

Комплекс скоростно-силовых упражнений

Упражнения выполняют в течение 30 сек. на количество раз.

Инвентарь: набивной мяч массой 1 кг, скакалка.

1. Наклоны. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вверх, мяч в руках; 1 – наклониться, не сгибая коленей, коснуться мячом пола; 2 – и.п. В зависимости от возраста занимающихся упражнение можно выполнять с мячом массой 1, 2 и 3 кг.

2. Приседания. И.п. – о.с., мяч в согнутых руках перед грудью; 1 – присесть, выпрямляя руки; 2 – и.п.

3. Выпады. И.п. – положение выпада вперед, мяч в согнутых руках, скакалка, сложенная вдвое, лежит кольцом между ног; 1 – прыжком поменять положение ног; 2 – и.п. Этот цикл считать за 1 раз.

4. Упор присев – упор лежа. И.п. – упор присев, мяч лежит сзади на полу у ног; 1 – переноса ноги через мяч, упор лежа; 2 – и.п. Считать количество упоров лежа.

5. Ловля мяча. И.п. – о.с., мяч в руках; 1 – подбросив мяч вверх, сесть ноги врозь и поймать мяч, сидя на полу; 2 – подбросить мяч сидя и поймать стоя. Это один цикл. Считать количество полных циклов, выполненных за 1 мин.

6. Поднимание туловища. И.п. – лежа на полу на спине, мяч в руках за головой; 1 – сесть и, сделав наклон, достать мячом носки ног; 2 – и.п. Считать количество наклонов.

7. Прыжки в приседе. И.п. – присед, мяч в согнутых руках перед грудью, скакалка, сложенная вчетверо, сбоку около ног; 1 – прыжок в приседе в сторону через сложенную скакалку; 2 – и.п. прыжком. Считать количество прыжков в одну сторону.

8. Отжимания. И.п. – упор лежа, мяч лежит на полу между рук; 1 – согнуть руки и достать мяч подбородком; 2 – выпрямляя руки, отжаться в и.п. Считать количество касаний мяча подбородком.

Упражнения выполняют в парах, со взаимным подсчетом результатов и их записью, в хорошо проветриваемом помещении. Отдых между упражнениями от 1 до 3 мин. в зависимости от утомляемости.

Нормативы по выполнению скоростно-силовых упражнений за 30 сек. для мальчиков и девочек приведены в табл. 1 и 2.

Таблица 1

М а л ь ч и к и								Оцен-ка	Класс
На-кло-ны	При-се-да-ния	Вы-па-ды	Упор присев – упор лёжа	Ловля мяча 1 мин.	Подни-мание туло-вища	Прыж-ки в при-седе	От-жи-мания		
25 20 14	22 19 14	21 18 15	18 15 12	4 3 2	12 10 8	18 15 13	15 11 8	«5» «4» «3»	V
26 21 15	23 20 15	22 19 16	19 16 13	5 3 2	13 11 8	20 17 14	16 12 9	«5» «4» «3»	VI
27 22 16	24 21 16	23 20 17	20 17 13	6 4 3	14 12 9	22 19 16	18 14 10	«5» «4» «3»	VII
27 23 17	25 22 17	24 20 17	21 18 14	7 5 4	15 12 9	24 20 16	20 16 12	«5» «4» «3»	VIII
28 24 18	26 23 18	25 21 17	22 19 15	8 6 4	16 13 10	25 21 17	21 17 13	«5» «4» «3»	IX
29 24 18	27 24 19	26 22 18	23 19 16	9 7 5	17 14 11	26 22 18	22 18 14	«5» «4» «3»	X
30 26 20	28 25 20	27 23 19	24 20 17	10 8 6	18 15 12	27 23 19	23 19 15	«5» «4» «3»	XI

Таблица 2

Д е в о ч к и								Оцен-ка	Класс
На-кло-ны	При-се-да-ния	Вы-па-ды	Упор присев – упор лёжа	Ловля мяча 1 мин.	Подни-мание туло-вища	Прыж-ки в при-седе	От-жи-мания		
21 16 12	20 17 14	20 17 14	15 12 9	4 3 1	10 8 7	17 15 12	8 6 3	«5» «4» «3»	V
22 17 13	21 18 15	21 18 15	16 13 10	4 3 2	11 9 7	18 17 14	9 6 4	«5» «4» «3»	VI
23 18 14	22 19 16	22 19 16	17 13 10	5 4 3	12 10 8	20 17 13	10 8 5	«5» «4» «3»	VII
23 19 15	23 20 17	22 19 16	18 14 10	6 4 3	13 11 9	22 18 14	12 10 6	«5» «4» «3»	VIII
24 20 16	24 21 18	23 19 16	19 14 10	7 5 3	13 11 10	22 19 14	12 10 7	«5» «4» «3»	IX
25 21 17	25 22 19	23 19 16	20 15 11	7 5 4	14 12 10	23 19 15	13 10 8	«5» «4» «3»	X
26 22 18	26 23 20	24 20 17	21 17 12	8 6 4	15 13 10	23 19 16	14 11 8	«5» «4» «3»	XI