Домашнее задание

Группа СО Гандбол

Дата с13-21.04.2020 Мамулян Н.Г

Занятие №84

Развитие прыгучести

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Содержание** | **Дози-ровка** | **Методические указание** |
|  | Разминка | 10 мин | Выполнять медленно, без резких движений. |
|  | Подъём на переднею часть стопы | 50 раз  | Колени прямые, держатся одной рукой за предмет, спина ровная.50 раз на каждую ногу |
|  | Прыжки на одной и двух ногах с помощью отягощений | 10раз | Сначала посмотреть нет ли на месте тренировки предметов или ям ,если нет отягощений делать без них.20 раз на каждую ногу |
|  | Быстрое разгибание из полу приседа с Большим отягощением | 10 раз | Выполнять с большой амплитудой. Если нет отягощений использовать бутылки с водой. |
|  | Выпрыгивание на предметы двумя ногами | 10 раз | Обязательно проверить, чтобы предмет был устойчивым.  |
|  | Прыжки с доставанием предметов с разбега | 10 раз | Проверить нет ли на месте занятия предметов или ям. Например можно доставать макушкой ветку, если высоко  |
|  | Прыжки с подтягиванием ног  | 10 раз | Коленями достать живот |
|  | Спрыгивание на две и на одну с последующим прыжком вперед. | 5-6 прыжков вперед | Спрыгивать с высоты, например скамейка и 5-6 прыжков вперед. |
|  | Растяжка | 10 мин | Обязательно после занятия делать растяжку |