

Комплекс №1

Скоростная тренировка. Интенсивность 80%

1. Раскрутка стопы, коленного сустава.
2. Бег на месте (3 мин).
3. Присядки шагами: вправо, влево (по 3-4 шага) - 2 мин.
4. Бег вперед-назад (3-4 шага) - 2 мин.
Бег вперед быстрее, чем назад.
5. Специальные беговые упражнения.

Выполнять с максимальной частотой:

- с высоким подниманием бедра
5 раз по 15 сек (отдых 20')
- с захлестом голени назад
5 раз по 15 сек (отдых 20')
- присядкой шагом: 2 шага правым боком, поворот 2 шага левым (повороты осуществлять как шпатель резке) - темп так два раза по 1 мин.
- 2 присядочных шага в сторону, затем шаг вперед - торможение, шаг назад - торможение и опять 2 присядочных шага

в сторону (2 мин)

6. Расположите два теннисных мяча на полу на ширине плеч. Задача: поочередно касаться сверху мяча стоя, мяч должен оставаться на месте (приседания). 6 серий по 15 сек' отдых между сериями 30'

7. Расположите два мяча на одной линии (3-4 м друг от друга). Имитация ударов справа, слева с передвиганием в очень низком приседе. 6 серий по 15' отдых 30'

8. 10 раз из положения мяча на полу, руки сцеплены за спиной, быстро встать и выполнить 2-3 шага ускорения

9. Фрикет на скакалке, максимальная скорость выполнения, 6 серий по 15 сек, 30'

Если невозможно на скакалке, 70 сек самое без нее.

10. Растягивание и расслабление.

Комплекс № 2

Подготовительная часть: см. комплекс № 1
п. 1, 2, 3, 4, 5.

Основная часть

1. Отжимание с широким хватом 5-10 раз с максимальной скоростью (3 серии отдых 30')

2. Отжимание с узким хватом 5-10 раз с максимальной скоростью (3 серии отдых 30')

3. Пресс (небольшо поднимая тело от пола) - 6 серий по 15 сек, отдых 30'

4. Дня косяк мышцу плеча. Исходное положение (даже и.п.) - лежа на спине.

На раз - поднять правые ноги вверх; на два - поднять ноги справа от себя; на три - поднять ноги в вертикальное положение; на четыре - поднять ноги слева от себя; на пять - поднять ноги вверх и на шесть - опустить вниз на пол. Это одна серия. Выполнить 10 серий отдых 30-45'

5. Упражнения со скакалкой

- на месте с двумя ног; 4 серии по 30' отдых 20'
- в беге (если есть возможность) - " - "
- на одной ноге, потом на другой, на месте и в движении. по 5 серий отдых 20'
- скрестные прыжки 4 серии по 30' отг. 15'
- двойные прыжки 4 сер. по 30' отг. 20'

Если нет возможности на скакалке, сделать задание без неё

6. Имитация ударов справа, слева с

отягощением (в руке - ах) имитировать напольные

насекомые бумелошки 0,5 м. - 6 серий по 30',
отдых 15' (на каждом ударе).

7. Упражнения на расслабление.

пошире шаг (посидеть); сидя на полу широко разведя ноги (посидеть); сидя на полу склониться к коленям (посидеть); сидя на полу взять в руки ноги и притянуть к тазу (когда удобно) (посидеть)

Упражнения по п. 7 делать зачёт 5-7.

2 серији по 20 раз (млад), 3 серији по 20 раз (старишии), оідних 30'.

8. У.п. - руки на уровне плеч впереди, согнуть руки в локтях, отягощение к плечу и обратно. 3 серији по 15 раз (млад)

4 сер. по 15 раз - стари. группе, оідних 20'.

9. У.п. - руки прямые над головой, затем согнуть в локтях отягощение назад за голову, потом обратно. 2 сер. 20 раз

(младшии), 3 сер. по 20 раз (старишии), оідних 20'.

10. У.п. - руки прямые с отягощением впереди на уровне плеч, правая через верх идет за голову, согнув локоть, левая на месте, затем левая идет за голову, правая вперед. 2 сер. по 20 раз (младш)

3 сер. по 20 раз (стариш.), оідних 20'.

11. Имитация ударов справа, слева с отягощением с работой ног.

2 сер. по 40' (млад), 3 сер. по 40' стар. оідних 40'.

Комплекс № 3

Взрывная сила

1. Подготовительная часть см. комплекса № 1, 2, 3, 4, 5

Основная часть.

Бросковые упр-ия. Репетиции работы:

в каждом упр-ии 3 серии. 1 серия -
угол 120° , 2 серия - $110^\circ-100^\circ$, 3-угол 90°
(\angle между бедрами и голенью): время
восстановления 20 сек, отдых - 30 сек

↑ 1. Броски на месте с максимальной
частотой. На раз-ноги в стороны, на два-
ноги в шире, присед; на три-прыжком
выпад левая вперед, правая назад; на
четыре-ноги прыжком в шире, на плов-
правая вперед, левая назад.

2. И п.-ноги в шире. На раз-ноги шире
прыжок врозь, присед; на два (прыжком)
крест (правая перед левой); на три-
широко врозь, присед, на четыре-крест

левая перед правой (прямая)
3 и.п. - правая нога перед левой (выпад)
прямая ешека ног. 3 серии по 15 сек.
отдых 30 сек

4. Йо псе самое с глубокой выпадом
3 сер. отдых 30'

5. И.п. - присесть на левую ногу, правая в стороне (прямая). Перекайт. с одной ноги на другую. 3 серии по 20' отдых 30'

6. Йо псе самое с подмышечным таза 3 серии по 15 сек отдых 30'

7. Стоять спиной к стене, сбоку слева поставить корзину для бумаги или ведро. Подбрось мяча для подачи Мяч должен попасть в корзину. Выполнить 25 попаданий

8. Упра-ия на расслабление и гибкость сел. комплекс и 2 п. 4.

Комплекс №4

Сила верхнего плечевого пояса
и рук.

1. Круговые вращения рук сбоку от туловища 2 серии по 30' (старшей группе - 3 сер. по 30' отдых 30')
2. Руки в стороны на уровне плеч. Круговые вращения перед собой в локтевом суставе в одну сторону, потом в другую.
3. Руки по 30' младш. группа, 4 серии по 30' старш. группа / отдых 30'
3. Рывки руками (правая наверх, левая вниз) вначале прямыми руками, затем со сгибом в локте. 3 серии по 30' / младш.
4. 4 серии по 30' / старшей группе, отдых 30' между сериями.
5. Отжимание от сетки. Кош. отбивку от упора. 3 серии по 20 раз / младш., 3 серии по 30 раз / старш. группа, отдых 30'

4. Відхиляємо от погла. Стиска
прямою, та з подній до уровня стиска.

2 серии по 10 раз (младш гр), 3 серии
по 10 раз (старш группа) відних до востан-
новлення дихання

5. Сидя на колених, поворот назад
взять мяч со стула, поворот в другую
сторону, покатить мяч (или другой
предмет) на стул. и т.д. 2 серии по
10 поворотов (младш гр), 3 серии по 15
поворотов для старш гр. відних 30'

6. У.п. руки вдаль туловища, в руках
бутилокки наполненные водой (0,5л, 1л)
поднимаем руки через сторону вверх
руки прямые, плавно опускаем вниз.

2 серии по 15 раз (мл. группа), 3 сер. по 20 раз
старшая группа, відних 30'

7. У.п. руки прямые на уровне плеч
(с бутылочками далее с отягощением)
приведение рук к груди и обратно.

2 серии

20 раз

8. У.п.

согнуть

к плечу

4 сер. по

9. У.п. - ру

согнуть

за голову

(младш

відних

10. У.п. -

вперед

верх сед

на шее

правая в

3 сер. по

11. У.п.

с отягощ

2 сер. по