

Упражнения для развития скоростно - силовых качеств:

1. Прыжки в длину с места(на максимальный результат):

7 - 11 лет - 4-5 раза;

12 - 13 лет - 5-7 раз;

14 - 15 лет - 10-12 раз;

16 - 18 лет - 15-17 раз.

2. Прыжки со скакалкой (на максимальный результат):

7 - 11 лет - 2 подхода по 20 сек.;

12 - 13 лет - 2 подхода по 20 сек.;

14 - 15 лет - 2 подхода по 30 сек.;

16 - 18 лет - 2 подхода по 60 сек.

3. Выпрыгивание из приседа:

7 - 11 лет - 3 подхода по 10 сек.;

12 - 13 лет - 3 подхода по 15 сек.;

14 - 15 лет - 3 подхода по 20 сек.;

16 - 18 лет - 3 подхода по 25 сек.

4. Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра:

7 - 11 лет - 10 сек. 3-4 подхода;

12 - 13 лет - 10 сек. 3-4 подхода;

14 - 15 лет - 10 сек. 3-4 подхода;

16 - 18 лет - 10 сек. 3-4 подхода.

5. Упор лежа, упор присев с выпрыгиванием вверх:

7 - 11 лет - 3 подхода по 5 раз;

12 - 13 лет - 3 подхода по 10 раз;

14 - 15 лет - 3 подхода по 15 раз;

16 - 18 лет - 3 подхода по 20 раз.