И. П.- левая нога (опорная) впереди, набивной мяч у внешнего свода стопы. Быстрое выбрасывание вперед-вверх набивного мяча.Повторить на каждую ногу 10-12 раз. Обращать внимание на своевременный вы­ход тазом вперед. Выполнять в среднем и быстром тем­пе |  |
| Упражнение 3. | И. П. - высокий старт. Повторный бег на 40 м с ходу: а) с отягощением (пояс) 6-8 кг, повторить 2-3 раза; б) без отягощения, повторить 3-4 раза. При беге обращать внимание на активность движений рук и ног.Выполнять в максимальном темпе |  |
| Упражнение 4. | .П. - маховая нога впереди, толчковая сзади на носке. Выталкивание на каждый третий и пятый шаг с акцентом на быстрой постановке ноги и активное загре­бающее движение.Повторить 2 раза (60-80 м). Туло­вище держать прямо. Выполнять в среднем и быстром темпе. |  |
| Упражнение 5. | И. П. - низкий старт. Пробегание одного барьера (имитация прыжка) с приземлением в прыжковую яму или на гимнастические маты.Повторить 6-8 раз. Сосре­доточить внимание на согласованности отталкивания толчковой ноги и движения маховой на барьер. Выполнять в быстром темпе. |  |
| Упражнение 6. | И. П. - лечь на спину на гимнастической скамей­ке. Ноги прямые под углом 45° разведены в сторону. Быстрая смена положения ног.Повторить 10-20 раз. Выполнять в быстром темпе |  |
| Упражнение 7. | И. П. - стать у подвешенного предмета. По коман­де выполнить подряд 5 прыжков с отталкиванием двух ног, касанием предмета и фиксацией времени.Повто­рить 3-4 раза; то же, но с отталкиванием одной ноги. Повторить по 2 раза на каждую ногу. Сконцентрировать внимание на быстроте разгибания ног в суставах и удер­жании равновесия в момент приземления. Выполнять в максимальном темпе |  |
| **КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ** |
| ***Комплекс I*** |
| Упражнение 1. | И. П. - стать боком к гимнастической стенке. Ма­хи свободной ногой. Выполнять без приседания на опорной ноге.Повторить до 15-25 махов на каждой но­ге. Выполнять в среднем темпе. |  |
| Упражнение 2. | И. П. - основная стойка. Наклоны вперед с по­мощью партнера, стоящего сзади и давящего за плечи.Повторить 12-15 раз. Ноги в коленях не сгибать. Вы­полнять в среднем темпе |  |
| Упражнение 3. | И. П. - стойка на одной ноге спиной к гимнасти­ческой стенке. Другая нога лежит на плече партнера, стоящего на коленях. При вставании партнера маховая нога другого поднимается вверх до чувства боли.Пов­торить на каждую ногу 10-12 раз. Опорную ногу в ко­лене не сгибать, таз не опускать вниз. Выполнять в мед­ленном темпе |  |
| Упражнение 4. | И. П. - стойка на лопатках. Свободное поочеред­ное опускание ног за голову.Повторить 8-12 раз. Вы­полнять с большой амплитудой разведения ног, в медленном темпе |  |
| Упражнение 5. | И. П. - стойка на лопатках. Разведение ног, смена положения ног.Повторить 12-15 раз. Выполнять мягко, с широкой амплитудой, в медленном темпе |  |
| Упражнение 6. | И. П. - стать на опорной ноге. Быстрые движения тазом и маховой ногой вперед-вверх до ориентира, вися­щего на уровне головы.Повторить на каждую ногу 10-12 раз. На опорной ноге не подседать. Выполнять в быстром темпе |  |
| ***Комплекс II*** |  |  |
| Упражнение 1. | И. П. - стойка на коленях. Медленно прогнуться назад до касания пола.Повторить 5-10 раз. Для об­легчения выполнения колени несколько развести в сто­роны. Выполнять в медленном темпе |  |
| Упражнение 2. | И. П. - барьерный сед (правая нога впереди, ле­вая сзади). Менять положение ног, не вставая с пола.Повторить 10-12 раз. Выполнять в медленном и сред­нем темпе |  |
| Упражнение 3. | И. П. - одна нога впереди, выпрямлена, на пятке, другая сзади на носке. Сесть в «шпагат».Повторить 5-6 раз. Ноги в коленях не сгибать. Выполнять в мед­ленном темпе |  |
| Упражнение 4. | И. П. - стойка на скамейке. Пружинистые наклоны к ногам.Повторить 8-10 раз. Ноги в коле­нях не сгибать. Выполнять в быстром темпе |  |
| Упражнение 5. | И. П.- стать спиной к гимнастической стенке на расстоянии 1 м. Прогнувшись назад, перебирать руками до нижней рейки, затем обратно, до исходного положе­ния.Повторить 4-5 раз. Таз вывести как можно боль­ше вперед. Выполнять в медленном темпе |  |
| Комплекс III |  |  |
| Упражнение 1. | И. П. - сед на полу, ноги вместе. Наклоны вперед с помощью партнера.Повторить 15-20 раз. Ноги в ко­ленях не сгибать. Выполнять в среднем темпе |  |
| Упражнение 2. | И. П. - основная стойка. Наклон назад с выведе­нием таза вперед и доставанием пальцами рук пяток ног.Повторить 8-10 раз. Таз вывести как можно боль­ше вперед. Выполнять в среднем темпе |  |
| Упражнение 3. | И. П. - лечь на лопатки, ноги «в разножке». Парт­нер берет одной рукой одну ногу, второй - другую и прижимает их в противоположные стороны вниз.Выпол­нять медленно, до чувства болевого ощущения в мыш­цах. Повторить 10-12 раз |  |
| Упражнение 4. | И. П. - лечь животом на коня, ноги и таз опустить вниз. Между стопами зажат набивной мяч весом 1 кг. Руками держаться за спинку коня. Подъем ног назад-вверх до прогнутого положения.Повторить 8-10 раз. Акцентировать внимание на быстром подъеме ног вверх. Выполнять в быстром темпе |  |
| Упражнение 5. | И. П. - основная стойка. Штанга весом 20-40 кг на плечах. Пружинистые наклоны вперед к ногам.Пов­торить 10-12 раз. Ноги в коленях не сгибать. Выпол­нять в среднем темпе |  |
| Упражнение 6. | И. П.-основная стойка. Перевернуться через го­лову с последующим переходом в «мост» и медленно под­няться в положение основной стойки.Повторить 5-6 раз. Первую часть упражнения выполнять быстро, вто­рую - медленно и в среднем темпе |  |
| Упражнение 7. | И. П. - сесть спиной к гимнастической стенке, ру­ками взяться за рейку на уровне головы. Одна нога со­гнута в колене, другая выпрямлена. Упираясь согнутой ногой о пол и разгибая ее, вывести таз на выпрямлен­ную ногу вперед-вверх.Повторить на каждую ногу 8-10 раз. Опорная нога в конце упражнения должна вый­ти на носок. Выполнять в среднем и быстром темпе |  |