

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное агентство по образованию  
Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова  
Кафедра физического воспитания и спорта

# **Комплексы упражнений по лёгкой атлетике к учебным занятиям по физической культуре**

*Методические указания*

*Рекомендовано*

*Научно-методическим советом университета  
для студентов, обучающихся по всем специальностям*

Ярославль 2009

УДК 796.42  
ББК Ч 511.2я73  
К 64

*Рекомендовано  
Редакционно-издательским советом университета  
в качестве учебного издания. План 2009/10 года*

Рецензент  
кафедра физического воспитания и спорта  
Ярославского государственного университета им. П. Г. Демидова

Составители: Н. Н. Балабин, А. В. Буриков, А. В. Борисов

К 64      **Комплексы упражнений по лёгкой атлетике к учебным занятиям по физической культуре:** метод. указания / сост.: Н. Н. Балабин, А. В. Буриков, А. В. Борисов; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. – Ярославль : ЯрГУ, 2009. – 44 с.

В методических указаниях конкретизированы отдельные разделы учебной программы по физической культуре, представлены апробированные комплексы упражнений, применяемых в лёгкой атлетике, список литературы для самостоятельной подготовки к сдаче контрольных тестов по предмету «Физическая культура».

Комплексы упражнений по лёгкой атлетике разработаны на основе анализа многолетних наблюдений за физической подготовленностью студентов и на основании «Примерной программы по предмету "Физическая культура "2000 года"» в соответствии с местными условиями и требованиями государственного комитета Российской Федерации по высшей школе.

Предназначены для студентов, обучающихся по всем специальностям (дисциплина «Физическая культура», блок ГСЭ), очной формы обучения.

УДК 796.42  
ББК Ч 511.2я73

© Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова, 2009

Комплексы упражнений по общефизической и специальной физической подготовке – одна из основных составляющих различных тренировочных программ. Все тренировочные программы основаны на использовании специальных карточек. Карточки предназначены для лучшего решения отдельных, точно определенных задач тренировки и содержат организационные и методические рекомендации для проведения занятий. Содержание карточек позволяет выбирать основные средства тренировки в различных вариантах. Дозировка упражнений достаточно вариативна, и тренер может менять нагрузку, не нарушая принципиального характера данного этапа годичного цикла.

Для каждого занятия выбираются по следующей схеме: комплекс разминки (около 20 вариантов), комплекс упражнений по обучению технике одного из видов легкой атлетики (по несколько карточек на каждый вид легкой атлетики – количество зависит от технической сложности данного вида) и комплекс упражнений для развития и совершенствования физических качеств (примерно 20 вариантов, составленных, как правило, по методу круговой тренировки). Эти варианты круговой тренировки рассматриваются в методических указаниях. При этом следует учесть, что круговая тренировка, в зависимости от поставленных задач, может выполняться в трех режимах:

1. Каждый спортсмен выполняет на «станции» установленное количество повторений и без паузы переходит к следующей «станции». Задача – в установленный промежуток времени пройти как можно большее количество кругов и «станций» (например, 2 круга + 3 «станции»). В следующий раз предпринимается попытка улучшить эти показатели. Время, отводимое на выполнение круговой тренировки в этом режиме, – 12–15 минут.

2. Тренировка без пауз в строго установленный промежуток времени, с точно определенным количеством повторений. Измеряется время, которое потратил каждый спортсмен на прохождение одного круга. На следующем круге предпринимается попытка улучшить предыдущий результат.

Количество кругов в одном занятии увеличивается постепенно с 2 до 4. Ко второму варианту можно переходить только после тщательной отработки первого варианта.

3. На каждой «станции» упражнения выполняются «до отказа». Эти показатели служат для установления индивидуальной нагрузки в последующих занятиях. При этом используется следующий принцип определения нагрузок:

*1 неделя*

$\frac{\text{максимальное количество повторений}}{2} + 1 \text{ раз} \times 2 \text{ круга.}$

*2 неделя*

$\frac{\text{максимальное количество повторений}}{2} + 2 \text{ раза} \times 2 \text{ круга.}$

*3 неделя*

$\frac{\text{максимальное количество повторений}}{2} + 3 \text{ раза} \times 3 \text{ круга.}$

Затем определяется новый максимум нагрузки.

Предлагаемые упражнения и комплексы в целом, их разнообразие, продуманное сочетание упражнений и большая вариативность делают занятия интересными и эмоциональными, не похожими одно на другое, но в то же время позволяют добиться поставленной задачи.

## **Комплекс 1**

### **Общеразвивающие упражнения, развитие силовой выносливости**

1. Прыжки вверх со сменой ног из положения «упор лежа».

I год занятий – без сгиба в локтях, с легким подскоком;

II год – без сгиба в локтях, с подскоком;

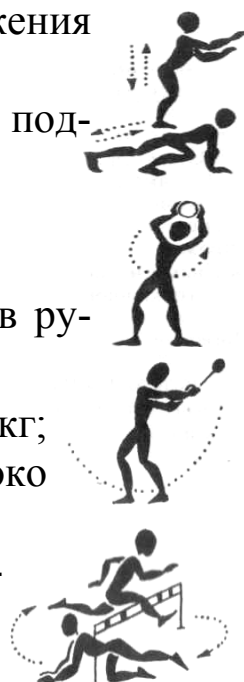
III год – со сгибом в локтях, с подскоком.

2. Вращение туловищем (с набивным мячом в руках).

I год – мяч весом 1 кг; II год – мяч весом 2 кг; III год – мяч весом 4 кг. По 10 раз, мяч – в высоко поднятых руках.



3. Сед в положении «барьерного шага» – смена ног.



I год – 3 x 5 раз с короткими паузами;

II год – 3 x 6 раз с короткими паузами;

III год – 3 x 7 раз с короткими паузами.

4. Раскачивание молота влево и вправо. При смене направления – сменить захват.

I год – по 6 раз;

II год – по 8 раз;

III год – по 12 раз.

5. Проползание под барьером, перепрыгивание через него.

I год – 8 раз;

II год – 10 раз;

III год – 12 раз.

6. Упор сзади. Ходьба назад в упоре.

I год – 3 x 8 м;

II год – 3 x 10 м;

III год – 3 x 12 м.

7. Из и. п. ноги на ширине плеч наклоны туловища с выпадом влево и вправо (по 10 раз).

I год – без отягощения, II год – с мячом весом 1 кг; III год – с мячом весом 2 кг.

8. Лазание между двумя вертикальными шестами.

I год – 2 раза;

II год – 3 раза;

III год – 4 раза.

При спуске соблюдать осторожность.



В этом комплексе основное внимание обращать на упражнения 1, 2, 7, 8. Выполнять их с широкой амплитудой!

## **Комплекс 2**

### **Общеразвивающие упражнения, развитие координации движений**

**1. Броски набивного мяча через голову в стену (по 10 раз).**

I год – расстояние до стены 2 м;

II год – расстояние до стены 3 м;

III год – расстояние до стены 4 м.



**2. Прыжки на возвышение (высота – до колена).**

I год – 10 раз;

II год – 12 раз;

III год – 14 раз.

**3. Вис на кольцах – вращение туловищем.**

I год – 12 раз;

II год – 16 раз;

III год – 20 раз.



**4. Выталкивание набивного мяча из седа (по 10 раз).**

I год – только выпрямить туловище; II год – толчок двумя руками; III год – толчок одной рукой.



**5. Наклоны назад через резиновую планку (перекладину или брусья разной высоты). Выполнять со страховкой! Перекладина расположена по диагонали, угол зависит от уровня подготовленности.**

I год – 6 раз;

II год – 8 раз;

III год – 10 раз.

**6. Прыжки на гимнастической стенке.**

I год – 8 раз;

II год – 12 раз;

III год – 16 раз.



7. Катание двух набивных мячей различной величины по «трассе слалома» (по 3 раза).

I год – площадка 8 х 4 м<sup>2</sup>; II год – площадка 10 х 5 м<sup>2</sup>; III год – площадка 12 х 6 м<sup>2</sup>.

8. Серийные прыжки через низкое бревно с опорой руками толчком двумя ногами (слева и справа) (по 10 раз).

I год – высота 90 см; II год – высота 100 см; III год – высота 120 см.

Следует обращать особое внимание на страховку в упражнениях 5, 7 и 8.

### **Комплекс 3**

#### **Общеразвивающие упражнения (с помощью партнера)**

1. «Казачок». Партнеры в приседе держатся за руки.

I год – по 8 раз с выдвиганием каждой ноги;

II год – по 10 раз с выдвиганием каждой ноги;

III год – по 12 раз с выдвиганием каждой ноги.



2. В положении упор лежа захватить ногами бедра партнера. Выполнять пружинистые движения.

I год – 6 раз;

II год – 8 раз;

III год – 10 раз.



3. Один партнер поднимает другого.

I–III год – по 5 повторений.

Партнер, который поднимает другого, не должен расслабляться. Партнеры должны быть примерно одного роста.



4. Партнеры держат друг друга за руки. В положении «сидя ноги врозь» – вращения туловища вправо и влево.

I год – по 10 раз;

II год – по 15 раз;

III год – по 20 раз.



5. Прыжки через партнера, который находится в упоре стоя на коленях.

I год – по 10 раз;

II год – по 15 раз;

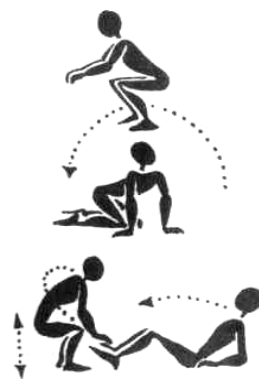
III год – по 20 раз.

6. Сгибание туловища из и. п. лежа на спине, руки за головой. Партнер удерживает за ступни.

I год – 10 раз;

II год – 15 раз;

III год – 20 раз.



Упражнения с партнером воспитывают важные качества. Предпринимаются более высокие требования к дисциплине, так как невнимательность одного из партнеров может привести к нарушению ритма выполнения упражнения, замедляя его. Поэтому спортсмены должны сознательно следить не только за собой, но и за партнером.

## **Комплекс 4**

### **Развитие силы мышц ног и брюшного пресса**

1. Лежа на спине, захватить руками нижнюю перекладину гимнастической стенки – вращения ногами.

I год – без отягощения; II год – с мячом весом 1 кг; III год – с мячом весом 2 кг (по 8 раз в каждую сторону).

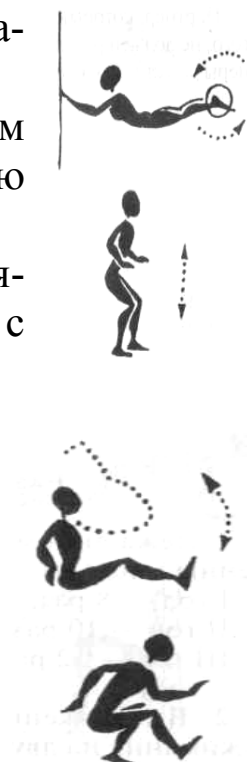
2. Глубокие быстрые приседания. I год – без отягощения; II год – с набивным мячом; III год – с прыжком вверх (по 12 раз).

3. Поднимание ног в висе на гимнастической стенке (по 8 раз).

I год – приподнять ноги; II год – поднять прямые ноги; III год – поднять прямые ноги до касания стенки.

4. Ходьба в приседе.

I год – 3 x 10 м; II год – 3 x 15 м; III год – 3 x 20 м. Возвращаться обычным шагом.





**5.** Из положения на спине – одновременное поднятие рук и ног (пытаться просунуть голову через раздвинутые ноги).

I год – 8 раз;

II год – 10 раз;

III год – 12 раз.

**6.** Быстрый подъем на возвышение.

I год – по 10 раз;

II год – по 15 раз;

III год – по 10 раз, с сильным подскоком вверх.

**7.** Сед с выпрямленными ногами. Перенос ног над набивным мячом.

I год – с опорой на руки; II год – кисти сдвинуть;  
III год – между ступнями – набивной мяч весом 1 кг (по 15 раз).

**8.** Прыжки со скакалкой на двух ногах.

I год – 2 x 20 секунд с промежуточным прыжком;

II год – 2 x 25 секунд с промежуточным прыжком;

III год – 2 x 30 секунд без промежуточного прыжка.



## **Комплекс 5**

### **Развитие силы мышц спины и рук**

**1.** Лежа лицом вниз – попеременный подъем рук и ног.

I год – 8 раз;

II год – 10 раз;

III год – 12 раз.



**2.** В положении упор лежа – отжимание на двух скамьях.

I год – 2 раза;

II год – 3 раза;

III год – 4 раза.





**3. Наклоны туловища вперед (набивной мяч в вытянутых руках).**

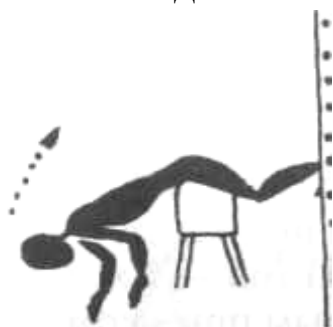
I год – мяч весом 1 кг;

II год – мяч весом 2 кг;

III год – мяч весом 4 кг.

**4. Наскок в упор на брусья – соскок (высота перекладин на уровне груди) (по 10 раз).**

I год – прыжок на ближний край брусьев;  
II год – прыжок на середину брусьев; III год – прыжок на дальний край брусьев.



**5. Лежа на гимнастическом коне лицом вниз, ноги закрепить на гимнастической стенке – наклоны и подъемы туловища.**

I год – 10 раз;

II год – 10 раз с мячом весом 1 кг;

III год – 10 раз с мячом весом 2 кг.

**6. Отжимание в упоре лежа (по 8 раз).**

I год – не выпрямляя полностью рук; II год – выпрямляя руки; III год – ноги на скамье.



**7. Подъем ног и туловища в вис прогнувшись (на гимнастической стенке).**

I год – 6 раз;

II год – 8 раз;

III год – 10 раз.

**8. Подтягивание на перекладине или брусьях.**

I год – из положения лежа под углом – 10 раз;

II год – с наскоком на снаряд, хват снизу – 5 раз;

III год – с наскоком на снаряд, хват сверху – 5 раз.



В этом комплексе соблюдать особую дисциплину, обращать внимание на точный и правильный хват, фиксацию снарядов.

# Комплексы общеразвивающих, подводящих и специальных упражнений

## Комплекс 1 Развитие ловкости и силы

1. Упор сидя сзади – попеременное сгибание и разгибание ног.



2. Из и. п. основная стойка – прыжком в сед – прыжком в упор лежа.

3. И. п. – руки за спиной, пальцы сплетены. Пружинистые наклоны туловища вперед.



4. И. п. – упор присев, нога в сторону. Прыжком сменить положение ног.

5. И. п. – лежа на спине, руки за тазом – круги прямыми ногами вправо и влево.

6. И. п. – лежа на спине, махи ногами (правая – к левой руке, левая – к правой руке).



7. И. п. – ноги на ширине плеч, руки над головой, ладони сведены – пружинистые наклоны туловища.

8. Попеременные прыжки на левой и правой, высоко поднимая колени.



### Варианты

- к упр. 3: руки впереди;
- к упр. 4: и. п. – ноги вместе – пружинистые наклоны туловища вперед;
- к упр. 5: руки вытянуты вдоль туловища. В упражнениях 2, 3, 4, 6, 7, 8 следует обращать внимание на ритм выполнения, задавая темп свистком, хлопками и т. д.

## **Комплекс 2**

### **Развитие ловкости**

1. Прыжки на месте: ноги врозь – вместе – в положение «ножницы» – вместе – скрестить – вместе и т. д.



2. Стойка на коленях (колени на ширине плеч) – наклоны туловища с вращением.



3. Сед с прямыми ногами. Наклоны туловища вперед до касания кистями ступней – пружинистые наклоны – перекал назад – ступни касаются пола за головой (руки лежат вдоль туловища) – выпрямление и т. д.

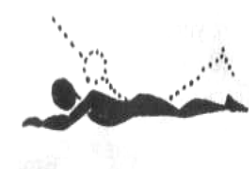


4. Стойка на коленях, руки согнуты в локтях – прыжок в присед.

5. Стойка ноги врозь – наклоны туловища вперед до касания руками нос – наклоны туловища назад до касания



туловища – руками пяток.



6. Лежа на животе – одновременный подъем прямых рук и ног.



7. Из основной стойки – прыжки на месте с разведением рук и ног (каждый третий прыжок выше предыдущих).



#### *Варианты*

– к упр. 7: а) с подтягиванием коленей к груди; б) с подтягиванием ступней к ягодицам; в) с разножкой.

### **Комплекс 3**

#### **Общеразвивающие упражнения**

1. Прыжки со скакалкой на обеих ногах (с промежуточными прыжками) – скакалку вращать вперед.



2. Попеременно – 4 прыжка влево – вправо (слегка подтягивая колени).



3. И. п. – ноги вместе, руки вытянуты вперед, скакалка сложена вчетверо. Вращение «восьмеркой» впереди и позади туловища.



4. Скакалка сложена вдвое в вытянутых руках, туловище наклонено вперед – прыжки в группировке через скакалку вперед и назад.

5. Ноги врозь, мяч в вытянутых руках, туловище наклонено вперед – мячом описывать «восьмерку».



6. Ноги вместе, руки с мячом вытянуты вперед – броски мяча вверх – назад, ловля мяча руками за спиной.

7. Ноги врозь, мяч в вытянутых над головой руках – круговые вращения туловища.



8. Лежа на животе, мяч в вытянутых руках – подъемы туловища.

*Варианты:*

– к упр. 1: без промежуточного прыжка; к упр. 4: то же самое – с прямым туловищем.

## **Комплекс 4**

### **Развитие силы и ловкости (упражнения с предметами)**



1. Прыжки на одной ноге через скакалку с промежуточным прыжком (скакалку вращать вперед).



2. Скакалка сложена вдвое – круговое ее вращение по полу – перепрыгивание через скакалку в приседе.



3. Ноги врозь, руки подняты вверх со сложенной вчетверо скакалкой – пружинистые наклоны вперед.

4. Прыжки в группировке через укороченную скакалку.



5. Упор сидя сзади ноги врозь – подъем ног над мячом справа налево и слева направо.



6. Ноги вместе, руки с набивным мячом опущены. Два прыжка на месте, третий прыжок – с подтягиванием ног к мячу.



7. Ноги врозь, набивной мяч в вытянутых над головой руках – пружинистые наклоны вправо и влево.

8. Подбросить мяч высоко вверх, быстро присесть и встать, поймать мяч.



## **Комплекс 5**

### **Развитие ловкости и гибкости**



1. Упор сидя сзади лицом друг к другу – имитация езды на велосипеде.



2. Партнеры встают лицом друг к другу, взявшись за руки. Партнер А кладет на руки правую ногу, партнер Б – левую. Поворот под «свободной» парой рук. Руки не отпускать!



3. Сидя спиной к спине, ноги выпрямлены, руки сцеплены над головой. Партнер А подтягивает партнера Б к плечам и раскачивает. Руки прямые, раскачивать осторожно!

4. Сед углом лицом друг к другу, партнер А вращает ноги вокруг ног партнера Б.



*Варианты:*

- к упр. 1: без промежуточного прыжка;
- к упр. 3: в седе ноги врозь, скакалка в руках – наклонить туловище вперед, положить скакалку за ступни – выпрямиться – поднять скакалку – выпрямиться и т. д.;
- к упр. 6: три прыжка на месте – прыжок с подтягиванием колен.

5. Партнер А в седе ноги врозь, руки вытянуты вперед, партнер Б с места перепрыгивает через его руки.

6. Партнеры стоят спиной друг к другу, берутся за руки над головой. Одновременный выпад (руки напряжены).



7. В упоре лежа партнеры ползут навстречу друг другу, пытаются схватить за руки и повалить. Вести счет очков (до 6–8).

8. Держать одной рукой за руку партнера, другой рукой стараться хлопнуть его по ягодице. Вести счет очков (до 6–8). Следует ограничить размер площадки.



## **Комплекс 6**

### **Развитие ловкости и гибкости**



1. Стоя рядом, взяться за руку партнера, положить одну ногу на руки – прыжки с продвижением вперед (15–20 м), затем – смена рук и ног.

2. Стоя боком друг к другу, взяться за руки партнера над головой – выпады в стороны.



3. Партнер А садится на колени партнера Б, кладет ноги ему на плечи – пружинистые наклоны туловища назад.

4. Партнеры стоят спиной друг к другу, сцепив руки за локти – одновременные приседы и выпрямления.



5. «Чехарда» с разбега 1–2 шага (15–20 м).



6. Партнеры стоят лицом друг к другу, положив руки на плечи. Одновременное отведение правой (левой) ноги.



7. Сед ноги врозь спиной друг к другу, руки отведены в стороны и сцеплены. Вращение туловища вправо и влево.

8. Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, партнеры пытаются наступить на ступни друг другу. Ведется подсчет очков (до 6–8).





## **Комплекс 7**

### **Развитие силы и ловкости**

1. Партнеры встают спиной друг к другу на расстоянии 1 м. Поворачивая туловище, передавать партнеру набивной мяч.



2. И. п. – то же, что и в упр. 1. Передавать набивной мяч над головой и между ногами.



3. Партнеры лежат на спине, голова к голове. Партнер А держит набивной мяч между ступнями – подтягивает колени, берет мяч в руки и над головой передает партнеру.

4. Партнер А катит набивной мяч одной рукой партнеру Б, который ногой толкает мяч обратно.



5. Партнер в положении лежа на животе держит набивной мяч в вытянутых руках, партнер Б прижимает его ступни к полу. Поднимание туловища, в вытянутых руках – мяч.

6. Партнеры в положении сед ноги врозь лицом друг к другу перебрасывают набивной мяч двумя руками из-за головы.



7. Расстояние между партнерами 2–3 м, лицом в одну сторону. Партнер А бросает набивной мяч между ногами, партнер Б ловит его, быстро поворачивается на 180°, бросает мяч между ногами партнеру А.

8. И. п. – упор сидя сзади, ноги врозь, лицом друг к другу. Между спортсменами лежит набивной мяч. Партнеры одновременно поднимают над ним прямые ноги, при этом один держит ноги над ногами другого.



## **Комплекс 8**

### **Групповые упражнения для развития силы и ловкости**



1. «Чехарда» со сменой партнеров.

2. Двое стоят в положении ноги врозь, третий проползает под их ногами.



3. Первый стоит в положении ноги врозь, второй – согнувшись, третий проползает между ногами первого и перепрыгивает через второго.

4. Первый стоит в положении одна нога впереди, второй – в положении согнувшись держится за его руки. Третий садится на спину второму, держится руками за спину первого – ходьба вперед.



5. Двое партнеров несут третьего (держат его за руки и за ноги).



6. Два партнера сцепляют руки, третий садится на них, держась за плечи – ходьба вперед.



7. Двое партнеров поднимают под руки третьего, который подгибает колени, и несут его.



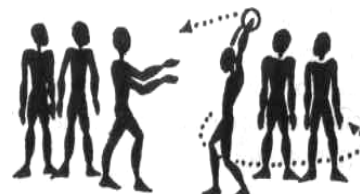
8. Двое партнеров берут третьего за кисти и за плечи, высоко поднимают и несут вперед.



## **Комплекс 9**

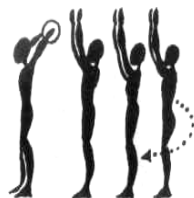
### **Групповые упражнения для развития силы и ловкости**

1. Группа разделяется на две части, спортсмены встают в две колонны по одному (колонны стоят лицом друг к другу). Броски набивного мяча двумя руками из-за головы. Спортсмен, бросивший мяч, бежит в конец стоящей напротив колонны.



2. И. п. – то же, что и в упр. 1. Спортсмены толкают набивной мяч одной рукой. Спортсмен, принявший мяч, обегает колонну и после этого толкает мяч.

3. И. п. – стоя в колонну по одному, ноги врозь. Первый спортсмен берет набивной мяч, наклоняется вперед, бросает его между ногами партнеров. Последний в колонне ловит мяч, бежит в начало колонны.



4. И. п. – то же, что и в упр. 3. Передавать набивной мяч над головой по тому же принципу, что и в предыдущем упражнении. Все упражнения выполняются на отрезках 15–20 м.

5. То же, что и в предыдущем упражнении, но последний в колонне, получив мяч, проползает с ним вперед под ногами партнеров.



6. Набивной мяч передается из рук в руки по правой стороне колонны. Стоящий последним обегает колонну слева и встает впереди.

7. Группа занимает положение «упор лежа сзади», мяч прокатывается под спинами.



8. И. п. – упор сидя на коленях. То же, что и в упр. 7.

9. И. п. – упор сидя сзади. Мяч прокатывается под быстро поднимаемыми ногами. Смена – как в предыдущих упражнениях.



Этот комплекс рекомендуется проводить в форме соревнований.

## **Комплекс 10**

### **Упражнения на шведской стенке для развития силы и ловкости**

1. Вис спиной к стенке, хват снизу за верхнюю перекладину – подтягивания. Упражнение становится эффективнее, если руки расставить шире.



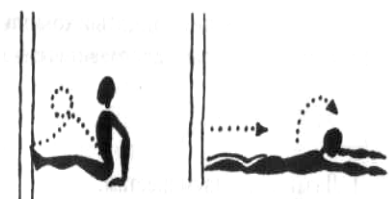
2. Стойка лицом к стенке – наклонить туловище вперед до касания лопатками нижних перекладин. Отвести руки назад – хват за перекладину на предельной высоте. Туловище и согнутые ноги выводятся махом в положение вис в группировке, выпрямить ноги до положения вис вниз головой прогнувшись – опуститься в и. п.

3. Вис спиной к стенке, хват сверху за верхнюю перекладину. Ноги согнуть (бедра параллельно полу) – вытянуть под прямым углом к туловищу – согнуть и расслабленно опустить.



4. Лежа на спине головой к стенке, хват сверху за нижнюю перекладину. Поднять выпрямленные ноги, зацепиться ступнями между перекладиной, приподнять туловище – вернуться в и. п.

5. Из упора лежа поднять ступни на 5 перекладину. Продвижение к стенке в упоре на руках – ноги поднимаются от перекладины к перекладине, до положения «стойка на руках» и обратно.



6. Сед с прямыми ногами, ступни под первой перекладиной – глубокий наклон туловища вперед до касания пальцами рук носков ног – выпрямиться – откинуть туловище назад – поворот налево – на спину – направо.

7. Стоя правым боком к стенке, прямую правую положить на перекладину, поднять руки вверх – глубокие наклоны туловища вправо – выпрямиться – вперед.





8. В положении вис спиной к стенке с помощью партнера поднять ноги до касания перекладины над головой, затем медленно опустить.

*Варианты:*

– к упр. 5: вис спиной к стенке, хват сверху – «маятник» с одновременным отведением левой (правой) ноги; или – ноги вместе; к упр. 8: выполнять без помощи партнера с согнутыми ногами.

## **Комплекс 11**

### **Упражнения с шестами для развития силовой выносливости**

1. Лазание по двум шестам.



2. Взяться руками за два шеста на уровне плеч, ногами упереться в оба шеста. Быстро перехватывая руки, пружинисто спуститься вниз в сед (ноги держать прямыми). Так же вернуться в и. п. или встать.



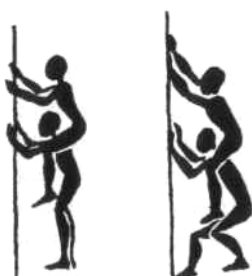
3. Элементы скалолазания.



4. Руками взяться за шест на уровне груди – прыжки на двух ногах (с промежуточным подскоком и без подскока).



5. Лежа на спине, взяться прямыми руками за шест. Поднять прямые ноги, коснуться шеста, затем опустить.



6. Один спортсмен садится на плечи другому, оба держатся руками за шест. Стоящий внизу приседает, партнер наверху, перехватывая руки, стремится подняться как можно выше.

Партнер, стоящий внизу, должен держать спину прямо.

7. Встать боком к шесту, взяться за него одной рукой – махи внешней (по отношению к шесту) ногой вперед—вверх и назад—вверх. При махе вперед туловище наклонять, при махе назад – прогибать.





## 8. Лазание по шесту.

При выполнении этого комплекса следует использовать соревновательный элемент.

### **Комплекс 12** **Специальные и подводящие упражнения** **для обучения технике бега и прыжков**

1. Бег трусцой, держась высоко на стопах, чередуя с ходьбой от 20 до 30 секунд, во время которой выполняются:

- легкие упражнения на расслабление для ног, туловища и рук;
- ходьба на носках, на пальцах, на пятках, на внешнем и внутреннем своде стопы.

#### **2. Гимнастические упражнения.**

Выбирается от одного до двух предлагаемых комплексов. В каждом комплексе – 4–5 упражнений по 4–5 повторений. После каждого упражнения – короткий отдых (до 10 секунд).

##### **Первый вариант:**

- круговые вращения руками попеременно вперед;
- стойка ноги врозь – мах ногой вправо и влево;
- круговые вращения туловища;
- стойка ноги шире плеч – выпады в сторону с пружинистыми покачиваниями;
- стойка ноги врозь, наклониться вперед – махи руками с поворотом туловища.

##### **Второй вариант:**

- стойка ноги врозь – пружинистые вращения туловища;
- выпад вправо, вперед, влево с пружинистыми покачиваниями;
- и. п. – основная стойка – широкие махи ногой вперед – назад.
- и. п. – основная стойка – пружинистые наклоны туловища вперед;
- стоя на носках, пружинистые махи руками вверх и вниз попеременно.

##### **Третий вариант:**

- вращение плечами вперед – назад;

- руки перед грудью – пружинистые махи руками назад;
- стойка ноги врозь – повороты туловища с наклоном назад, касаясь правой рукой левой пятки, левой рукой – правой пятки;
- стойка ноги врозь, согнувшись – махи руками назад, хлопки ладонями за спиной;
- подскоки на двух ногах с поворотами на  $90^\circ$ ,  $180^\circ$ ,  $270^\circ$ ,  $360^\circ$ .

### *Рисунки к гимнастическим комплексам*



### 3. «Азбука бега»:

- пружинистый бег на носках;
- семенящий бег (держаться высоко на стопах);
- бег с высоким подниманием бедра (ОЦТ расположен низко);
- бег с высоким подниманием бедра (ОЦТ – высоко);
- бег с подскоками (ОЦТ – низко);
- бег с подскоками (ОЦТ – высоко);
- бег прыжками (ОЦТ – низко);
- бег прыжками (ОЦТ – высоко);
- прыжок с ноги на ногу (с низкой траекторией);
- прыжок с ноги на ногу (с высокой траекторией).

Дозировка: в одном занятии используется не более 4–5 беговых упражнений.

I год занятий – 15 м;

II год занятий – 20 м;

III год занятий – 25 м.

## **Комплекс 13**

### **Специальные и подводящие упражнения для обучения технике бега и прыжков**

1. Бег трусцой на носках с переменной ритма, чередуя с ходьбой, во время которой выполняются упражнения на расслабление, круговые попеременные и одновременные движения руками в ходьбе и при подскоках, подскоки с поворотами.

2. Гимнастические упражнения.

Выбирается от одного до двух предлагаемых вариантов. В каждом комплексе – 4–5 упражнений по 4–5 повторений. После каждого упражнения – короткий отдых (до 10 секунд).

#### **Первый вариант:**

- наклоны туловища в стороны с вытягиванием рук вверх;
- стойка ноги врозь – наклоны туловища в стороны, касаясь руками пяток;
- стойка ноги врозь – пружинистые приседания с акцентом на выпрямление;
- из основной стойки – наклоны туловища вперед до касания пола пальцами, затем ладонями;
- смена ног в упоре лежа.

#### **Второй вариант:**

- из основной стойки – широкие круговые движения ногой (поочередно правой и левой, правой и левой);
- и. п. – ноги вместе, руки вытянуты вперед – махи ногами;
- прыжки на двух ногах с разведением бедер в воздухе;
- из основной стойки – прыжок в стойку ноги врозь – прыжок в выпад – прыжок в исходное положение;
- стойка ноги врозь – наклон назад, руки касаются пяток, затем – наклон туловища вперед;
- в приседе – прыжки вперед и в стороны.

#### **Третий вариант:**

- основная стойка – вращения в тазобедренном суставе;
- из упора присев – попеременные подскоки с отведением ноги в сторону;
- прыжки со сменой ног на упоре лежа;



- из упора лежа сзади – широкое отведение ноги в сторону;
- из стойки на коленях садиться вправо и влево на голень.

### **3. «Азбука бега»:**

- семенящий бег (держаться высоко на стопах);
  - бег с высоким подниманием бедра (ОЦТ расположен низко);
  - бег с подскоками;
  - бег скрестным шагом;
  - бег на пятках;
  - прыжки на одной ноге;
  - прыжковый бег (ОЦТ расположен низко);
  - бег с высоким подниманием бедра (туловище наклонено вперед);
  - прыжки с ноги на ногу (ОЦТ – высоко);
  - бег на носках с энергичной работой рук.
- Дозировка: I год занятий – 15 м;  
II год занятий – 20 м;  
III год занятий – 25 м.

## **Комплекс 14**

### **Специальные и подводящие упражнения для обучения технике бега и прыжков**

1. Бег с препятствиями (вокруг деревьев, столбов, через барьеры, канавы и т. д.). Темп бега не очень быстрый, препятствия преодолевать регулярно. Исключать опасность получения травм.

#### **2. Гимнастические упражнения.**

Выбор от одного до двух вариантов гимнастических комплексов. В каждом комплексе – 4–5 упражнений по 4–5 повторений. После каждого упражнения – короткий отдых (до 10 секунд).

#### **Первый вариант:**

- пружинистые наклоны туловища в стороны (руки на затылке);



- стойка ноги врозь – наклоны туловища назад – правая рука касается левой пятки, левая рука – правой;



– стойка ноги врозь – наклоны туловища вперед до касания локтями пола;



– в положении глубокого выпада вперед касание локтями пола;



– прыжки на двух ногах, подтягивая пятки к ягодицам, с одновременным подъемом рук вверх;



– прыжки на двух ногах, подтягивая пятки к ягодицам, с одновременным поворотом таза наружу (смотреть через плечо на пятки).



### Второй вариант:



– из основной стойки – махи ногами в стороны (на высоту плеч);



– сед ноги врозь – пружинистые наклоны туловища вперед, касаясь головой коленей;



– лежа на спине, перекинуть ноги через голову – полукруги ногами налево и направо;



– сед ноги врозь – наклоны туловища к правой, вперед, к левой;



– присед ноги вместе, колени врозь, руки на поясе – пружинистые движения.

### Третий вариант:



– ходьба скрестным шагом вперед (колени выпрямлены) с наклоном туловища вперед до касания руками пола;



– ходьба вперед в наклоне (колени выпрямлены) – руки касаются ступни стоящей сзади ноги;



– ходьба с махами ногами – правая – к левой руке, левая – к правой руке;



– в «шпагате» с упором на руки – пружинистые движения;



– «положение барьериста» – попеременно для обеих ног;

– лежа на спине – подъем туловища с одновременным подтягиванием коленей к груди.



### 3. «Азбука бега»:

– подскоки с перекатом с пятки на носок;

– «прыжковый» бег;

– прыжки с ноги на ногу (ОЦТ расположен низко).

## **Комплекс 15**

### **Специальные и подводящие упражнения для обучения технике бега и прыжков**

1. Бег трусцой на носках, с легкими ускорениями по 20–30 м.

2. Гимнастические упражнения.

Выбор 1–2 предлагаемых комплексов. Каждое упражнение повторяется 4–6 раз, после чего следует короткий отдых (по 10 секунд).

#### **Первый вариант:**

- круговые движения обеими руками вперед и назад;
- ноги вместе, руки в «замке» за головой – пружинистые вращения туловища;
- одна рука вытянута вперед – вверх, другая опущена назад – вниз – вращения руками вправо и влево;
- ноги вместе, руки на поясе – вращения в тазобедренном суставе по широкой амплитуде;
- и. п. – то же, что и в предыдущем упражнении. Махи ногой вперед и назад;
- из основной стойки – имитация движения толчковой ноги в барьерном беге (попеременно для обеих ног).

#### **Второй вариант:**

- из стойки на лопатках – разводить ноги вперед – назад;
- лежа на спине в положении барьерного шага – имитация движения толчковой ноги (попеременно для обеих ног);
- лежа на боку, сильно согнуть «свободную» ногу и резко отвести ее вниз (попеременно для обеих ног);
- упор лежа сзади – попеременные вращения ногами влево и вправо;
- сед на животе, руки в стороны – поднять вверх правую ногу и подтянуть ее к левой руке, затем – левую ногу к правой руке.

#### **Третий вариант:**

- ноги вместе, руки подняты вверх – прыжок в сторону с одновременным наклоном туловища;
- прыжок на месте вверх, прогнувшись туловищем в сторону;
- широкий выпад вперед с поворотом туловища в сторону;

– ходьба скрестным шагом (колени выпрямлены) с наклоном туловища вперед, касания руками пола.

### 3. «Азбука бега»:

- семенящий бег;
- подскоки на двух ногах влево – вправо;
- подскоки на одной ноге;
- «скачки» высоко на стопе;
- упругий бег на месте;
- «колесо»;
- прыжковый бег (ОЦТ расположен низко);
- прыжковый бег (ОЦТ – высоко);
- бег скрестным шагом.

### *Рисунки к вариантам гимнастических комплексов*



### Дозировка:

I год занятий – 15 м;

II год занятий – 20 м;

III год занятий – 25 м.

В одном занятии применяется не больше 4–5 упражнений.

4. Бег с ускорением 80–100 м, добиваясь на последних 20–30 м скорости, близкой к максимальной.

## **Комплекс 16**

1. Бег трусцой с очень легкими ускорениями по 70–100 м.

2. Гимнастические упражнения.

Выбор одного из предполагаемых комплексов. Каждое упражнение повторяется 4–6 раз, затем – короткий отдых (по 10 секунд).

### **Первый вариант:**

– в седе ноги врозь согнуть одну ногу под углом внутрь – наклоны туловища через согнутую ногу;

– стоя на одном колене – наклоны туловища в сторону;

– в седе ноги врозь, руки на коленях – пружинистые покачивания;

– упор сидя сзади, колени вместе, ступни вместе – покачивания тазом;

– глубокий выпад в сторону, руки на затылке – попеременные покачивания влево и вправо.

### **Второй вариант:**

– стоя на коленях, руки за головой – вращение туловищем по широкой амплитуде;

– стоя на коленях, руки на бедрах – вращения в тазобедренном суставе;

– в приседе с упором на руки – отвести в сторону прямую ногу, перемещать на нее вес тела; то же в другую сторону;

– в приседе, широко раздвинув ноги с упором на руки, попеременно прижимать колени к полу;

– из стойки на лопатках – перекат в положение барьерного шага.

### **Третий вариант (упражнения с партнером):**

– стоя лицом друг к другу, взяться за руки – повороты туловища;

– стоя на коленях спиной друг к другу, взяться за руки над головой – низкие наклоны туловища вперед, одновременно опуская руки через стороны;

– сидя спиной друг к другу, взяться за руки над головой, развести их в стороны – повороты туловища;

– партнер А стоит в положении ноги врозь спиной к партнеру Б, который сидит, берутся за ноги между ногами – попеременно наклоны туловища;

– «чехарда», возвращение в и. п. – проползая под ногами партнера.

3. Бег с ускорением 80–100 м (на последних 20–30 м – скорость, близкая к максимальной).

#### ***Рисунки к вариантам гимнастических комплексов***



4. Выбор одного из вариантов гимнастических комплексов.

5. Ускорения по 20–30 м из бега трусцой (по команде).

### **Комплекс 17**

#### **Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств**

1. Бег трусцой на носках;

бег назад;

бег скрестным шагом;

бег с поворотами и легкими ускорениями.

2. Гимнастические упражнения.

Выбор 1–2 из предлагаемых вариантов гимнастических комплексов. Каждое упражнение повторяется 4–6 раз, после чего следует короткий отдых (до 10 секунд).

**Первый вариант** (упражнения с партнером):

– стоя лицом друг к другу, ноги развести, как при ходьбе – отталкивать партнера;

– стоя в положении ноги врозь на расстоянии одного шага спиной друг к другу, взяться за руки над головой – попеременные наклоны туловища вперед;

– и. п. – то же, что и в предыдущем упражнении. Круговые движения руками вперед (назад);

– стоя в положении ноги врозь на расстоянии одного шага лицом друг к другу, взяться руками над головой – пружинистые наклоны туловища вперед;

– партнер А – в упоре лежа, партнер Б поднимает его ноги.

### **Второй вариант:**

– стоя спиной друг к другу (ноги вместе, руки подняты вверх – наискосок), взяться за руки – выпады в сторону с одновременным наклоном туловища;

– и. п. – наклон вперед лицом друг к другу, ноги врозь – взяться за руки – повороты туловища;

– стоя спиной друг к другу (ноги вместе, руки подняты вверх), взяться за руки – поочередно тянуть партнера через плечи вверх;

– партнер А лежит на спине, партнер Б наклоняется вперед, упираясь руками в руки партнера А – одновременное сгибание и выпрямление рук;

– упор сидя сзади, колени согнуты (лицом друг к другу) – одновременно поднимать и опускать ноги.

### **Третий вариант:**

– стоя в наклоне вперед лицом друг к другу, взяться за руки – одновременное разгибание и сгибание рук;

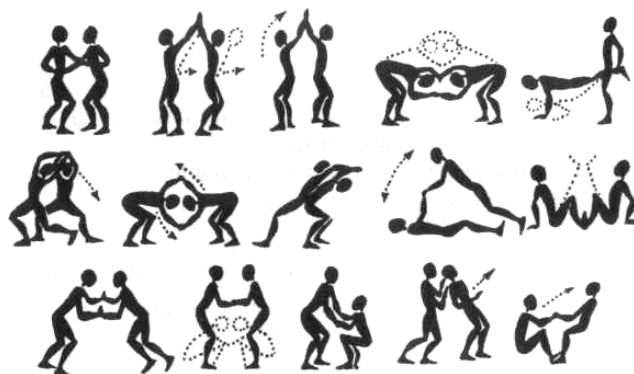
– стоя лицом друг к другу (ноги вместе, руки вытянуты вперед), – взяться за руки – одновременные глубокие приседы и выпрямление;

– и. п. – как в предыдущем упражнении – попеременные приседы;

– партнер А – в приседе, руки вперед, партнер Б – стоит лицом к нему и держит за руки – партнер А сгибает руки под весом партнера Б и разгибает их с сопротивлением;

– партнер А в глубоком приседе, руки вперед – партнер Б берет его за руки и тянет вверх.

### *Рисунки к вариантам гимнастических комплексов*



3. Игра с элементами спринтерского бега и на координацию движений.

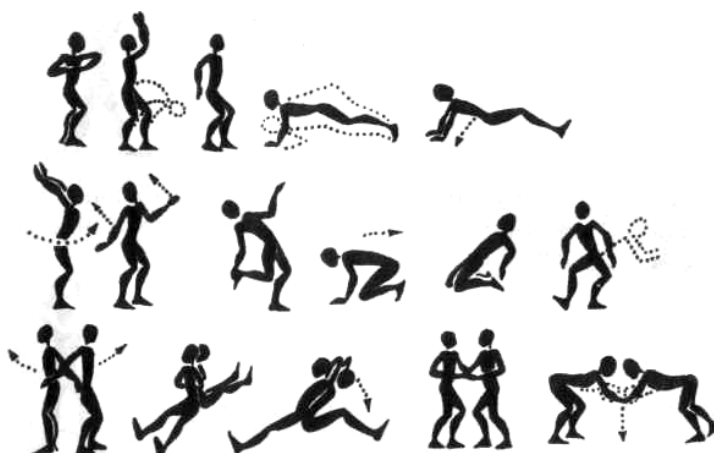
### **Комплекс 18** **Специальные упражнения для развития** **скоростно-силовых качеств**

1. Бег с препятствиями (вокруг деревьев, столбов, через ямы, канавы и т. д.). Темп бега средний, с ходьбой по 20–30 секунд.

2. Гимнастические упражнения.

Выбор 1–2 из предлагаемых комплексов, каждое упражнение повторяется 4–6 раз, затем – короткий отдых (по 10 секунд).

### *Рисунки к вариантам гимнастических комплексов*





### **Первый вариант:**

- ноги вместе, руки согнуты (кисти на плечах) – вращение плечами вперед и назад;
- ноги врозь: «колка дров»;
- ноги врозь – пружинистые движения руками вверх и вниз за спиной;
- упор лежа – волнообразные движения туловища;
- из упора лежа сзади – переброс туловища в упор лежа и обратно.

### **Второй вариант:**

- подскоки на двух ногах с круговыми движениями руками;
- попеременные пружинистые махи руками;
- ноги врозь – повороты туловища с наклоном назад;
- из упора стоя на коленях – наклонять туловище назад, руки касаются пола сзади ступней;
- сед ноги врозь – повороты туловища в стороны с упором на руки далеко от бедер.

### **Третий вариант:**

- стоя ноги врозь, спиной друг к другу, руки сцепить «крюком» – попеременные наклоны туловища вперед;
- сидя ноги врозь, спиной друг к другу, руки сцепить «крюком» – одновременные наклоны туловища в стороны;
- стоя лицом друг к другу, ноги развести как при ходьбе – попеременные быстрые отталкивания руками;
- и. п. – наклон вперед вытянув руки (лицом друг к другу) – взяться за плечи – одновременные пружинистые глубокие наклоны.

Ускорения по 80–100 м. На последних 20–30 м – бежать со скоростью, близкой к максимальной. Группа бежит в колонне, а один спортсмен задает темп бега.

Спурты по 20–30 м:

- из легкого бега трусцой;
- с высокого старта;
- с низкого старта;
- из широкого выпада в шаг и т. д.

## **Комплекс 19**

### **Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств**

1. Бег трусцой с упражнениями на расслабление и гимнастическими упражнениями.

2. Гимнастические упражнения.

Выбор одного из предлагаемых вариантов гимнастических комплексов, каждый из которых повторяется 2–3 раза по 6–8 повторений каждого упражнения. После каждого упражнения – короткий отдых (до 10 секунд).

#### **Первый вариант:**

– стойка ноги врозь – в руках набивной мяч – вытянуть руки вперед, повороты туловища в стороны;



– стойка ноги врозь, руки с набивным мячом подняты вверх – наклоны туловища в стороны;

– стойка ноги врозь, руки с набивным мячом подняты вверх – глубокие пружинистые наклоны вперед;



– и. п. – то же, что и в предыдущем упражнении – широкие круговые вращения туловища;

– ноги врозь, руки с набивным мячом опущены. Поворачивая туловище влево, положить мяч за пятками, повернуть туловище вправо – поднять мяч.



#### **Второй вариант (с набивным мячом):**

– сидя ноги врозь, наклоны туловища к левой, вперед, к правой;

– сидя ноги врозь, повернуть туловище вправо, положить мяч сзади, взять с другой стороны;



– сидя ноги врозь, руки с мячом поднять вверх – круговые движения туловищем;

– упор сидя сзади – поднимать ноги над мячом;





– лежа на спине – ноги врозь, пружинистый подъем и наклон туловища вперед, до касания руками мяча.

### **Третий вариант (с набивным мячом):**

– стоя на одном колене, повернуть туловище, положить мяч сзади, поднять с другой стороны;



– стойка на коленях, руки с мячом подняты вверх – наклоны туловища в стороны до касания мячом пола;

– из основной стойки – прыжки на двух ногах через мяч (вперед, назад, в стороны);



– стойка ноги врозь, мяч лежит между ногами – отскоки ног со сведением ног;

– стойка ноги врозь, мяч в руках – вращение туловища «восьмеркой».



3. Спринтерские эстафеты – 4–5 раз по 15–20 м.  
Отдых между забегами – 60–90 секунд.

## **Комплекс 20**

### **Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств**

1. Ускорения из бега трусцой.

2. Гимнастические упражнения со снарядами (набивной мяч, ядро). Выбор 1–2 из предлагаемых вариантов гимнастических комплексов. Каждое упражнение повторяется 6–8 раз, после короткого отдыха – смена партнеров.

#### **Первый вариант:**

– стоя спиной друг к другу, руки с мячом поднять вверх – пружинистые наклоны туловища в стороны;

– стоя спиной друг к другу на расстоянии одного шага, – поворачивая туловище вправо (влево), передавать мяч;

– стоя боком друг к другу на расстоянии одного шага, – поворачивая туловище вправо (влево), передавать мяч;

– стоя боком друг к другу, взяться за плечи партнера – одновременно перепрыгивать через мяч (вперед, назад, в стороны);

– и. п. – то же, что и в предыдущем упражнении. Одновременный выпад в сторону через мяч.

### **Второй вариант:**

– сидя ноги врозь, руки поднять вверх – наклоны туловища с поворотом, мяч положить на пол (партнер держит за ступни);

– лежа на спине, мяч в вытянутых за головой руках – выпрямление и наклоны вперед (партнер держит за ступни);

– сед ноги врозь, руки вверху над головой – широкие круговые вращения туловища (партнер держит за ступни);

– лежа на спине (голова к голове), взяться за руки, поднять ноги – разводить их над мячом;

– лежа на боку, сильные махи ногой вперед и назад над мячом (партнер придерживает за плечи).

### **Третий вариант:**

– лежа на животе, руки вытянуть вперед – поднимать туловище (партнер держит за ступни);

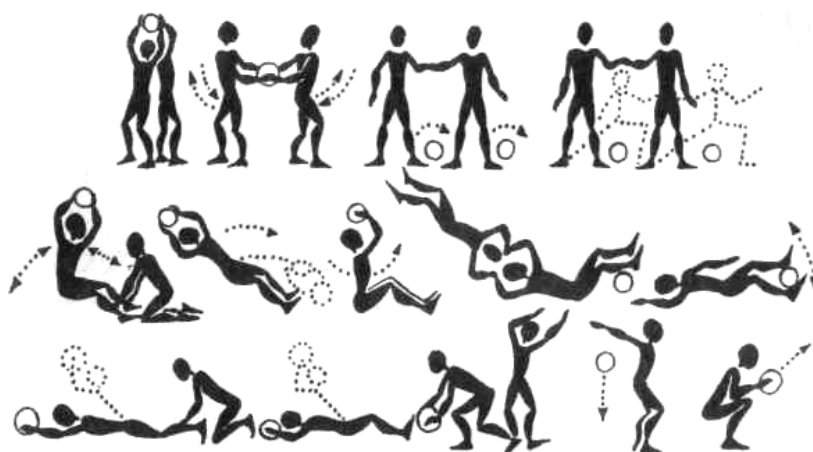
– лежа на боку, поднимать туловище (партнер держит ступни);

– стоя в наклоне вперед, поднимать с пола мяч и бросать через сторону;

– стоя ноги врозь, руки с мячом вытянуты вверх – броски мяча вниз за себя;

– броски мяча вперед до приседа (соблюдать дистанцию).

### ***Рисунки к вариантам гимнастических комплексов***



### 3. Спурты по 20–30 м:

– с высокого старта, из приседа, из упора лежа, из положения лежа на спине, лежа на животе и т. д. Следить за точным соблюдением и. п. Старты – по команде; отдых между забегами – 60–90 секунд.

## **Комплекс 21** **Общеразвивающие упражнения**



1. Круги руками («мельница») вперед и назад.

2. Руки перед грудью – 2 пружинистых рывка – 2 хлопка в ладоши за спиной.



3. Руки на поясе – вращения в тазобедренном суставе.



4. Руки на бедрах – глубокий выпад в сторону – перемещение веса с ноги на ногу.



5. Ноги на ширине плеч – глубокие приседания (пятки не отрывать от пола, таз касается пяток).



6. Стойка ноги врозь – глубокие наклоны туловища вперед, локти касаются пола.



7. Ходьба вперед в глубоком наклоне (ноги выпрямлены).

### *Упражнения с партнером*

8. В глубоком приседе лицом друг к другу взяться за руки прыжки со сменой ног («казачок») вперед и в стороны.

9. Стоя спиной друг к другу, взяться за руки над головой – попеременное подтягивание за руки. Партнер, которого подтягивают, встает на носки, но не отрывает пяток от земли.

10. Стоя спиной к спине, взяться за руки между ногами – попеременные подтягивания за руки (ноги партнеров выпрямлены).

*Дозировка:*

Каждое упражнение повторяется 3–5 раз; весь комплекс – 2–3 раза.

## **Комплекс 22**

### **Общеразвивающие упражнения**

1. Легкий бег, чередуя с ходьбой, с прыжками с ноги на ногу, скрестным бегом, простыми гимнастическими упражнениями.

2. Гимнастические упражнения (стоя в круге лицом друг к другу, спортсмены держатся за руки):

– прыжки «галопом» по кругу в стороны, бег вперед и назад, скачки в стороны (маховая нога лежит на сцепленных руках): каждый второй садится на сцепленные руки партнеров – ходьба, прыжки «галопом».

Сцепленные руки освобождаются:

– ходьба по кругу выпадами, ходьба на носках – руки на затылке, ходьба на пятках, ходьба в приседе, ходьба с вращением туловища, ходьба на четвереньках, ходьба с вращением плеч, рук, ходьба с высоким подниманием коленей.

Образуется два круга:

– в первом круге – стоят ноги врозь, во втором – сед на коленях: переползание, перепрыгивание и т. д. из круга в круг.

## **Комплекс 23**

### **Общеразвивающие упражнения**

1. Ходьба и бег с дополнительными упражнениями (выполняются расслабленно):

– бег с подтягиванием пяток, бег с высоким подниманием коленей, бег на носках, бег на пятках, бег с «выхлестыванием» ступней наружу, бег с широким разведением коленей;

– ходьба в приседе, прыжки «лягушкой», ходьба в упоре лежа, в упоре лежа сзади;

– упражнения на гибкость с партнером.



2. Гимнастические упражнения втроем (выполняются на отрезках 15–20 м):

– первый берет второго за колени, третий – под руки, поднимают и несут;

– первый и второй продвигаются вперед в седе на коленях, третий перепрыгивает через них;

– первый стоит в основной стойке, второй наклоняет туловище вперед и берется за руки первого, третий садится на спину второму – ходьба вперед;

– трое стоят рядом, стоящий посередине закрепляется за партнеров руками – двое переносят третьего;

– один сидит руки в стороны, двое с места перепрыгивают через его руки;



– двое стоят лицом друг к другу, поочередно толкая третьего;

– поочередные перекуты в стороны.



## **Комплекс 24**

### **Общеразвивающие упражнения, развитие координации движений**

Гимнастические упражнения:

1. Круги руками вперед и назад.
2. Стойка ноги врозь – вращение туловища налево и направо.
3. Продолжая второе упражнение, – глубокие наклоны туловища с пружинистыми движениями ног.
4. В глубоком приседе взяться руками за голени. Быстро выпрямиться, вернуться в и. п.
5. Глубокий выпад вперед, пружинистые покачивания, смена ног прыжком.
6. Глубокий выпад вперед, руки вытянуты вперед – пружинистые приседания.
7. Прыжки с места в сторону с разведением ног в воздухе.
8. Прыжки с подтягиванием коленей к груди, с промежуточным прыжком (затем – без промежуточного прыжка).
9. Прыжки с места с разведением ног в воздухе (при каждом прыжке – смена ног).
10. Прыжки на месте с отведением голеней назад (руки над головой).
11. Ноги на ширине плеч, руки отведены далеко назад – пружинистые наклоны туловища вперед.
12. Ноги на ширине плеч – вращение туловища с глубокими наклонами (правая рука – к левой ноге, левая рука – к правой).
13. В упоре лежа – смена ног прыжком.
14. Из упора лежа – прыжок в присед – вернуться в и. п. – прыжок в наклон ноги врозь – прыжок в и. п. и т.д.

*Варианты выполнения комплекса:*

1. Каждое упражнение – 2 серии по 5 повторений; комплекс повторяется 2 раза.
2. Каждое упражнение – 2–3 серии по 5 повторений; комплекс повторяется 2 раза.



**3.** Каждое упражнение – 2 серии по 5 повторений; комплекс повторяется 3 раза.



## Список литературы

1. Готовцев, П. И. Самоконтроль при занятиях физической культурой / П. И. Готовцев, В. И. Дубровский. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 32 с.
2. Гусак, Ш. З. Общеразвивающие гимнастические упражнения / Ш. З. Гусак. – М., 1959. – 167 с.
3. Дубровский, В. И. Реабилитация в спорте / В. И. Дубровский. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 202 с.
4. Захаров, Е. Энциклопедия физической подготовки: метод. основы развития физических качеств / Е. Захаров, А. Карасев, А. Сафонов. – М.: ЛЕПТОС, 1994.
5. Качество гибкости и ее развитие: метод. указания / сост. И. П. Зайцева. – Ярославль: ЯрГУ, 1990. – 20 с.
6. Колтановский, А. Н. Общеразвивающие и специальные упражнения / А. Н. Колтановский. – М., 1973. – 308 с.
7. Семенов, Л. П. Советы тренерам: сборник упражнений и методических рекомендаций / Л. П. Семенов. – 2-е изд., перераб. – М., 1980. – 175 с.
8. Теория и методика физического воспитания: учеб. пособие / под ред. Б. М. Шияна. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.
9. Физическое воспитание: учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Высшая школа, 1983. – 391 с.
10. Физкультура для всех. Опыт, рекомендации: ежегодник / под ред. В. А. Ивонина. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.

## *Оглавление*

|   |    |
|---|----|
| Комплекс 1. Общеразвивающие упражнения,<br>развитие силовой выносливости .....                | 4  |
| Комплекс 2. Общеразвивающие упражнения,<br>развитие координации движений .....                | 6  |
| Комплекс 3. Общеразвивающие упражнения (с помощью партнера).....                              | 7  |
| Комплекс 4. Развитие силы мышц ног и брюшного пресса .....                                    | 8  |
| Комплекс 5. Развитие силы мышц спины и рук .....  | 9  |
| Комплексы общеразвивающих, подводящих и специальных упражнений .....                          | 11 |
| Комплекс 1. Развитие ловкости и силы .....  | 11 |
| Комплекс 2. Развитие ловкости .....   | 12 |
| Комплекс 3. Общеразвивающие упражнения .....  | 13 |
| Комплекс 4. Развитие силы и ловкости (упражнения с предметами) .....                          | 14 |
| Комплекс 5. Развитие ловкости и гибкости .....  | 15 |
| Комплекс 6. Развитие ловкости и гибкости .....  | 16 |
| Комплекс 7. Развитие силы и ловкости .....  | 17 |
| Комплекс 8. Групповые упражнения для развития силы и ловкости.....                            | 18 |
| Комплекс 9. Групповые упражнения для развития силы и ловкости.....                            | 19 |
| Комплекс 10. Упражнения на шведской стенке<br>для развития силы и ловкости .....              | 20 |
| Комплекс 11. Упражнения с шестами для развития силовой выносливости .....                     | 21 |
| Комплекс 12. Специальные и подводящие упражнения<br>для обучения технике бега и прыжков ..... | 22 |
| Комплекс 13. Специальные и подводящие упражнения<br>для обучения технике бега и прыжков ..... | 24 |
| Комплекс 14. Специальные и подводящие упражнения<br>для обучения технике бега и прыжков ..... | 25 |
| Комплекс 15. Специальные и подводящие упражнения<br>для обучения технике бега и прыжков ..... | 27 |
| Комплекс 16.....  | 29 |
| Комплекс 17. Специальные упражнения для развития<br>скоростно-силовых качеств .....           | 30 |
| Комплекс 18. Специальные упражнения для развития<br>скоростно-силовых качеств .....           | 32 |
| Комплекс 19. Специальные упражнения для развития<br>скоростно-силовых качеств .....           | 34 |
| Комплекс 20. Специальные упражнения для развития<br>скоростно-силовых качеств .....           | 35 |
| Комплекс 21. Общеразвивающие упражнения .....   | 37 |
| Комплекс 22. Общеразвивающие упражнения .....   | 38 |
| Комплекс 23. Общеразвивающие упражнения .....   | 39 |
| Комплекс 24. Общеразвивающие упражнения,<br>развитие координации движений .....               | 40 |
| Список литературы .....   | 42 |

Учебное издание

# **Комплексы упражнений по лёгкой атлетике к учебным занятиям по физической культуре**

Составители:

**Балабин** Николай Николаевич  
**Буриков** Александр Владимирович  
**Борисов** Александр Викторович

Редактор, корректор И. В. Бунакова  
Верстка Е. Л. Шелехова

Подписано в печать 29.10.09. Формат 60×84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>.  
Бум. офсетная. Гарнитура "Times New Roman".  
Усл. печ. л. 2,56. Уч.-изд. л. 1,66.  
Тираж 200 экз. Заказ

Оригинал-макет подготовлен  
в редакционно-издательском отделе Ярославского  
государственного университета им. П. Г. Демидова.

Отпечатано на ризографе.

Ярославский государственный университет  
им. П. Г. Демидова.  
150000, Ярославль, ул. Советская, 14.



# **Комплексы упражнений по лёгкой атлетике к учебным занятиям по физической культуре**

