

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 – перенося 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.

НОРМАТИВЫ

по выполнению скоростно-силовых упражнений за 30 секунд

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-ма-ния		
25	22	21	18	4	12	18	15	«5»	V
20	19	18	15	3	10	15	11	«4»	
14	14	15	12	2	8	13	8	«3»	
26	23	22	19	5	13	20	16	«5»	VI
21	20	19	16	3	11	17	12	«4»	
15	15	16	13	2	8	14	9	«3»	
27	24	23	20	6	14	22	18	«5»	VII
22	21	20	17	4	12	19	14	«4»	
16	16	17	13	3	9	16	10	«3»	
27	25	24	21	7	15	24	20	«5»	VIII
23	22	20	18	5	12	20	16	«4»	
17	17	17	14	4	9	16	12	«3»	
28	26	25	22	8	16	25	21	«5»	IX
24	23	21	19	6	13	21	17	«4»	
18	18	17	15	4	10	17	13	«3»	
29	27	26	23	9	17	26	22	«5»	X
24	24	22	19	7	14	22	18	«4»	
18	19	18	16	5	11	18	14	«3»	
30	28	27	24	10	18	27	23	«5»	XI
26	25	23	20	8	15	23	19	«4»	
20	20	19	17	6	12	19	15	«3»	

Таблица 2

Девочки								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- ма- ния		
21	20	20	15	4	10	17	8	«5»	V
16	17	17	12	3	8	15	6	«4»	
12	14	14	9	1	7	12	3	«3»	
22	21	21	16	4	11	18	9	«5»	VI
17	18	18	13	3	9	17	6	«4»	
13	15	15	10	2	7	14	4	«3»	
23	22	22	17	5	12	20	10	«5»	VII
18	19	19	13	4	10	17	8	«4»	
14	16	16	10	3	8	13	5	«3»	
23	23	22	18	6	13	22	12	«5»	VIII
19	20	19	14	4	11	18	10	«4»	
15	17	16	10	3	9	14	6	«3»	
24	24	23	19	7	13	22	12	«5»	IX
20	21	19	14	5	11	19	10	«4»	
16	18	16	10	3	10	14	7	«3»	
25	25	23	20	7	14	23	13	«5»	X
21	22	19	15	5	12	19	10	«4»	
17	19	16	11	4	10	15	8	«3»	
26	26	24	21	8	15	23	14	«5»	XI
22	23	20	17	6	13	19	11	«4»	
18	20	17	12	4	10	16	8	«3»	