**Ответы на вопросы теста к заданию на 25 марта**

1. *Как называется процесс, направленный на развитие физических способностей и возможностей органов и систем организма спортсмена?*

***в) физическая подготовка***

*2. Быстрота, как физическое качество – это:*

***б) выполнение игроком своих действий в кратчайшие промежутки времени.***

*3.Физическая подготовка спортсмена складывается из*

***в) общей и специальной***

**Физическое качество — прыгучесть**

Игрок, умеющий своевременно и быстро выпрыгивать, имеет больше шансов выиграть борьбу "на втором этаже". Известно, что сила и высота прыжка во многом зависят от силы и мощности икроножной мышцы, голеностопного и коленного суставов.

Развивая прыгучесть, следует, прежде всего, укрепить голеностопный сустав, сделать его сильным, эластичным, способным противостоять травмам. С этой целью нужно **ежедневно утром уделять не менее пяти минут укреплению ахиллова сухожилия и голеностопного сустава.** Рекомендуются простые, но эффективные упражнения.

Сначала необходимо разогреть массажем мышцы голени. Затем приступить к сгибанию и разгибанию голеностопного сустава двумя ногами одновременно. Потом вращать стопы 1,5-2 мин. Затем проделать упражнения левой и правой ногами медленно — по 100-150 движений (для удобства обопритесь о стену или стол под углом 70-75).

Полезно сгибать стопы с амортизатором, с отягощением или преодолевая сопротивление партнера. Хорошо использовать медицинболы — катать их стопами. Можно ходить и прыгать на носках с отягощением в руках или на плече. Эффективны для укрепления стопы и голени прыжки на песке, со скакалкой, прыжки через барьер на носках, на одной или двух ногах.

Для коленного сустава полезны вращение коленей по 30-40 раз в обе стороны. Кроме того, рекомендуется сгибание ног в коленном суставе с отягощением, выпрыгивание с отягощением, ходьба на полусогнутых ногах со штангой — в приседе, в полуприседе с поворотами на каждый шаг.

Укрепив голеностопный и коленный суставы, можно наращивать интенсивность прыжковых упражнений. Методика тренировки прыгучести претерпела изменения в связи с ускорением всех стадий игры. Прыжки из низкой баскетбольной стойки не приносят успеха: на выпрямление, сгибание ног в коленном суставе затрачивается драгоценное время, и зачастую мяч достается сопернику с более "заряженной" стопой и менее согнутыми в коленных суставах ногами.

**Задание на понедельник 30 марта 2020 г.**

**Практическое**

1. Массаж голени - 2 минуты.
2. Лежа на спине, сгибание и разгибание голеностопного сустава двумя ногами одновременно – 2 минуты.
3. Лежа на спине, вращение стоп – 2 минуты.
4. Стоя у опоры, опершись под углом 70-750, поочередное вращение левой и правой стопами медленно — по 100-150 движений.
5. Вращение коленей по 30-40 раз в обе стороны.
6. Подъемы на носках из исходного положения, стоя на ступеньке (можно использовать книгу, брусок). 2 подхода по 20 раз.
7. То же на правой и левой ноге отдельно. По 1 подходу по 20 раз на каждую ногу.
8. Прыжки со скакалкой на двух ногах на носках. 1 подход х до 1 минуты.
9. Прыжки со скакалкой на левой и правой отдельно. По 1 подходу на каждую ногу до 1 минуты.
10. Поставьте одну ногу на прочное возвышение (стул, скамейка) и толкнитесь опорной ногой вверх. В воздухе смените опорную ногу и повторите то же самое. Следить, чтобы пятки не касались пола. Выполнить до 25 выпрыгиваний.
11. Выжигания. Упражнение названо так, потому что при правильном выполнении в мышцах ног вы будете чувствовать жжение. Стоя в полуприседе, поднимитесь на носках и совершайте прыжки в этой позе, не опускаясь на пятки. Основной упор при выполнении делайте на скорость и внимательно следите за тем, чтобы не опуститься на пятки. Выполнять до 30 секунд.



**Внимание!** К упражнениям 8-11 без предыдущих приступать нельзя! Это чревато травмой голеностопного сустава!

Упражнения 1-7 можно выполнять без пауз на отдых.

В упражнениях 8-11 обязательны перерывы для восстановления.

В перерывах выполнять любые упражнения для развития быстроты движения рук и развития ловкости из предыдущего занятия:

1. Ведение на месте одного-двух мячей в высоком темпе - 30-40 с.

2. Ведение на месте одного-двух теннисных мячей в высоком темпе - 30-40 с.

3. Ловля одного-двух теннисных мячей в высоком темпе от пола - 30-40 с.

4. Ловля одного-двух теннисных мячей в высоком темпе от стены - 30-40 с.

**Теоретическое задание**

Ответить на вопросы:

От чего зависят сила и высота прыжка?

Можно ли наращивать интенсивность прыжковых упражнений, не укрепив голеностопный и коленный суставы?

Что будет если перед прыжковыми упражнениями как следует не разогреть связки голеностопного и коленного суставов?