

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско – юношеская спортивная школа»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Упражнения для развития прыгучести

Автор – составитель: тренер – преподаватель Ильин А. А.
методист Попова В. Ю.

1. Прыжки через барьеры, набивные мячи на одной и двух ногах – 3–4 серии по 10–15 прыжков. Высота барьеров зависит от подготовленности группы.
2. Прыжки с ноги на ногу (на мягком грунте, дорожке из матов, песке) – 3–4 серии по 10–15 прыжков.
3. Прыжки вверх по ступенькам лестницы по очереди на каждой ноге. Начинать с 20–30 прыжков, постепенно увеличивая их количество.
4. Спрыгивание с возвышения с последующим выпрыгиванием вверх – 2–3 серии по 8–10 раз.
5. Различные прыжки со скакалкой – до 200 прыжков. Упражнение выполняется сериями по 20–30 раз в подходе.
6. Выпрыгивания одной ногой с места, доставая высоко расположенные предметы рукой, головой, плечом.
7. Прыжки на двух ногах (на мягком грунте) с продвижением вперед и подтягиванием коленей к груди – 3–4 серии по 7–15 прыжков.
8. Выпрыгивания из глубокого приседа на дальность («лягушка») – 2–3 серии по 6–10 прыжков.
9. Выпрыгивания из полуприседа на одной и другой ноге – 2–3 серии по 20–30 прыжков на каждой ноге.
10. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с отягощением на плечах – 3–4 серии по 8–10 прыжков. Вес груза (мешок с песком, гриф от штанги или специальный пояс) – не более 30–35 кг.
11. Медленное приседание с отягощением и последующее быстрое выпрыгивание вверх – 2–3 серии по 5–7 прыжков.
12. Подскоки на двух ногах с отягощением на плечах. Особое внимание обращать на работу стопы – 2–3 серии по 15–20 прыжков.
13. Подскоки с отягощением на плечах со сменой ног в положении выпада – 3–4 серии по 5–7 раз.
14. Подскоки через скакалку с отягощением на поясе.
15. Прыжки на двух ногах (гимнастическая скамейка между ногами) с гантелями в руках, спрыгивая со скамейки и напрыгивая на нее, – 2–3 серии по 8–10 прыжков.
16. И. п. – толчковая нога впереди, маховая сзади, руки в положении замаха перед отталкиванием в прыжке в высоту. Выполняя маховое движение и отталкивание, «ударить» маховой ногой по мячу, подвешенному на высоте 130–160 см – 10–15 раз.
17. Выпрыгивая с шага вверх с одной ноги, достать головой, грудью или маховой ногой высоко расположенные предметы – 12–15 раз.
18. С разбега выпрыгивание вверх с последующим приземлением на толчковую ногу. Приземляться желательнее на стопку матов высотой от 40 до 80 см. Выполнить 8–10 раз.
19. Выпрыгивание «на взлет» с одного, трех и пяти шагов разбега. Приземление на толчковую ногу.
20. Выпрыгивание вверх с одного и трех шагов разбега «на взлет» с мягкого грунта (дорожка из матов, песок) .

21. Прыжки через планку с прямого разбега «на взлет» с приземлением на толчковую ногу.

22. И. п. – маховая нога на возвышении, штанга (груз) на плечах. Подскоки на толчковой ноге – по 10–15 прыжков на каждой ноге.

23. С одного шага разбега метание набивных мячей, цепляя их носком маховой ноги – по 10–15 раз каждой ногой.

24. Серийные прыжки «на взлет» с одного и трех шагов разбега (на предплечьях обеих рук манжеты весом 1–3 кг). Основное внимание обращается на работу рук. Выполнить 12–15 попыток.