**Комплекс упражнений**

**для развития скоростно – силовых качеств.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Дозировка | Методические указания |
| 1. | Перекаты с пятки на носок.  http://otnogi.ru/wp-content/uploads/2016/09/381.jpg | 10 раз | Исходное положение – руки на поясе, держать осанку, живот втянуть, таз подтянуть «на себя» Перекат на пятки пальцы «на себя» – подъём на носки максимально на самые пальцы. |
| 2. | Приседания | 10 раз | Стопы чуть шире ширины плеч и носки слегка развёрнуты в стороны. Смотреть перед собой. Живот втянуть. Руки вытянуты вперёд или в замок за голову. Спину держать ровно. |
| 3. | Прыжки через линию вперёд-назад  C:\Users\пользователь\Documents\документы Стас\Иллюстрации упражнений\174726_html_5acc2af9.png | 10 раз | Высокие прыжки, держаться на передней части стопы. |
| 4. | Боковые прыжки через линию влево – вправо | 10 раз | Высокие прыжки, держаться на передней части стопы. |
| 5. | Статическая поза на носках, руки вверх  C:\Users\пользователь\Documents\документы Стас\Иллюстрации упражнений\3b509cee62b1f53036f28aa9a2e3fc0c.jpg | 10 секунд | Тянуться руками вверх, живот втянуть, держать равновесие |
| 6. | Статическая поза - стойка с подтягиванием колена к груди  C:\Users\пользователь\Documents\документы Стас\Иллюстрации упражнений\rast-verg-chast-zad-mysh-bedra.jpg | 5 секунд на каждую ногу | Допускается выполнение не у стены, а с помощью обхвата ноги двумя руками. Колено тянуть на себя. Держать равновесие |
| 7. | Упражнение «лодочка» | 5 секунд | Голова направлена строго вперёд, смотрим прямо. |
| 8. | Пресс | 10 раз | Поднятие корпуса вверх осуществляется на выдохе и за счёт напряжения пресса |
| 9. | Наклоны вперёд из положения стоя ноги врозь  http://basketball-training.org.ua/wp-content/uploads/2011/10/rastyagivanie_1.jpg | 10 раз | Плавные и медленные наклоны.  Поднятие корпуса вверх осуществляется на выдохе и за счёт напряжения пресса |