

Муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа № 2»

# **Комплекс упражнений для развития прыгучести у баскетболистов**

**Составитель:**  
инструктор — методист  
Н.И. Налеткина

Липецк  
сентябрь 2015 г.

Данная программа рассчитана на 3 месяца по 3 занятия в неделю. Рекомендуется выполнять в летний период во время учебно-тренировочных сборов.

Каждое занятие начинается с разминки:

- бег или прыжки со скакалкой 10 мин.
- уп-ния на растяжку 5 мин.

### **1. прыжки в высоту**

выполнение: И.П. – основная стойка. Прыгнуть строго вверх насколько возможно. Опустившись, присесть примерно на четверть – это один прыжок.

отдых между подходами 3 минуты.

Примечание: самое главное при выполнении данного уп-ния – скорость прыжка. Время проводимое на земле должно составлять доли секунды.

### **2. подъемы на носках**

выполнение: встать на возвышение так, чтобы пятки не касались пола. Подняться на одной ноге как можно выше, затем на другой ноге.

отдых между подходами 30 секунд.

### **3. степ-апы**

выполнение: поставить одну ногу на прочное возвышение и оттолкнуться опорной ногой вверх, в воздухе сменить опорную ногу и повторить то же самое.

отдых между подходами 3 минуты

### **4. прыжки на прямых ногах**

выполнение: И.П. – основная стойка. Совершать прыжки в высоту не сгибая ноги в коленях. Требуется выпрыгнуть как можно выше.

отдых между подходами 1 минута.

Примечание: самое главное при выполнении данного упражнения – скорость прыжка. Время, проводимое на земле должно составлять доли секунды.

## **5. «Выжигания»**

Выполнение: стоя в полу приседе, подняться на носках и совершать прыжки в этом положении, не опускаясь на пятки.

Примечание: основной упор делать на скорость и следить за тем, чтобы не опускаться на пятки.

При правильном выполнении в мышцах ног чувствуется жжение.

### **Дозировка:**

#### **1 неделя:**

прыжки в высоту – 2x25  
подъемы на носках – 2x10  
степ-апы – 2x10  
прыжки на прямых ногах – 2x15  
«Выжигания» - 1x100

#### **2 неделя:**

прыжки в высоту – 1x50  
подъемы на носках – 2x20  
степ-апы – 2x15  
прыжки на прямых ногах – 2x20  
«Выжигания» - 1x200

#### **3 неделя:**

прыжки в высоту – 1x75  
подъемы на носках – 2x25  
степ-апы – 2x15  
прыжки на прямых ногах – 2x25  
«Выжигания» - 1x300

**4 неделя:**

прыжки в высоту – 1х75  
подъемы на носках – 2х30  
степ-апы – 2х20  
прыжки на прямых ногах – 2х30  
«Выжигания» - 1х400

**5 неделя:**

прыжки в высоту – 2х50  
подъемы на носках – 2х35  
степ-апы – 2х20  
прыжки на прямых ногах – 2х35  
«Выжигания» - 1х500

**6 неделя:**

прыжки в высоту – 1х100  
подъемы на носках – 2х40  
степ-апы – 2х25  
прыжки на прямых ногах – 2х40  
«Выжигания» - 1х600

**7 неделя:**

прыжки в высоту – 1х125  
подъемы на носках – 2х45  
степ-апы – 2х25  
прыжки на прямых ногах – 2х50  
«Выжигания» - 1х700

**8 неделя:**

прыжки в высоту – 2x75  
подъемы на носках – 2x50  
степ-апы – 2x30  
прыжки на прямых ногах – 2x60  
«Выжигания» - 1x800

**9 неделя:**

прыжки в высоту – 2x100  
подъемы на носках – 2x55  
степ-апы – 2x30  
прыжки на прямых ногах – 2x70  
«Выжигания» - 1x900

**10 неделя:**

прыжки в высоту – 2x125  
подъемы на носках – 2x60  
степ-апы – 2x35  
прыжки на прямых ногах – 2x80  
«Выжигания» - 1x1000

**11 неделя:**

прыжки в высоту – 2x150  
подъемы на носках – 2x65  
степ-апы – 2x35  
прыжки на прямых ногах – 2x90  
«Выжигания» - 1x1100

**12 неделя:**

**прыжки в высоту – 2х200**

**подъемы на носках – 2х70**

**степ-апы – 2х40**

**прыжки на прямых ногах – 2х100**

**«Выжигания» - 1х1200**

После выполнения комплекса прыжковых упражнений необходимо выполнять упражнения на расслабление, растяжку.

Комплекс был опробован на группе УТГ-4 во время учебно-тренировочных сборов в о/л «Сокол» летом 2009г. Улучшения в показателях прыгучести зафиксированы в контрольно-переводных протоколах.