

Специальные упражнения для бега

1. Бег в предельном темпе с высоким подниманием бедра (рис. 1-1).
2. Бег с «захлестыванием» голени назад (рис. 1-2).
3. Бег прыжками (выполняется без ориентира или с ориентирами) (рис. 1-3).
4. В положении стоя имитационные движения руками, характерные для спринтерского бега (выполняются в предельном темпе) (рис. 1-4).
5. Низкий старт с опорой руками на две подставки. Подставки установлены слева и справа от бегуна на расстоянии, позволяющем после старта пробежать между ними (рис. 1-5).
6. Низкий старт с опорой одной рукой (рис. 1-6).
7. Парное упражнение для выполнения низкого старта. Стоящий в стороне партнер удерживает рейку на высоте 100-115 см, расположенную на 1,5-2,5 м впереди стартующего. Задача стартующего – преодолеть стартовый участок, не задев рейку (рис. 1-7).
8. Бег в гору или вверх по лестнице (рис. 1-8).
9. Бег под уклон (рис. 1-9).
10. Парное упражнение для выполнения низкого старта. Один из партнеров, опираясь двумя руками о плечи другого, создает сопротивление и регулирует угол наклона его туловища вперед во время старта (рис. 1-10).
11. Быстрый бег «в упряжке» (бегущий увлекает за собой автомобильную покрышку) (рис. 1-11).
12. Упражнение в парах. Бегущие стартуют друг за другом, растягивая амортизатор. Находящемуся сзади партнеру обеспечивается дополнительная «Тяга», что позволяет ему преодолеть «скоростной барьер» (рис. 1-12).
13. Прыжок с места в яму с песком, оттолкнувшись обеими ногами, с последующим мгновенным стартом и выбеганием на беговую дорожку (рис. 1-13).
14. И.П. – стоя перед гимнастической стенкой, хват двумя руками за рейку и опора маховой ногой. Быстрое отталкивание толчковой ногой вверх с полным выпрямлением маховой ноги (рис. 1-14).
15. В положении стоя в наклоне бег в предельном темпе (рис. 1-15).

16. И.П. – упор стоя перед гимнастической скамейкой на одной ноге, другая согнута в колене. Быстрые движения согнутой ногой вперед с преодолением сопротивления партнера (рис. 1-16).

17. И.П. – вис стоя, опора согнутыми ногами о рейку гимнастической стенки. Энергичные сгибания стоп с перемещением тела вверх (рис. 1-17).

18. И.П. – стоя, хват за рейку на уровне плеч, держа партнера на плечах. Сгибание и разгибание ног (рис. 1-18).

19. И.П. – то же. Поднимание на носках (рис. 1-19).

20. И.П. – упор лежа. Сгибание одной ноги в колене с преодолением сопротивления партнера (рис. 1-20).

21. Прыжки через барьер с отталкиванием обеими ногами (рис. 1-21).

22. И.П. – стоя на одной ноге в полуприседе, другая нога (прямая) на опоре. Быстрые отталкивания ногой от опоры с перемещением тела вверх (рис. 1-22).

23. И.П. – упор лежа на спине, руки и ноги закреплены. Прогибания тела в быстром темпе (рис. 1-23).

24. И.п. – лежа на груди, ноги закреплены (с помощью партнера). Поднимание туловища, прогибаясь в пояснице (руки на поясе) (рис. 1-24).

25. И.П. – сидя на скамейке, опора руками. Сгибание одной ноги в колене с преодолением сопротивления партнера (рис. 1-25).

26. Глубокий присед. Быстрое выпрыгивание вверх на звуковой сигнал партнера (рис. 1-26).

27. В положении приседа многоскоки с маховыми движениями руками вперед (рис. 1-27).

28. В положении лежа на спине отведение прямой ноги назад с преодолением сопротивления партнера (рис. 1-28).

29. И.П. – полуприсед или присед. Бросок мяча вперед с последующим быстрым стартом, пытаюсь догнать летящий мяч (рис. 1-29).

30. И.П. – глубокий присед, ноги намного шире плеч с опорой на две тумбочки (расположены на расстоянии 35-45 см друг от друга), держа гирю в прямых руках. Выпрямление ног и выпрыгивание вверх (рис. 1-30).

31. И.П. – полуприсед, ноги на ширине плеч — мах назад с последующим броском гири вперед (рис. 1-31).

32. И.П. – полуприсед, руки удерживают гриф штанги на весу. Рывок штанги на вытянутые руки (рис. 1-32).

33. И.П. – полуприсед, штанга на плечах. Выпрыгивание вверх (рис. 1-33).

34. В положении выпада (штанга на плечах) прыжками менять положение ног (рис. 1-34).

35. И.П. – сидя на скамейке, ноги врозь, штанга на плечах. Вставание вверх (рис. 1-35).

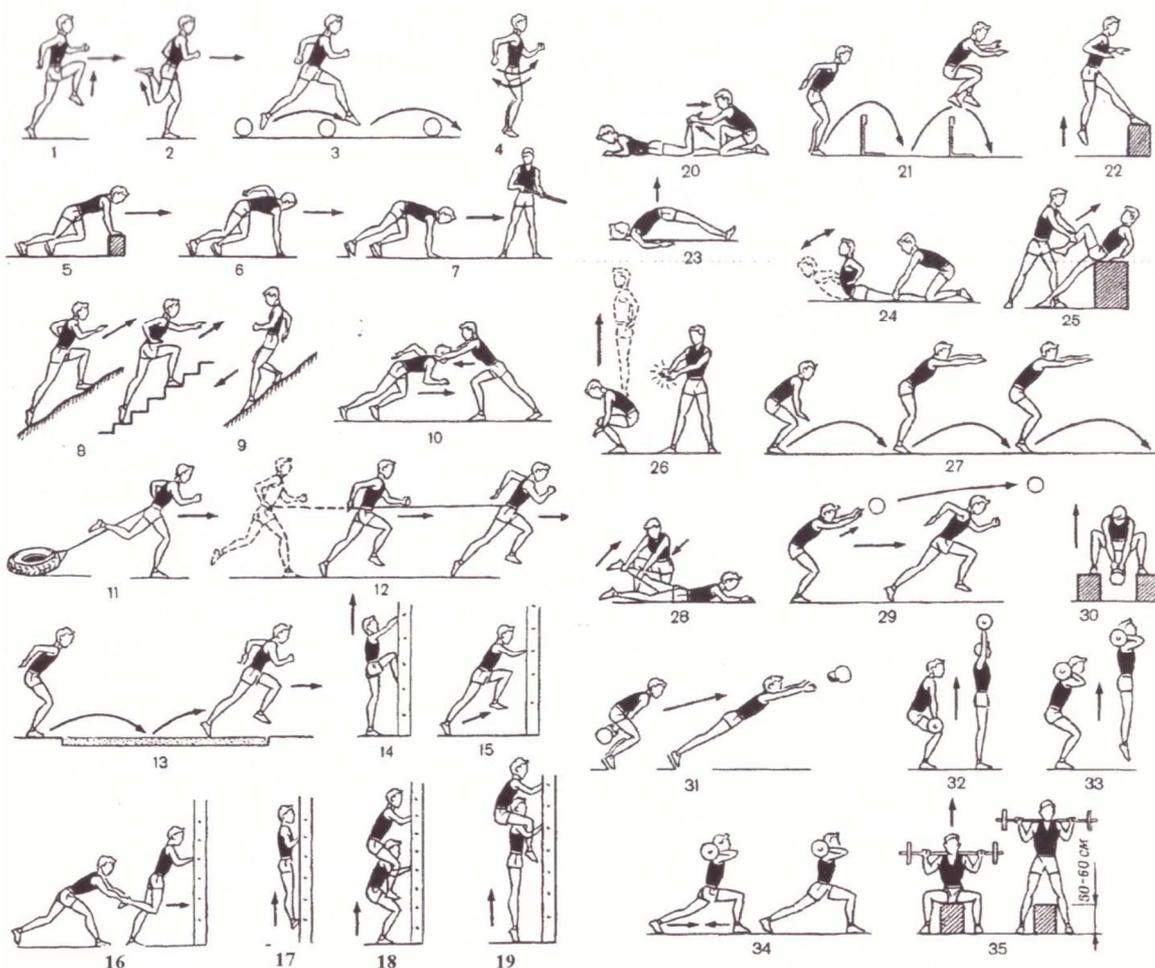


Рис. 1

Специальные упражнения для развития скорости бега

1. Беговые движения руками с максимальной скоростью в положении стоя на месте. Длительность упражнения 5-10 сек. а) с легким отягощением (гантели), без отягощения; в) чередуя упражнения с отягощением и без отягощения.

2. Бег с максимальной частотой движений в упоре стоя (у гимнастической стенки и т.п.) 5-10 сек. Быстрые и мощные отталкивания с подъемом бедра выше горизонтали и постановочной ноги сзади себя. При выполнении упражнения не подходить к стенке.

3. Бег на месте с максимальной частотой движений без упора с активной постановкой ноги на переднюю часть стопы.

4. Бег с максимальной частотой движений по меткам, через набивные мячи, гимнастические палки и т.п.

5. Быстрая, темповая смена ног из положения разножки (широкого выпада). Упражнение выполняется без подпрыгивания.

6. Многоскоки на одной ноге 10-15 мс предельной и околопредельной скоростью (в легкой атлетике это упражнение называется «бег на одной ноге»).

7. Прыжки на одной ноге на месте в быстром темпе.

8. Бег на коротких отрезках (10-40 м) с предельной и околопредельной скоростью: а) со старта; б) с ходу.

Специальные упражнения для развития выносливости.

Бег со скоростью 85-95% от максимальной на отрезках 200-300м (10-15 раз).

2. Бег с максимальной скоростью (3-4 раза) и 85-95% от максимальной на отрезках 400-600м (5-6 раз).

3. Бег (кросс) при ЧСС 130-150 уд/мин от 30 до 50 мин.

4. Бег при ЧСС 150-170 уд/мин (5-6 км).

5. Интервальный бег при ЧСС до 180 уд/мин, отдых до 120 уд/мин (в ходьбе или трусцой) на отрезках 200-400м (10-12 раз).

6. Бег на длинных отрезках 2-3 × 1000м с максимально допустимой скоростью, через 5-7 мин отдыха.

Специальные упражнения прыжковой подготовки

1. Прыжки с места: одинарный толчком одной или двух ног в длину и высоту; двойной, тройной, пятерной, десятерной толчком двух ног с ноги на ногу, на одной ноге; тоже, но на двух ногах («лягушка»), по лестничным ступенькам (вверх).

2. Многоскоки на отрезках 10-30м с предварительного подхода или небольшого разбега (3-5 шагов); выталкивание на каждый шаг; прыжки левым и правым боком в высокой стойке и глубоком седе; прыжки с ноги на ногу («шагом»); тоже, на высокой стопе на прямых ногах; прыжки на правой и левой ноге («скачки»).

3. Прыжки – спрыгивание с возвышения 30-50см; одинарный толчком двух и одной ногой: двойной на двух и одной ноге толчком двух ног; тоже, но толчком одной ногой.

4. Прыжки – напрыгивания на опору 30-80см: напрыгивание с места толчком одной или двух ног; тоже с 1-3 беговых шагов.

Специальные упражнения для метания гранаты

1. Броски мяча на дальность двумя руками с места, с шага, и с короткого разбега (рис.2-1).

2. То же, но из положения стоя на коленях (рис.2-2).

3. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч. Круговые движения рукой с отягощением (рис.2-2).

4. Метания мяча через рейку, устанавливаемую на различной высоте (рис.2-3).

5. Упражнения с мячом: движения кисти имитируют финальное усилие при метании гранаты (рис.2-5).

6. Выполнение скрестного шага, отводя руку назад (рис.2-6).

7. В положении «натянутого лука» имитация метания гранаты, преодолевая сопротивление, создаваемое амортизатором (рис.2-7).

8. Броски деревянного бруска с места, с шага и с короткого разбега (рис.2-8).

9. Круговые движения руками с набивными мячами (рис.2-9).

10. И.п. – лежа на короткой скамейке, руки со штангой сверху. Поднимание штанги вперед на выпрямленные руки (рис.2-10).

11. Из положения стоя в положении выпада, руки со штангой сверху (хват сверху). Сгибание и разгибание рук (рис.2-11).

12. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, штанга на плечах. Повороты туловища налево и направо с максимальной амплитудой (рис.2-12).

13. И.П. – стоя на одной ноге, другая отведена в сторону и фиксирована амортизатором. Приведение ноги (рис.2-13).

14. Упражнение в парах. И.П. – стоя спиной друг к другу, руки вверх, кисти сцеплены в «замок» («качалка») (рис.2-14).

15. И.п. – лежа на боку, стопы фиксированы на гимнастической стенке, опора тазом о гимнастического коня. Круговые движения туловищем (рис.2-15).

16. И.П. – стоя в наклоне с опорой руками на гимнастическую стенку. Прогибания туловища с максимальной амплитудой (ноги прямые) (рис.2-16).

17. И.П. – стоя спиной к гимнастической стенке в положении «натянутого лука», одна рука отведена и фиксирована на рейке. Имитация движения туловища, как при метании гранаты (рис.2-17).

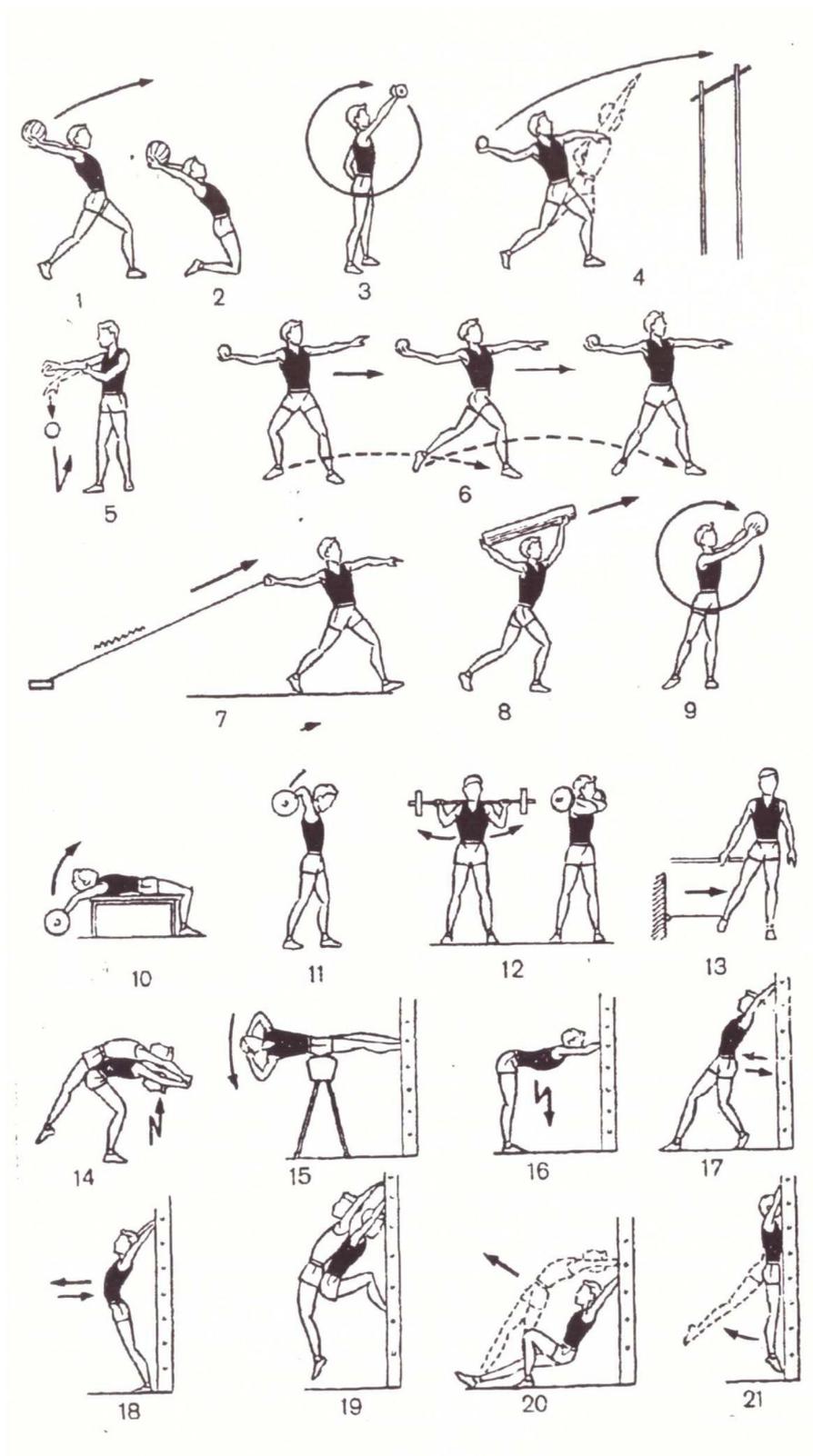
18. И.П. – стоя спиной к гимнастической стенке, хват за рейку согнутыми руками над головой. Прогибание туловища с максимальной амплитудой (рис.2-18).

19. Упражнение в парах. Партнеры опираются спиной друг о друга: один в положении виса, присев на гимнастической стенке, другой – в положении виса хватом за рейку. Первый партнер разгибает ноги в коленях, при этом второй стремится максимально прогнуться (рис.2-19).

20. И.П. – Вис спиной к стенке, присев на одной ноге, другая нога выпрямлена. Движения грудью вперед-вверх в положение «натянутого лука» (рис.2-20).

21. И.П. – вис лицом к гимнастической стенке. Поочередное отведение прямой ноги назад (рис.2-21) .

Рис. 2



Специальные упражнения для развития силовых способностей

1. Сжимание кистью теннисного мяча.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре, меняя высоту опоры рук, а затем и ног.
3. Сед на полу, спиной к возвышению (скамейка), опираясь согнутыми руками. Разгибание рук с прогибом до упора лежа сзади.
4. Из упора лежа на полу, ноги на краю возвышения, прыжки на руках через небольшое препятствие.
5. Из упора на полу перескок руками на более высокую опору.
6. Лежа на спине, сед углом до касания руками носков и возвращение в и.п.
7. Лечь поперек возвышения (гимнастический конь, скамейка), ноги закрепить за рейку гимнастической стенки. Повороты туловища влево и вправо: а) без отягощения; б) с отягощением (набивной мяч).
8. Лечь поперек возвышения (гимнастический конь, скамейка), ноги закрепить за рейку гимнастической стенки. Круговые движения туловища: а) без отягощения; б) с отягощением.
9. Сидя на возвышении, ноги зафиксированы. Поднимание и опускание туловища: а) без отягощения; б) с отягощением.
10. Лежа бедрами на опоре, ноги зафиксированы. Прогибания и наклоны вперед: а) без отягощения; б) с отягощением.
11. Сед ноги врозь с набивными мячами в руках, прижатыми по бокам к туловищу. Наклоны вправо-влево.
12. Сед ноги врозь, удерживая набивной мяч в вытянутых руках над головой. Наклоны вправо-влево.
13. В стойке ноги врозь наклоны в стороны с отягощением в выпрямленных руках.
14. В стойке ноги врозь круговые движения туловища с отягощением с максимальной амплитудой движения.
15. Сидя на возвышении на полу повороты туловища вправо и влево до отказа с отягощением в вытянутых руках.

16. В висе на гимнастической стенке (перекладине): а) поднимание и опускание прямых ног до горизонтального положения без отягощения и с отягощением; б) отведение прямых ног в стороны вправо и влево; в) поднимание прямых ног до касания ими перекладины над головой.

17. Приседания с отягощением: а) удерживая вес в выпрямленных руках над головой; б) с наклоном туловища вперед, удерживая мяч в выпрямленных руках перед собой; в) удерживая вес на плечах, за головой. При вставании желательно подниматься на носки.

18. Приседание с вставанием, стоя на параллельных скамейках и удерживая вес в руках. Вперед не наклоняться, туловище держать прямо, вес руками не подтягивать.

19. Вставание из приседа, удерживая вес сзади.

20. Приседания с партнером на плечах: а) на двух ногах; б) на одной ноге.

21. Приседание на одной ноге «(пистолетик)». Присесть можно спокойно, а вставать быстро.

Специальные скоростно-силовые упражнения

1. Бег с высоким подниманием бедра в яме с песком.

2. Бег на одной ноге на отрезках 10-15 м: а) с фиксацией времени; б) на выигрыш.

3. Прыжки в приседе на двух ногах («лягушкой») (5-8 прыжков) с последующим переходом на быстрый бег 10-75 м.

4. Прыжки с ноги на ногу. Толчковая нога при отталкивании полностью выпрямляется во всех суставах, а маховая, согнутая в коленном суставе, энергично посылается коленом вперед немного вверх, туловище наклонено вперед, руки согнутые в локтевых суставах, энергично движутся назад-вперед.

5. Многоскоки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперед-вверх и приземлением на нее.

6. Прыжки на двух или одной ноге с преодолением различных препятствий: мячи, гимнастическая скамейка и пр.

7. Прыжки на двух ногах, спрыгивая и напрыгивая на различные возвышения.

То же, на одной ноге.

8. Присед на одной ноге («пистолетик»). Быстро подняться или выпрыгнуть вверх.

9. Выпрыгивания вверх из глубокого приседа.

10. Стоя спиной к опоре (гимнастическая стенка, плинт, тумба, конь и пр.). Одна нога согнута в коленном суставе, носком касается опоры, другая стоит на грунте: а) приседания на одной ноге в быстром темпе; б) приседания с последующим выпрыгиванием вверх.

11. Стоя лицом к опоре (гимнастический конь, гимнастическая стенка, плинт, тумба и пр.). Одна нога (выпрямлена в коленном суставе) пяткой касается опоры, другая стоит на грунте: а) полуприседания и приседания на одной ноге; б) полуприседания и приседания на одной ноге с последующим выпрыгиванием вверх.

12. Стоя лицом к гимнастической стенке, руками опереться о рейку на уровне плеч. Отталкивания вверх двумя ногами, акцентировать внимание на разгибание голеностопного сустава. Выполнять в быстром темпе.

13. Стоя лицом к опоре (гимнастический конь, гимнастическая скамейка, плинт, тумба и пр.) высотой 60-80 см. Одна нога пяткой касается опоры, другая стоит на грунте. Подскоки на месте, акцентировать внимание на разгибание голеностопного сустава.

14. Стать на одну ногу, другую поставить на возвышение 15-30см. Смена положения ног в быстром темпе.

15. Стоять на месте на одной ноге. Прыжки: а) через быстро вращающуюся по кругу веревку; б) то же, но в беге навстречу движущейся веревке. Следить за своевременным отталкиванием. Выполнять в быстром темпе.

16. Выпрыгивать вверх из приседа на двух параллельных скамейках с набивным мячом, 2-3 кг в руках.

17. Стоя на пальцах ног на краю небольшого возвышения (или на рейке гимнастической стенки), поднимание и опускание пяток (покачивание): а) на двух

ногах; б) на одной ноге. Следить, чтобы ноги в коленном суставе были прямыми.
Упражнение выполнять с максимальной амплитудой.

18. Прыжки на двух или одной ноге из круга в круг. Круги делаются из гимнастических обручей, скакалок или рисуются мелом на полу (всего 10-15 кругов).

19. Спрыгивание с возвышения (40-60 см) на одну или две ноги с последующим мгновенным отскоком вверх.

20. Спрыгивание с возвышения (40-60 см) на одну или две ноги с последующим прыжком в длину и приземлением на две ноги.

21. Прыжки (толчком обеих) вправо и влево (боком) вдоль резинового шнура на высоте 25-30 см: а) на месте; б) с продвижением вперед; в) с продвижением назад.

22. Прыжки (толчком обеих) через резиновый шнур вперед и назад.

23. Прыжки со скакалкой на одной ноге, обеих, с одной ноги на другую.
Выполнять в быстром темпе 15-20сек.

24. Броски набивных мячей разного веса, различными способами (сверху, снизу, сбоку, от груди, от плеча, стоя, сидя, лежа).