

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования
«Белорусский государственный университет
информатики и радиоэлектроники»

Факультет инфокоммуникаций

Кафедра физического воспитания

**КОРРЕКЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
СТУДЕНТОВ БГУИР С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННЫХ КОМПЛЕКСОВ
ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

*Рекомендовано УМО по образованию в области информатики
и радиоэлектроники в качестве учебно-методического пособия
для специальностей I ступени высшего образования, закрепленных за УМО*

Минск БГУИР 2019

УДК 796.012.68(076)

ББК 75.1я73

К68

Авторы:

Н. Я. Петров, В. А. Ткачук, В. Н. Царун, Н. И. Осипчик,
С. Н. Балотька, Г. А. Плыгань, А. А. Быкова

Рецензенты:

кафедра физического воспитания учреждения образования
«Минский государственный лингвистический университет»
(протокол №6 от 22.01.2018);

доцент кафедры физического воспитания учреждения образования
«Белорусский государственный технологический университет»
кандидат педагогических наук, доцент А. А. Тимофеев

Коррекция двигательной активности студентов БГУИР с использованием целенаправленных комплексов физических упражнений : учеб.-метод. пособие / Н. Я. Петров [и др.]. – Минск : БГУИР, 2019. – 68 с.
ISBN 978-985-543-457-4.

Изложен практический материал, направленный на оказание помощи преподавателям и студентам в организации и проведении занятий со студентами основного отделения, специализирующихся в различных видах спорта.

УДК 796.012.68(076)
ББК 75.1я73

ISBN 978-985-543-457-4

© УО «Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники», 2019

Содержание

Введение.....	4
1. Некоторые особенности построения учебных занятий по физическому воспитанию на основе дифференцированного подхода	5
2. Методические особенности построения комплексов упражнений для разминки как средство повышения эффективности занятий	9
3. Методы и средства воспитания основных физических качеств, которые надо учитывать при составлении комплекса упражнений для атлетической гимнастики.....	25
4. Содержание целенаправленных комплексов физических упражнений для улучшения уровня физической подготовленности студентов.....	30
Список использованных источников	68

Библиотека БГУИР

Введение

Как известно, двигательная активность несет в себе как огромный оздоровительный потенциал, так и способна причинять разрушительное действие. Увеличение количества и качества здоровья под влиянием физической нагрузки происходит естественным путем за счет стимуляции жизненно важных функций и систем организма. Для этого физическая тренировка должна соответствовать главному принципу – оздоровительной направленности, необходимо, чтобы она базировалась прежде всего на правильно организованной двигательной активности [1].

Определение оптимального режима двигательной активности для различного возрастного контингента и внедрение его в быт людей уже давно относится к ряду ближайших, особо актуальных проблем теории и методики физического воспитания.

В настоящее время весьма актуален вопрос повышения двигательной активности студенческой молодежи. Учебно-трудовая деятельность студентов проходит в условиях недостаточного двигательного режима, однообразия рабочей позы. Студенты загружены по 10–12 ч в день, что превышает физиологический предел. В силу этого повышенные нагрузки на нервно-эмоциональную сферу студентов должны быть сбалансированы с регулярной двигательной активностью в повседневной и образовательной деятельности.

Решение проблемы, на взгляд авторов, должно осуществляться путем как совершенствования традиционных, так и применения новых средств и методов физического воспитания, реализуемых на основе избирательности и целенаправленности учебного процесса.

В связи с этим все большее значение приобретает поиск наиболее адекватных средств и методов, направленных на воспитание физических качеств в процессе учебных занятий. В целях значительного улучшения уровня физической и спортивно-технической подготовленности студентов в вузовской практике необходимо широко применять различного рода целенаправленные упражнения и составление из них комплексы, особенно связанные с бегом, прыжками, а также упражнениями с отягощением. Целесообразность применения данных комплексов особенно оправдывается при воспитании выносливости.

Не претендуя на абсолютную полноту раскрытия темы, авторы постарались в данном учебно-методическом пособии раскрыть сущность указанной проблемы и наметить пути для улучшения физического воспитания студентов.

1. Некоторые особенности построения учебных занятий по физическому воспитанию на основе дифференцированного подхода

Одной из проблем физического воспитания в вузах является необратимость переориентации учебного процесса с классической формой физической подготовки на дифференцированную.

Преподавателю часто приходится работать одновременно со многими студентами, имеющими различный уровень физической подготовленности. Обычно педагог для такой группы студентов назначает одинаковые задания. А в целом учебный процесс ориентирован на «среднячка». При общем увеличении «средних» результатов, выпадают «лучшие» и «худшие» студенты, что существенно снижает эффективность учебного процесса. Устранить данный недостаток, по мнению авторов, можно в результате внедрения в учебный процесс индивидуально-дифференцированного подхода [3]. Именно индивидуально-дифференцированный подход позволяет в наибольшей степени учесть различия в физическом состоянии студентов. Физические упражнения – это элементарные движения. Составленные из них двигательные действия и комплексы систематизируются в целях физического развития.

В практике физического воспитания физические упражнения заимствуются на основе движений и действия (из трудовой, бытовой, военной деятельности человека – бег, ходьба, прыжки, метание, поднятие тяжестей). Организационно-методически они оформляются в виде комплексов по легкой атлетике, атлетической гимнастике, плаванию и др. и составляют основу содержания видов спорта, входящих в программу физического воспитания в учебных заведениях.

В государственной программе по физическому воспитанию студентов очень большое внимание уделяется курсу легкой атлетики, которая включает в себя естественные физические упражнения: бег, прыжки, метание. Упражнения в легкоатлетических видах требует динамической работы мышц тела и наилучшим способом способствуют разносторонней физической подготовленности студентов. Поэтому легкоатлетический цикл является базовым в высших учебных заведениях и обеспечивает физическую подготовку для сдачи нормативов.

В группе специализации по легкой атлетике в БГУИР накоплен определенный опыт работы по дифференцированному обучению. Учебный процесс по физическому воспитанию в университете организован на потоках, т. е. по расписанию к занятиям одновременно приступают студенты всего курса.

Рассмотрим на примере специализации по легкой атлетике, как строится процесс занятий. В начале учебного года после набора групп проводится тестирование студентов по физической подготовке и на основе тестирования студенты распределяются по уровню физической подготовленности на пять однородных групп. Первая группа – очень высокий уровень физической подготовленности; вторая – уровень подготовленности выше среднего; третья – средний уровень подготовленности; четвертая – ниже среднего; пятая – очень низкий уровень двигательных способностей. Для каждой группы составлены тренировочные программы, отличающиеся по объему, интенсивности и глубине специализации (табл. 1, 2, 3).

Таблица 1

Тренировочная программа для студентов, имеющих различный уровень физической подготовленности и специализирующихся в беге на короткие дистанции

Уровень физической подготовленности	Техническая подготовка, %	Физическая подготовка, %	Физические качества (в процентах от физической подготовки, принятой за 100 %)				
			сила	быстрота	выносливость	ловкость	гибкость
1. Высокий	30	70	44	20	30	3	3
2. Выше среднего	40	60	40	20	30	5	5
3. Средний	40	60	40	20	25	7	8
4. Ниже среднего	50	50	35	20	25	10	10
5. Низкий	50	50	30	20	20	10	15

Таблица 2

Программа применения объема основных методов бега в беговых упражнениях

Уровень физической подготовленности	Объем основных методов бега, %				
	повторный	переменный	повторно-переменный	интервальный	игровой
1. Высокий	54	22	8	8	8
2. Выше среднего	50	20	10	5	15
3. Средний	45	20	15	–	20
4. Ниже среднего	40	15	20	–	25
5. Низкий	40	10	20	–	30

Таблица 3

Программа зоны интенсивности физических упражнений для студентов с различным уровнем подготовленности, специализирующихся на легкой атлетике (бег на короткой дистанции)

Зоны интенсивности	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
1	2	3	4	5	6
1. 100–130 – восстановительная	8	10	10	12	12
2. 130–150 – поддерживающая	12	15	18	20	23

1	2	3	4	5	6
3. 150–170 – развивающая	43	45	52	55	55
4. 170–180 – экономизирующая	20	18	15	13	10
5. 180–190 – субмаксимальная	15	9	5	–	–
6. 190 и выше максимальная	5	–	–	–	–

Наиболее физически подготовленные студенты (1-я группа) занимались по углубленной программе в форме тренировки с целью выполнения спортивных разрядов и пополнения сборной команды университета. Вторая и третья группы занимались по программам направленного воздействия с акцентом на развитие силы, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости. В основе программ 4-й и 5-й групп, отличающихся низким уровнем физической подготовленности, лежит разносторонняя физическая подготовка, которая включала много подвижных игр и игровых упражнений, эстафет, беговых и прыжковых упражнений, бросковых упражнений с набивными мячами, парных упражнений, выполняемых в виде комплексов. Особое внимание обращалось на развитие общей выносливости, укрепление связок, силы крупных мышечных групп в особенности мышц-разгибателей верхних и нижних конечностей, спины и тыльных сгибателей стоп. Каждая нагрузка в 4-й и 5-й группах студентов оказывает более комплексное воздействие, чем у более подготовленных. Таким образом, нагрузки малой и средней интенсивности, создающие основу для развития работоспособности у студентов с низким уровнем физической подготовленности, развивают силовые и скоростные способности.

С целью повышения физических качеств в вышеперечисленных группах были разработаны комплексы физических упражнений. По направленности комплексы подбирались для развития общих и специальных физических качеств. Например, для бегунов на короткие дистанции подбирались комплексы для развития абсолютной быстроты, стартовой быстроты (быстрой силы), скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости, гибкости (подвижности) и умения раскрепощенно выполнять упражнения при максимальной работе, а также для совершенствования быстроты двигательной реакции. Такой подход способствовал четкой конкретизации заданий с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Комплексы упражнений проводятся в конце основной части урока или в форме самостоятельных занятий. Целесообразно применять следующие формы самостоятельных занятий:

- утренняя специализированная зарядка;
- индивидуальное задание, выполняемое самостоятельно (домашнее задание – 30 мин);

- дополнительное занятие – 45–90 мин;
- упражнения на тренажерах.

В зависимости от глубины отставания физических качеств студенту назначается соответствующий двигательный режим. Чем ниже уровень физической подготовленности, тем больше времени отводится для развития отстающих двигательных качеств в границах оптимального диапазона.

Таким образом, построение занятий по легкой атлетике на основе дифференцированного подхода и использование целенаправленных комплексов физических упражнений обеспечивает выполнение физической нагрузки в строгом соответствии с физическим состоянием каждого занимающегося, а в целом учебно-тренировочный процесс проходит в оптимальном режиме для занимающихся. Индивидуально-дифференцированный подход позволяет методически более целесообразно организовывать, планировать и проводить учебный процесс, что значительно повышает эффективность физической подготовки студентов.

Библиотека БГУИР

2. Методические особенности построения комплексов упражнений для разминки как средство повышения эффективности занятий

Основу построения учебно-тренировочного процесса составляет одно занятие. Занятие физическим воспитанием состоит из трех частей: подготовительной (разминка), основной и заключительной. Важное место отводится подготовительной части учебного занятия. Она направлена на оптимальную подготовку занимающихся к предстоящей двигательной деятельности и предназначена обеспечивать эмоционально-волевую, психологическую настройку и подготовку систем организма в соответствии с требованиями, которые будут решаться в основной части занятия. Адекватное построение разминки позволяет гарантировать постепенную соразмерную мобилизацию функций всех систем организма при выполнении подготовительных упражнений.

Содержание и параметры подготовительной части занятия зависят, с одной стороны, от особенностей исходного функционального состояния занимающихся, а с другой – от того, в какой мере и в каком направлении нужно изменить его в конкретных условиях, чтобы оно стало как можно более благоприятным для выполнения основной двигательной деятельности.

В настоящее время в связи с интенсификацией занятий подбор упражнений, выполняемых в разминке, и методов их проведения решает задачи не только выработываемости, но и сопряженного воспитания двигательных способностей и умения *управлять разнообразными движениями*.

В силу того что органы и системы человека обладают определенной инертностью, они не могут быстро достигать высокого уровня деятельности. Поэтому необходимо постепенное включение организма в работу с помощью специально подобранных физических упражнений.

Передовая практика показывает, что разминка не является самостоятельной частью занятий, а служит составным звеном единого педагогического процесса.

В научной литературе во внутренней структуре разминки выделяют несколько обязательных разделов: вводный, общий и специально-подготовительный. Помимо этих разделов, можно также использовать специально-дополнительный раздел разминки.

Вводный раздел состоит из построения студентов, сдачи рапорта, сообщения задач урока, выполнения строевых упражнений и различных перестроений, формирования правильной осанки, четкости выполнения команд и т. д.

Общеподготовительный раздел разминки направлен на разогревание мышц, повышение функциональных возможностей и работоспособности. Содержанием его являются общеразвивающие упражнения с постепенным повышением нагрузки с интенсивностью частоты сердечных сокращений (ЧСС) 114–168 уд/мин.

Специально-подготовительный раздел включает в себя специальные упражнения избранного вида спорта и направлен на восстановление координационных возможностей занимающихся и настроенности на выполнение упражнений основной части занятия. Физические упражнения в данном разделе разминки выполняются преимущественно в режиме ЧСС 130–174 уд/мин.

Задачи разминки

Основной задачей вводного раздела является организация занимающихся.

Задачи общеподготовительного раздела: разогревание мышц и повышение температуры тела в целом; изменение психоэмоционального состояния студентов; воспитание аэробных возможностей организма; воспитание координационных способностей; повышение общей работоспособности; подготовка сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем; подготовка опорно-двигательного аппарата; воспитание отдельных компонентов двигательных способностей (быстроты реакции, быстроты движений, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости).

Задачи специально-подготовительного раздела: подготовка занимающихся к выполнению основной части занятия; техническое совершенствование основных фаз и элементов легкоатлетических видов (бега и прыжков).

Успешному решению задач, стоящих перед разминкой, способствует учет способностей занимающихся и условия проведения занятий.

Методические особенности использования упражнений, входящих в разминку

При подборе упражнений для разминки необходимо учитывать их последовательность, объем и интенсивность, а также интервалы отдыха между ними.

Последовательность упражнений, включаемых в разминку, обусловлена физиологическими факторами и логическими связями между ними. Это имеет существенное значение и является обязательным, т. к. упражнения различного характера оказывают неодинаковое влияние на организм. Эффект каждого упражнения в какой-то мере предопределяется функциональными следами от предыдущих упражнений. Это влияние может быть положительным и будет способствовать выполнению очередного задания, или отрицательным – затруднить выполнение очередной задачи учебно-тренировочного занятия.

Объем упражнений, применяющихся в разминке, должен быть оптимальным и не вызывать переутомления занимающихся. При этом разминка не должна быть слишком продолжительной, чтобы не вызвать запредельного торможения.

Объем применяемых средств определяется временем, выделенным на проведение разминки и отдельных ее разделов. В целом на вводный и общеподготовительный разделы выделяется около 35–40 % от общего времени. Так, 3–4 мин отводится на вводный раздел разминки, 18–20 мин – на общеподготовительный (включает бег, комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры или эстафеты) и 10–12 мин – на специально-подготовительный раздел.

При определении интенсивности нагрузки в разминке рекомендуется придерживаться следующего соотношения: 1-я зона (114–136 уд/мин) – 30 %, 2-я (138–154 уд/мин) – 45 %, 3-я (156–174 уд/мин) – 25 % от общего времени, отведенного на разминку. Интервалы отдыха могут быть *большими*, когда снижается возбудимость органов тканей (частота пульса до 70–80 уд/мин);

средними, когда происходит восстановление (частота пульса 90–100 уд/мин); *малыми*, когда частота пульса снижается до 110–120 уд/мин; *очень малыми*, когда частота пульса снижается до 130–140 уд/мин. В разминке в основном используется активный, пассивный и смешанный виды отдыха.

При построении разминки важным также является рациональный подбор и сочетание упражнений. Так, разогревание организма в процессе разминки успешно осуществляется с помощью ходьбы и бега различной интенсивности, комплексов общеразвивающих упражнений (без предметов, с предметами и отягощениями, на гимнастической стенке и скамейке), подвижных и спортивных игр, комплексов упражнений с набивными мячами, парных упражнений.

В связи с тем, что бег в течение 8–10 мин способствует повышению температуры тела, оказывает воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную, мышечную и другие системы, он является наилучшим средством для разминки.

Комплекс из 10–12 общеразвивающих упражнений, выполняемых в различном темпе в течение 10–12 мин, оказывает всестороннее воздействие.

Игры позволяют в увлекательной форме выполнять различные движения (рывки, остановки, повороты, приседания и др.), способствуют общему развитию занимающихся. Каждая игра приобретает исключительную ценность для развития координации, быстроты движений, выработки необходимых двигательных качеств. Использование игрового метода в разминке позволяет повысить интерес студентов к занятиям, делает их эмоциональными.

При проведении разминки можно использовать ряд других вариантов. Например, длительный бег можно заменить бегом на 300–500 м, а в паузах между беговыми отрезками выполнять общеразвивающие упражнения, чередовать выполнение упражнений в движении с упражнениями на месте и т. д.

Преподаватель должен творчески подходить к проведению разминок. Важен не только подбор новых и эффективных упражнений, но и использование различных условий и форм их проведения.

При составлении комплексов общеразвивающих упражнений следует учитывать следующие требования:

- планировать комплексы и варианты упражнений на длительный период (учебный год);
- учитывать оптимальный подбор упражнений, дозировку и темп;
- придерживаться разнообразия разминок, не повторять одну и ту же разминку несколько раз подряд;
- не злоупотреблять упражнениями со сложно координированной структурой;
- подбирать для каждого сустава несколько упражнений, позволяющих проработать его под всевозможными углами в различных исходных положениях (лежа, сидя, стоя);
- соблюдать последовательность выполнения упражнений в направлении сверху вниз (сначала для рук и плечевого пояса, затем для туловища, тазовой

области и, наконец, нижних конечностей). При этом следует идти от проработки меньших мышечных групп к большим.

Ниже представлены некоторые варианты разминок при различном построении занимающихся.

Примерные комплексы подготовительной части разминок

Комплекс №1

Упражнения в движении по линиям разметки волейбольной площадки

Исходное положение (и. п.) – группа строится в колонну по одному на правой боковой стороне волейбольной площадки. Направляющий находится в правом верхнем углу. Упражнения выполняются по поперечным линиям. По боковым коротким линиям выполняются передвижения шагом или медленным бегом.

Первый круг:

1. Ходьба в полном приседе.
2. Ходьба с наклоном туловища на каждый шаг.
3. И. п. – руки за голову в замок. Ходьба с высоким подниманием бедра, касаясь противоположного локтя.
4. Ходьба выпадами с пружинистым покачиванием.
5. Прыжки на двух ногах, подтягивая колени к туловищу.

Второй круг:

1. Прыжки приставными шагами правым боком.
2. Прыжки приставными шагами левым боком.
3. Ходьба в полном приседе правым боком.
4. Ходьба в полном приседе левым боком.
5. Многократные прыжки из глубокого приседа вперед и вверх.

Третий круг:

1. Бег прямыми ногами вперед.
2. Бег скрестным шагом левым боком.
3. Бег скрестным шагом правым боком.
4. Прыжки на левой ноге, подтягивая колено опорной ноги к туловищу.
5. Прыжки на правой ноге, подтягивая колено опорной ноги к туловищу.

Комплекс №2

Упражнения выполняются в движении в колонне по одному на боковых линиях волейбольной (баскетбольной) площадки. На лицевых линиях передвижение осуществляется в виде ходьбы, медленного бега.

1. И. п. – левая рука вверх, правая вниз. На счет 1-2 – рывки прямыми руками на каждый шаг, 3-4 – то же, поменять положение рук.

2. И. п. – руки, согнутые в локтях у плеч. В ходьбе четыре круга вперед, четыре круга назад.

3. В ходьбе выполнить четыре шага на носках, руки вытянуть вверх, напрячь. Опуская руки расслабленно вдоль туловища вниз, принять положение полуприседа и выполнить четыре шага в полуприседе.

4. И. п. – руки за головой в замке. Ходьба с высоким подниманием бедра, касаясь противоположным локтем колена маховой ноги.

5. Ходьба с наклоном туловища на каждый шаг.

6. И. п. – руки в стороны. Ходьба выпадами с поворотом противоположной стороны туловища и плеч к впереди стоящей ноге.

7. В ходьбе и. п. – руки вверху. На счет 1-2 – рывки руками на каждый шаг, 3 – мах ногой вверх, руки к маховой ноге, 4 – и. п.

8. Ходьба в приседе до средней линии. Вторую половину – прыжки в приседе.

9. Прыжки приставными шагами. Выполнять на одной стороне правым боком, на другой – левым боком.

10. Прыжки вверх с перекатом с пятки на носок на каждый шаг.

11. Прыжки с ноги на ногу широкими шагами (бег прыжками).

12. Прыжки вверх на каждый шаг до средней линии с последующим ускорением.

Комплекс №3

Упражнения в шеренгах по линиям разметки

На прямоугольной площадке длиной 30–40 м, шириной 15–20 м проводятся три поперечные линии через 6 м. В спортзале можно использовать линии разметки волейбольной площадки.

Группа строится в колонну по 6–8 чел. с левой стороны площадки. Первая шеренга занимает положение на линии. Преподаватель объясняет содержание упражнений, которые следует выполнять на линиях, темп выполнения и способ передвижения. Упражнения выполняются в шеренгах по очереди. Сначала по команде преподавателя упражнение выполняет первая шеренга, затем она перемещается на вторую линию, а ее место занимает вторая шеренга студентов. В дальнейшем первая шеренга передвигается на третью линию, вторая – на вторую, третья шеренга занимает исходное положение на первой линии и т. д. Таким образом, происходит передвижение занимающихся и выполнение упражнений на линиях. Передвижение между линиями осуществляется медленным бегом. После последнего упражнения первая половина шеренги возвращается в и. п. по левой стороне площадки, правая – по правой медленным бегом и строится на первой линии. Разминка включает в себя три серии упражнений. Каждая серия состоит из 4-5 упражнений (табл. 4).

Упражнения на линиях

№ упражнения	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
1	2	3	4
Первый круг			
1	И. п. – о. с. (основная стойка); 1 – подъем на носки, взмах руками вперед; 2 – и. п.; 3-4 – повторить	10–12 раз	Темп средний, руки поднимать до горизонтали
2	И. п. – о. с; выполнить пружинистые наклоны вперед	15 раз	Темп средний, ноги не сгибать
3	И. п. – о. с; 1 – упор присев; 2 – упор лежа; 3 – упор присев; 4 – и. п.	8 раз	Темп средний
4	И. п. – стойка, ноги на ширине плеч; выполнить упругие прыжки через линию вперед и назад	10 раз	И. п. принять перед линией
5	Ускорение	10 м	Ускорение выполнять сразу после завершения прыжков
Второй круг			
1	И. п. – стоя в полуприседе, руки отведены назад; 1 – выпрямляя ноги, правую отвести назад на носок, руки дугами вперед, назад – рывок; 2 – и. п.; 3 – то же с отведением левой ноги назад; 4 – и. п.	10 раз	–
2	И. п. – стойка, ноги врозь, руки вверх в стороны; 1 – наклон туловища вниз; 3-4 – повторить	10 раз	Ноги не сгибать, темп высокий
3	И. п. – о. с.; 1 – упор присев; 2 – упор лежа; 3 – упор присев; 4 – прыжок вверх – и. п.	6 раз	Темп средний

1	2	3	4
4	И. п. – упор лежа; выполнить сгибание и разгибание рук	8 раз	–
5	Бег прыжками	10 м	–
Третий круг			
1	И. п. – выпад, правая нога впереди; выполнить прыжки вверх, меняя положение ног	10 раз	Темп средний
2	И. п. – лежа на животе, руки вверху; 1 – поднять ноги и руки вверх, прогнуться; 2 – и. п.; 3-4 – повторить	8 раз	Темп быстрый
3	И. п. – выпад, правая нога впереди, упор рук около стопы передней ноги; 1-3 – пружинистые покачивания в выпаде; 4 – упираясь руками в пол, прыжком поменять положение ног; 5-8 – повторить	6 раз	Постепенно увеличивать амплитуду покачивания
4	И. п. – лежа на спине, ноги согнуты под прямым углом, стопы на полу, руки накрест на груди; 1 – поднять верхнюю часть туловища на 45°; 2 – и. п.; 3-4 – повторить	8-10 раз	Темп высокий
5	Ускорение	10 м	–

Комплекс №4*Упражнения в парах на средней линии (табл. 5)*

Построение и условия выполнения упражнений: на площадке 20 × 30 м проводится средняя линия. Занимающиеся становятся на боковых линиях площадки друг напротив друга и размыкаются в шеренгах на расстоянии вытянутых рук. По команде преподавателя студенты медленным бегом подбегают к центральной линии, выполняют упражнения и возвращаются назад.

Для упражнений можно использовать волейбольную или баскетбольную площадки.

Примерный комплекс упражнений на средней линии

№ упражнения	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
1	2	3	4
1	И. п. – стойка ноги врозь, руки вытянуты вперед, кисти партнера взяты в замок; 1 – согнуть руки в локтях, подбородком коснуться правого плеча друг друга; 2 – и. п.; 3 – то же, подбородком коснуться левого плеча друг друга; 4 – и. п.	20–15 раз	Темп средний, добиваться полного сгибания и разгибания рук
2	И. п. – стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях ладонями кверху, держат в замке руки партнера. С силой произвести поочередное сгибание и разгибание рук	2–25 раз	–
3	И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Партнер кладет руки на лучезапястные суставы и с силой опускает их вниз	10 раз	–
4	То же, что и 3, со сменой участников	10 раз	–
5	И. п. – стойка ноги врозь, руки положить на плечи друг другу; 1–3 – пружинистые наклоны вперед; 4 – и. п.	5–6 раз	Ноги не сгибать
6	И. п. – стоя спиной друг к другу, руки согнуты в локтях, взяты в замок; 1 – принять партнера на спину, наклониться вперед, два раза встряхнуть; 2 – и. п.; 3–4 – то же выполняет другой напарник	10–12 раз в каждую сторону	–
7	Оба партнера принимают положение упор лежа на левой руке, ноги врозь. Правая рука держит партнера за кисть. Перетягивание друг друга с силой	6–8 раз	–
8	То же, что и 7, упор лежа на правой руке, ноги врозь	6–8 раз	–
9	И. п. – стоя спиной друг к другу, руки вверху, взять в замок; 1 – выпад правой ногой; 2 – и. п.; 3 – выпад левой ногой; 4 – и. п.	8–10 раз каждой ногой	–

1	2	3	4
10	И. п. – о. с., руки впереди, держат руки партнера; 1 – выпад вправо; 2 – и. п.; 3 – выпад левой ногой; 4 – и. п.	8–10 раз каждой ногой	–
11	И. п. – стойка ноги врозь, взяться за руки; 1 – присед; 2 – и. п.; 3-4 – повторить	10–12 раз	–
12	Встать на расстоянии 1 м лицом друг к другу в и. п. ноги врозь, руки согнуты в локтях, кисти кверху ладонями вперед. Упругие прыжки вверх, легко отталкиваясь кистями рук	25–30 раз	–

Комплекс №5

Упражнения в шеренге и колонне (табл. 6)

Таблица 6

Комплекс упражнений в шеренге и колонне

№ упражнения	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
1	2	3	4
1	И. п. – стоя в шеренге, взяться за руки; 1 – поднять руки дугами вперед-вверх, рывок назад, отставляя правую ногу назад на носок; 2 – и. п.; 3 – то же, отставляя левую ногу; 4 – и. п.	15 раз	–
2	И. п. – стоя в полуприседе в шеренге, взяться за руки, руки отведены назад; 1 – разгибая ноги, руки вывести дугами вперед-вверх-назад, отставляя правую ногу назад на носок; 2 – и. п.; 3 – то же, отставляя левую ногу назад на носок; 4 – и. п.	15 раз	–
3	И. п. – стоя в шеренге, ноги врозь, руки положить на плечи друг другу; 1–3 – пружинистые наклоны вперед; 4 – и. п.	8–10 раз	–

Продолжение табл. 6

1	2	3	4
4	И. п. – стоя в шеренге, ноги врозь, взяться за руки, руки поднять вверх и в стороны; 1 – наклоны туловища вперед-вниз; 2 – и. п.; 3-4 – повторить	10 раз	Быстрый темп
5	И. п. – стоя в шеренге в о. с., взяться за руки; 1 – выпад правой ногой, руки дугами вперед-вверх, рывок назад; 2 – и. п.; 3 – то же, выпад левой ногой; 4 – и. п.	10 раз каждой ногой	–
6	И. п. – стоя в о. с., взяться за руки, руки отвести назад; 1 – глубокий присед, руки дугами вперед; 2 – и. п.; 3-4 – повторить	15 раз	–
7	И. п. – стоя в шеренге в о. с., руки положить на плечи друг другу; 1 – выпад правой ногой; 2 – и. п.; 3 – выпад левой ногой; 4 – и. п.	8–10 раз каждой ногой	–
8	И. п. – стоя в колонне, руки положить на плечи друг другу; 1 – взмах правой рукой вверх-назад, поворот плеч направо, руку положить за голову партнера на плечи; 2 – наклон туловища вперед; 3 – выпрямить туловище; 4 – и. п.; 5–8 – то же в другую сторону	6–8 раз в каждую сторону	–
9	И. п. – стоя в колонне, руки положить на плечи друг другу; 1 – выпад влево; 2 – и. п.; 3 – выпад вправо; 4 – и. п.	8–10 раз в каждую сторону	–
10	И. п. – стоя в колонне, руки положить на плечи друг другу. Выполнить махи в сторону правой и левой ногой	10 махов каждой ногой	–

1	2	3	4
11	И. п. – стоя в шеренге в о. с., руки положить на плечи друг другу. Выполнить упругие подскоки на левой ноге с высоким подниманием правого бедра	15 раз	Темп выше среднего
12	И. п. – то же. Выполнить упругие подскоки на правой ноге с высоким подниманием левого бедра	15 раз	Темп выше среднего
13	И. п. – стоя в шеренге, левая нога впереди, правая сзади, руки на плечах друг друга. Выполнить упругие прыжки вверх со сменной ног	20 раз	Расстояние между стопами 50–60 см

Комплекс №6

Разминка с набивными мячами

Упражнения выполняются в парах. Занимающиеся располагаются на боковых линиях спортзала (площадки) друг против друга на расстоянии 15–20 м (табл. 7). Вес снаряда 2–5 кг.

Таблица 7

Комплекс разминки с набивными мячами

№ упражнения	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
1	2	3	4
1	И. п. – стоя, ноги врозь, руки держат набивной мяч у груди; 1 – слегка присесть; 2 – толчок мяча от груди	8–10 раз	Расстояние между участниками должно составлять 10–15 м. Полностью выпрямлять ноги и руки
2	И. п. – стоя, левая нога впереди, мяч в вытянутых руках над головой, руки отведены назад, прогнуться. Бросок мяча двумя руками из-за головы вперед-вверх	8–10 раз	Переднюю ногу не сгибать, бросок выполнять резче
3	И. п. – стоя в полуприседе, ноги шире плеч, руки с мячом опущены вниз и отведены назад. Бросок мяча двумя руками вниз-вперед-вверх	8–10 раз	–

1	2	3	4
4	И. п. – стоя, ноги шире плеч, спиной к партнеру, руки держат мяч у груди; 1 – присесть, мяч опустить вниз-назад; 2 – выпрямляя ноги, выполнить бросок мяча двумя руками назад через голову. Партнер ловит мяч, поворачивается кругом, принимает то же и. п. и выполняет бросок	8–10 раз	Спину держать прямо, плечи не опускать
5	И. п. – стоя в о. с., мяч держать двумя руками у груди. Выпад правой ногой вперед, толчок мяча двумя руками от груди вперед-вверх. То же с выпадом левой ноги	5–6 раз	–
6	И. п. – о. с., мяч держать двумя руками у груди; 1–3 – глубокое приседание с мячом; 4 – прыжок вверх, бросок мяча двумя руками от груди вперед-вверх	5–6 раз	–
7	И. п. – лежа на спине, руки с мячом вверху. Поднять туловище с мячом до угла 45° и выполнить бросок мяча партнеру. Партнер должен поймать мяч и тут же набросить его на руки лежащего партнера	10–12 раз	Высокий темп. Партнер стоит на расстоянии 3 м
8	Из положения лежа на спине быстрое выталкивание ногами набивного мяча. Партнер должен поймать мяч и тут же набросить его на стопы лежащего студента	8–10 раз	–
9	И. п. – стоя на расстоянии 1 м лицом друг к другу. Упругие прыжки на месте с легкими бросками набивного мяча двумя руками от груди друг другу	20–30 раз	Студент, принимая мяч, прижимает его к груди и тут же выполняет бросок партнеру

Комплекс №7

Разминка с использованием гимнастической скамейки (табл. 8)

Таблица 8

Комплекс упражнений с использованием гимнастической скамейки

№ упражнения	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
1	2	3	4
1	И. п. – упор лежа, руки на гимнастической скамейке. Переставляя выпрямленные руки и ноги вдоль скамейки, передвигаться правым и левым боком	8–10 м в каждую сторону	Выполнять на 2-3 скамейках. В одну сторону – правым боком, в другую – левым. Руки и ноги не сгибать
2	И. п. – лежа на животе вдоль скамейки, руки вытянуть вверх, держаться за скамейку; 1 – согнуть руки в локтях, подтянуть туловище вдоль скамейки; 2 – перехватить руки вверх; 3-4 – то же повторить	2–3 раза	–
3	И. п. – стоя в колонне по 6–8 человек, скамейка с левой стороны. Взять левой рукой скамейку снизу, правой – сверху. 1 – поднять скамейку дугой снизу-вверх-вправо-вниз; 2 – обратным движением вернуть скамейку в и. п.	8–10 раз	–
4	И. п. – стоя в колонне по 6–8 человек, скамейка с левой стороны. Держать скамейку в вытянутых руках над головой; 1 – выпад вправо; 2 – и. п.; 3-4 – то же в другую сторону	8 раз в каждую сторону	–
5	И. п. – сидя на скамейке, руки за голову. Партнер держит руками стопы напарника. Наклоны туловища назад	10–15 раз	Упражнение выполнять в отделениях по 6 чел. Темп средний

1	2	3	4
6	И. п. – сидя на скамейке, ноги в стороны. Партнер, стоя за спиной, кладет руки на лопатки; 1–3 – пружинистые наклоны вперед с помощью партнера; 4 – и. п.; 5–8 – повторить	3–4 раза	Постепенно увеличивать амплитуду наклона
7	И. п. – лежа на бедрах на скамейке, руки за голову. Партнер держит напарника за голеностопные суставы (за пятки). Опускание и поднятие туловища	10–15 раз	Упражнение выполнять в отделениях по 6 чел. Темп средний
8	И. п. – стоя, ноги врозь, верхний край перевернутой скамейки в согнутых руках у плеч, нижний край скамейки опущен вниз. Сгибание и разгибание рук с гимнастической скамейкой	15–20 раз	–
9	И. п. – стоя с правой стороны скамейки. Прыжки вдоль скамейки влево и вправо с продвижением вперед, отталкиваясь двумя ногами	2 раза по 20–30с	Темп средний
10	И. п. – ноги на ширине плеч. Прыжки через скамейку с продвижением вперед, отталкиваясь двумя ногами. Над скамейкой соединять ступни ног	2 раза по 20–30 с	Темп средний

Комплекс №8

Разминки с передвижением занимающихся в центр круга

Вариант разминки с передвижением занимающихся в центр круга (табл. 9). Занимающиеся размещаются по периметру круга радиусом 15–20 м лицом к центру круга. Упражнения выполняются в ходьбе, медленном беге, с прыжками в направлении центра. Возвращаются назад медленным бегом или прыжками.

Таблица 9

Комплекс упражнений с передвижением в центр круга

№ упражнения	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
1	2	3	4
1	Поочередные круги руками вперед («мельница») в медленном беге лицом вперед. Возвращение в и. п. – медленный бег спиной назад с поочередными кругами руками назад	8–10 м в каждую сторону	–
2	И. п. – руки в замке за головой. Ходьба с высоким подниманием бедра, касаясь противоположного локтя	2-3 раза	–
3	Ходьба с наклоном туловища на каждый шаг	8–10 раз	–
4	И. п. – о. с., руки в стороны; 1 – шаг правой ногой, рывок руками назад; 2 – поднять бедро левой ноги к груди, руками обхватить колено; 3 – шаг левой ногой, рывок руками назад; 4 – поднять бедро правой ноги к груди, руками обхватить колено; 5–8 – повторить	8 раз в каждую сторону	–
5	И. п. – о. с., руки за головой в замке. Ходьба выпадами с двумя пружинистыми покачиваниями	2 раза	–
6	Ходьба в глубоком приседе	2-3 раза	–
7	Ходьба в приседе правым боком. Обрато – то же левым боком	1-2 раза	–
8	И. п. – стоя правым боком к центру круга. Упругие подскоки на левой ноге с продвижением вправо, поднимая бедро правой ноги	15–20 раз	Темп выше среднего
9	И. п. – стоя левым боком к центру круга. Упругие подскоки на правой ноге с продвижением влево, поднимая бедро левой ноги	2–4 раза	Темп выше среднего
10	Прыжки вверх с перекатом с пятки на носок. Замкнуть круг радиусом 2–3 м, принять и. п. – стойка ноги врозь, руки на плечи друг другу; 1–3 – пружинистые наклоны вперед; 4 – и. п. Повернуться кругом, вернуться в и. п.	2 раза	–

1	2	3	4
11	В медленном беге через каждые 2-3 шага остановиться, выполнить упор присев, упор лежа, упор присев, прыжок вверх. Повторить несколько раз. В заключение движения замкнуть круг радиусом 2–3 м, принять упор лежа и выполнить сгибание и разгибание рук 10 раз. Повернуться кругом и вернуться медленным бегом на исходный периметр круга радиусом 15–20 м	3–5 раз	–
12	Прыжки приставными шагами правым боком к центру круга. Обрато – прыжки левым боком	2-3 раза	–
13	Скачки на правой ноге к центру круга. Обрато – скачки на левой ноге	2 раза	–

3. Методы и средства воспитания основных физических качеств, которые надо учитывать при составлении комплекса упражнений для атлетической гимнастики

Легкая атлетика и атлетическая гимнастика занимают важное место в системе физического воспитания студентов. Объясняется это ее общедоступностью, возможностью значительно улучшить свои физические качества и здоровье. В группах основного отделения, специализирующихся по атлетической гимнастике, в БГУИР накоплен большой опыт по использованию и подбору упражнений и составленных из них комплексов.

Тренировка по атлетической гимнастике на начальном этапе подготовки должна содержать элементы подвижных и спортивных игр, легкой атлетики и плавания, т. е. ориентация тренировки должна носить общеразвивающий характер, а тренировка с отягощениями занимать не более 2/3 времени занятия. Приведем некоторые особенности силовой тренировки на первом году занятий:

1. Студентам рекомендуется тренироваться не более трех раз в неделю.
2. Вес отягощения подбирается таким образом, чтобы можно было упражнение повторить 8–10 раз.
3. Для проработки мышц брюшного пресса, предплечья и голени количество повторений возрастает до 14–20 раз.
4. Упражнения должны вовлекать в работу основные мышечные группы.
5. Каждое упражнение необходимо выполнять с максимальной амплитудой.
6. На начальном этапе подготовки достаточно ограничиться 6–8 упражнениями, охватывающими большие мышечные группы.
7. По мере развития тренированности можно заменять одно упражнение другим, добавлять дополнительные. Включать в тренировку более 12 упражнений считается нецелесообразным.
8. И наконец, пожалуй, основное правило: ни в коей мере не следует ограничивать занятия одной только силовой подготовкой. В равной мере должна использоваться кроссовая подготовка, плавание, лыжи, спортивные игры, закаливание, полноценное питание и отдых.

Оптимальное количество повторений, используемых в атлетической гимнастике, – от 6 до 10. Эта дозировка способствует и росту мышечной массы, и значительному приросту силы и выносливости. Для более интенсивного развития силы и максимального увеличения объема мышц и веса тела рекомендуется тренироваться с большими весами, которые позволяют повторять малое количество повторений (4–5 на субмаксимальных весах и 1–3 на максимальных).

Упражнения необходимо выполнять в среднем темпе, ритмично, без рывков, чтобы не поднимать отягощение большей части своего пути по инерции. Важно, чтобы напряжение в работающей мышце чувствовалось на всем протяжении пути движения отягощения.

Интервалы отдыха между упражнениями должны составлять одну-две минуты. В это время можно, прохаживаясь, расслабить мышцы и восстановить дыхание.

Дыхание при выполнении упражнений

Как правило, вдох выполняется при разведении рук в сторону, при разгибании туловища в пояснице, т. е. в тех случаях, когда грудная клетка несколько расширяется, а затем – выдох.

Поскольку в процессе силовой подготовки не всегда можно дозировать величину отягощения (например, упражнения с партнером, эспандером и т. д.), предлагается использовать оценочную таблицу (табл. 10).

Таблица 10

Оценочная таблица для дозировки величины отягощения

Обозначение веса/сопротивления	Количество возможных повторений в одном подходе
Предельный	1
Околопредельный	2–3
Большой	4–6
Средний	7–12
Малый	13–20

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка на занятиях по атлетической гимнастике направлена на развитие мышечных групп с использованием упражнений бодибилдинга, гиревого спорта, пауэрлифтинга, тяжелой атлетики.

На занятиях по атлетической гимнастике применяются три основных метода спортивной тренировки:

1) **повторный метод** – основной метод для избирательной проработки конкретной мышечной группы. Выполняется несколько подходов одного упражнения (от 3 до 5) с интервалом отдыха 1-2 мин между подходами;

2) **круговой метод** используется для развития общей и силовой выносливости, для тренировки дыхательной и сердечно-сосудистой систем, а также для развития мышечного рельефа. При круговом методе выполняется по одному подходу каждого упражнения для различных мышечных групп. Все упражнения выполняются одно за другим без отдыха. Здесь используется принцип «сверху вниз» (плечевой пояс, грудь, спина, ноги) или наоборот «снизу вверх». Порядок проработки определяется поставленными задачами;

3) **повторно-круговой метод** представляет собой сочетание двух предыдущих, а именно: круговая тренировка (10–15 упражнений, выполняемых одно за другим без отдыха), затем следует отдых 3–5 мин, после чего выполняется еще один «круг». В зависимости от поставленных задач и степени тренированности учащихся выполняется от 1 до 3 «кругов» в течение учебного занятия.

Термины, применяемые на занятиях по атлетической гимнастике

Физическая нагрузка на занятиях по атлетической гимнастике регулируется двумя показателями: объемом и интенсивностью.

Под **объемом** физической нагрузки понимается суммарное количество выполненной работы, выражаемое чаще всего временем выполнения всех упражнений.

Интенсивность – количество проделанной работы за определенный отрезок времени. Кроме того, интенсивность измеряется количеством поднятого веса в одном подходе. Исходя из этого, нагрузку по интенсивности условно делят на пять зон (по отношению к максимальному результату (табл. 11):

1) максимальная – 95–100 % от максимального результата. Выполняется 1–3 повторения в подходе. Предназначена для развития собственно-силовых и скоростно-силовых качеств («взрывной» силы);

2) субмаксимальная – 80–90 % от максимального результата. Выполняется от 4 до 8 раз в подходе. Предназначается для развития мышечной массы и силы;

3) большая – 60–70 % от максимального результата. Выполняется от 9 до 15 раз в подходе. Предназначается для развития мышечной массы и силовой выносливости;

4) средняя – 50 % от максимального результата. Выполняется от 12 до 20 раз в подходе. Предназначается для развития силовой выносливости, мышечного рельефа, укрепления связочно-суставного аппарата и для разминки перед выполнением основных подходов;

5) малая – ниже 50 % от максимального результата. Выполняется более 20 раз в подходе. Предназначается для разминки перед основными подходами, развития мышечного рельефа и восстановления после травм.

Таблица 11

Характер тренировочной нагрузки

Нагрузочный режим	Выносливость 35–65 % от максимального веса	Сила- выносливость 65–75 % от максимального веса	Объем-сила 75–85 % от максимального веса	Сила 85–100 % от максимального веса
Повторения (кол-во раз)	12–13	8–12	4–8	1–4
Подходы (кол-во раз)	2–6	2–4	2–5	2–5
Перерывы между выполнениями (с)	1–2	1–2	1–2	1–2
Перерывы между подходами (мин)	1,5–4	1,5–4	1,5–4	1,5–6

Так, останавливаясь на методике воспитания силы, можно отметить, что основным условием для развития этого качества является создание больших мышечных напряжений. Для обеспечения этого условия, можно использовать три способа: 1) применять непредельное отягощение при большем количестве повторений движения («до отказа»); 2) использовать предельные отягощения; 3) использовать непредельные отягощения, но движения выполнять с максимальной скоростью.

Соответственно этим способам необходимо различать следующие три метода воспитания силы: повторных, максимальных и динамических усилий.

В качестве средств развития силы можно выделить следующие разновидности упражнений:

- 1) упражнения с внешним сопротивлением;
- 2) упражнения с отягощением собственного веса;
- 3) статические упражнения и упражнения, аналитически воздействующие на развитие отдельных мышечных групп.

В разных видах спорта есть свои особенности воспитания силы и своя наиболее типичная топография силы. Основной причиной, определяющей специфику методики воспитания силы в разных видах спорта, является необходимость повышения силы в определенных сочетаниях с другими физическими качествами и проявлять силу во вполне определенных движениях.

Силовые упражнения в разных видах спорта целесообразно разделить на три группы:

- 1) упражнения неспецифического воздействия;
- 2) аналитические упражнения, направленные на развитие мышечных групп, подходящие для данного вида спорта;
- 3) упражнения, развивающие силы в рамках основных спортивных навыков.

Характеризуя методику воспитания быстроты, основными требованиями, которым должны отвечать скоростные упражнения, являются: 1) техника упражнений должна обеспечивать выполнение действия на предельных скоростях; 2) упражнения должны быть настолько хорошо освоены, чтобы при их выполнении основные волевые усилия были направлены не на способ, а на высокий конечный результат; 3) продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления.

При воспитании быстроты ведущим является повторный метод. Продолжительность интервалов отдыха определяется двумя физиологическими механизмами: изменением возбудимости центральной нервной системы и восстановлением вегетативных функций. Интервалы отдыха должны быть, с одной стороны, настолько короткими, чтобы возбудимость центральной нервной системы не успела снизиться, а с другой, настолько длительными, чтобы вегетативные функции успели восстановиться.

Характеризуя методику воспитания быстроты, следует особо отметить, что это одно из самых «консервативных» качеств, т. е. наиболее трудно поддающееся воспитанию даже при использовании объемных тренировочных воздействий.

Перед методикой воспитания выносливости обычно стоят три задачи: 1) повышение анаэробных возможностей (главным образом их гликолитического компонента); 2) повышение аэробных возможностей (в частности, повышение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы); 3) повышение физиологических и психологических границ устойчивости по отношению к сдвигам внутренней среды, вызванным напряженной работой.

При воспитании анаэробных возможностей стоят две задачи: 1) повышение возможности креатинфосфатного механизма; 2) совершенствование гликолитического механизма. Средствами воспитания этих возможностей служат, как правило, те основные физические упражнения, которые составляют соревновательную деятельность. При воспитании аэробных возможностей решают три задачи: 1) развитие максимального уровня потребления кислорода; 2) развитие способности поддерживать этот уровень длительное время; 3) увеличение быстроты развертывания дыхательных процессов до максимальных величин.

К средствам воспитания дыхательных возможностей относятся упражнения, позволяющие достигать максимальных величин производительности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и удерживать высокий уровень потребления кислорода длительное время. При этом стараются использовать упражнения, движения в которых выполняются с участием большого объема мышечной массы. Занятия, если это возможно, проводят в местах, богатых кислородом. Упражнения чаще проводят равномерным, повторным и попеременным методами.

Основным путем воспитания ловкости считается овладение новыми разнообразными двигательными навыками. Можно отметить целесообразность применения упражнений, связанных с мгновенным реагированием на внезапно меняющуюся обстановку. В процессе воспитания ловкости следует использовать разнообразные методические приемы, стимулирующие более высокое проявление двигательной координации, такие как: 1) применение необычных исходных положений; 2) зеркальное выполнение упражнений; 3) изменение скорости или темпа движений; 4) смена способов выполнения упражнений; 5) усложнение упражнений дополнительными движениями; 6) изменения противодействий движениям. Для воспитания ловкости следует часто использовать упражнения, близкие соревновательным, но с изменением условий выполнения или состава действий.

Для воспитания гибкости рекомендуется использовать упражнения с увеличенной амплитудой движений. Их называют упражнениями «на растягивание». Они делятся на две группы: активные движения и пассивные. В активных увеличение амплитуды в каком-либо суставе достигается за счет сокращения мышц, проходящих через этот сустав, в пассивных – используются внешние силы. Во вторую группу входят упражнения с самозахватами, а также с внешней помощью. Степень воздействия этих упражнений примерно соответствует их перечислениям. Помимо названных, для развития гибкости еще используют упражнения статического характера.

4. Содержание целенаправленных комплексов физических упражнений для улучшения уровня физической подготовленности студентов

Содержание легкоатлетических комплексов физических упражнений рассмотрено в табл. 12–32.

Таблица 12

Комплекс №1 упражнений для воспитания быстроты для студентов с низким уровнем физической подготовки

№ упражнения	Содержание упражнения	Дозировка	Интервал отдыха	Темп	Методические указания
1	И. п. – стойка, ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки согнуты под прямым углом, туловище подать вперед, работа согнутыми руками как в беге	2-3 серии по 10–15 с	0,5–1 мин	Максимальный	Руки не закрепощать
2	Стоя в упоре под углом 55–70°, выполнить бег на месте	3-4 серии по 10–15 с	1,5–2 мин	Максимальный	Колено поднимать до прямого угла
3	Стоя в упоре под углом 55–70°, выполнить темповое поднятие и опускание бедра	2-3 серии по 15 раз каждой ногой	1–2 мин	Максимальный	Опорная нога выполняет упругое движение (сгибание и разгибание) стопой в такт маховым движениям
4	Прыжки в длину с места	10 раз	0,5 мин		Толкаться резче
5	Выполнить три упругих прыжка на месте и один прыжок вверх из глубокого приседа	2 серии по 40 с	1–2 мин	Средний	Прыжок из глубокого приседа выполнять резче

Комплекс №2 упражнений для воспитания быстроты для студентов
с низким уровнем физической подготовки

№ упражнения	Содержание упражнения	Дозировка	Интервал отдыха	Темп	Методические указания
1	2	3	4	5	6
1	Бег на месте с подниманием бедра до 1/4 и загребающей постановкой ноги на грунт	2 серии по 15–20 с	0,5 мин	Темп с нарастанием до максимального	Не закрепощаться. Акцентировать маховые движения руками назад
2	Бег короткими шагами на месте	3-4 серии по 10 с	0,5–1 мин	Максимальный	–
3	И. п. – стойка, ноги на ширине плеч; 1 – прыжок вверх, в безопорном положении выполнить беговые движения руками; 2 – и. п.	2 серии по 8 раз	0,5 мин	Темп работы рук максимальный	–
4	И. п. – стойка в выпаде, правая нога впереди; 1 – прыжок вверх с разведением согнутых ног вперед-назад; 2 – и. п.; 3-4 – повторить	2 серии по 8–10 раз	0,5–1 мин	Высокий	–
5	То же упражнение, только в и. п. поменять положение ног	2 серии по 8–10 раз	0,5–1 мин	Высокий	–
6	И. п. – о. с.; 1 – упор присев; 2 – упор лежа; 3 – упор присев; 4 – и. п.	10–15 раз	–	Максимальный	–

1	2	3	4	5	6
7	И. п. – лежа на спине, руки вверх в стороны, ноги врозь; 1 – поднять руки, туловище и ноги вверх, принять положение седа; 2 – и. п.; 3-4 – повторить	2 серии по 10 раз	0,5–1 мин	Высокий	–
8	Прыжки на двух ногах вверх, подтягивая колени к туловищу	2-3 серии по 10 раз	1–2 мин	Средний	Толкаться резче. Колени подтягивать к туловищу быстрее
9	Упругие прыжки на двух ногах на месте	2 серии по 50 раз	1–1,5 мин	Средний	–

Таблица 14

Комплекс №3 упражнений для воспитания быстроты для студентов с низким уровнем физической подготовки

№ упражнения	Содержание упражнения	Дозировка	Интервал отдыха	Темп	Методические указания
1	Бег с высоким подниманием бедра	2 серии по 25–30 м	0,5–1 мин	Средний	Не закрепощаться. Акцентировать маховые движения руками назад
2	Бег с захлестыванием голени назад	2 серии по 25–30 м	0,5–1 мин	Высокий	–
3	Бег с прямыми ногами вперед	2 серии по 25–30 м	0,5–1 мин	Высокий	–
4	Прыжки приставными шагами правым и левым боком	2 серии по 25–30 м	0,5 мин	Средний	В одну сторону прыжки выполнять правым боком, обратно – левым

1	2	3	4	5	6
5	Прыжки вверх с перекатом с пятки на носок 15–20 м с переключением на предельно быстрый бег – 25–30 м	6 серий по 50 м	1–2 мин	–	В момент перехода от прыжков к бегу подать корпус слегка вперед и без промедления начать бег с максимальной частотой
6	Челночный бег 4×9 м	5–6 раз	1–2 мин	Максимальный	–
7	Стоя на месте, подбросить мяч вверх, присесть 2 раза, встать, поймать мяч	6–8 раз	0,5 мин	Максимальный	–
8	Прыжки на двух ногах через гимнастическую скамейку с продвижением вперед	8–10 раз	0,5 мин	Максимальный	Толкаться резче, ноги подтягивать к туловищу

Таблица 15

Комплекс №1 упражнений для воспитания быстроты для студентов со средним уровнем физической подготовки

№ упражнения	Содержание упражнения	Дозировка	Интервал отдыха	Темп	Методические указания
1	Бег с высоким подниманием бедра	1-2 серии по 30 м	1–1,5 мин	Выше среднего	Активнее поднимать и опускать ноги. Добиться упругой постановки на грунт. Плечи не поднимать
2	Бег с захлестыванием голени	1-2 серии по 30 м	1–1,5 мин	Высокий	–
3	Бег с прямыми ногами вперед	1-2 серии по 30 м	1–1,5 мин	Выше среднего	–
4	Прыжки приставными шагами правым и левым боком	1-2 серии по 30 м	1–1,5 мин	Средний	В одну сторону прыжки выполнять правым боком, обратно – левым

1	2	3	4	5	6
5	Бег с ускорением	2 серии по 40–50 м	1,5–2 мин	С ускорением до максимального	Сохранять свободу движений
6	Бег с ходу	6–8 серий по 10 м	2–2,5 мин	Максимальный	Не закрепощаться
7	Стоя в упоре 55–70°, выполнить темповое поднятие и опускание бедра с растяжением резинового бинта	2 серии по 15 раз	1,5–2 мин	Высокий	Выполнять правой и левой ногой
8	Пятерной прыжок с разбега	5-6 раз	0,5–1 мин	Максимальный	–
9	Прыжок в длину с места	6–8 раз	0,5 мин	–	–

Таблица 16

Комплекс №2 упражнений для воспитания быстроты для студентов со средним уровнем физической подготовки

№ упражнения	Содержание упражнения	Дозировка	Интервал отдыха	Темп	Методические указания
1	Бег с подниманием бедра до 1/4 и загребающей постановкой ноги на грунт	30 м	0,5–1 мин	С нарастанием до максимального	–
2	Бег с высоким подниманием бедра	30 м	0,5–1 мин	С равномерным увеличением до максимального	Не закрепощаться. Акцентировать подъем и опускание бедра
3	Бег с захлестыванием голени	30 м	0,5–1 мин	Высокий	–
4	Бег прыжками	2 серии по 30 м	0,5–1 мин	Средний	–
5	Бег с ускорением по прямой	2-3 серии по 30 м	1–1,5 мин	Выше среднего	–

1	2	3	4	5	6
6	Бег с виража 20–25 м с выходом на прямую 20–25 м	4 серии по 40–50 м	1,5–2 мин	С ускорением	Выход с виража на прямую выполнять с максимальной скоростью (частотой), одновременно выполнять наклон туловища к центру поворота
7	Старты из разных исходных положений: сидя, лежа	4–6 раз по 15–20 м	0,5–1 мин	Максимальный	Выполнять правой и левой ногой
8	Десятерной прыжок с места	6 раз	0,5–1 мин	Высокий	–

Таблица 17

Комплекс №3 упражнений для воспитания быстроты для студентов со средним уровнем физической подготовки

№ упражнения	Содержание упражнения	Дозировка	Интервал отдыха	Темп	Методические указания
1	2	3	4	5	6
1	Бег с высоким подниманием бедра	30 м	1–1,5 мин	С учащением	–
2	Бег с захлестыванием голени назад	30 м	1–1,5 мин	Высокий	–
3	Бег с прямыми ногами вперед	30 м	1–1,5 мин	Высокий	–
4	Бег прыжками (прыжки с ноги на ногу)	30 м	1–1,5 мин	Высокий	–
5	Бег с ускорением	2 серии по 30 м	1–1,5 мин	Максимальный	–
6	Бег с ходу	5–6 серий по 10–15 раз	1,5–2 мин	Максимальный	Не закрепощаться
7	Бег максимально широкими шагами	2–3 серии по 50 м	1,5–2 мин	Высокий	–

1	2	3	4	5	6
8	Прыжки в длину с места	10 раз	0,5 мин	–	–
9	Прыжки стопой	2 серии по 30 с	0,5 мин	Средний	–

Таблица 18

Комплекс №4 упражнений для воспитания быстроты для студентов со средним уровнем физической подготовки

№ упражнения	Содержание упражнения	Дозировка	Интервал отдыха	Темп	Методические указания
1	Бег с высоким подниманием бедра	30 м	0,5–1 мин	Высокий	–
2	Бег с захлестыванием голени	30 м	0,5–1 мин	Высокий	–
3	Бег с прямыми ногами вперед	30 м	0,5–1 мин	Высокий	Руки держать на поясе
4	Прыжки приставными шагами	30 м	0,5–1 мин	Средний	–
5	Бег с ускорением	2 серии по 25–30 м	0,5–1 мин	С ускорением до максимального	–
6	Бег под уклон 3–5° 20–25 м с последующим бегом по прямой 30 м	5-6 серий по 50–60 м	1,5–2 мин	Максимальный	–
7	Бег максимально широкими шагами	4 серии по 25–30 м	1,5–2 мин	Максимальный	–
8	Пятерной прыжок с разбега	6 раз	0,5–1 мин	Высокий	–
9	Прыжки стопой	2 серии по 30 с	0,5 мин	Средний	–

Комплекс упражнений для воспитания быстроты для студентов
с высоким уровнем физической подготовки

№ упражнения	Содержание упражнения	Дозировка	Интервал отдыха	Темп	Методические указания
1	Семенящий бег	1-2 серии по 50 м	0,5–1 мин	Высокий	Продвигаться короткими шагами. Ногу ставить загребающим движением с носка на пятку. Плечевой пояс не закрепощать
2	Бег с высоким подниманием бедра	1-2 серии по 50 м	1–1,5 мин	Высокий	–
3	Бег с захлестыванием голени назад	1-2 серии по 50 м	1–1,5 мин	Высокий	–
4	Бег скрестными шагами правым и левым боком	1-2 серии по 50 м	1–1,5 мин	Средний	–
5	Прыжки вверх с перекатом с пятки на носок	2 серии по 50 м	1–1,5 мин	Средний	–
6	Бег с ускорением	2 серии по 50 м	1–2 мин	Высокий	–
7	Бег с ходу	6–8 серий по 20 м	1,5–2 мин	Максимальный	–
8	Стоя на двух параллельных гимнастических скамейках, выполнить прыжки с гирей 24 (32) кг вверх из глубокого приседа	2-3 серии по 10 раз	1,5–2 мин	Средний	Добиваться быстрого выпрыгивания вверх
9	Тройной прыжок с места	5–6 раз	0,5–1 мин	Максимальный	–
10	Прыжки стопой	2 серии по 30 с	0,5 мин	Средний	Толкаться резче

Таблица 20

Комплекс упражнений для воспитания силы верхнего плечевого пояса
для студентов с низким уровнем физической подготовки

№ упражнения	Содержание упражнения	Дозировка	Интервал отдыха	Темп	Методические указания
1	Стоя на амортизаторе (резиновый бинт), концы в опущенных руках, выполнить сгибание рук в локтях	2-3 раза до утомления	1–1,5 мин	Высокий	–
2	Стоя, амортизатор закреплен сверху за планку, концы в вытянутых руках, выполнить тягу прямыми руками вниз через стороны	2 серии по 15–20 раз	0,5–1 мин	Высокий	Выполнять с максимальным напряжением
3	Стоя, руки вверху на ширине плеч, выполнить тягу амортизатора вниз и назад	2-3 серии по 10 раз	0,5–1 мин	Высокий	Выполнять с максимальным напряжением
4	Подтягивание на низкой перекладине (между двумя стульями положить гимнастическую палку, лечь на пол и, помогая ногами, подтягиваться)	3-4 раза до предела	2–3 мин	Средний	Выполнять обычным, широким и узким хватом
5	Лежа на спине на краю гимнастической скамейки, ноги опущены вниз, руки за головой, выполнить подъем прямых ног до угла 45°	2 серии по 10–15 раз	0,5–1 мин	Средний	–
6	Потряхивание мышц рук	15–20 с	–	Высокий	–

Таблица 21

Комплекс №1 упражнений для воспитания силы верхнего плечевого пояса для студентов со средним уровнем физической подготовки

№ упражнения	Содержание упражнения	Дозировка	Интервал отдыха	Темп	Методические указания
1	Стоя на амортизаторе, концы в опущенных руках, выполнить сгибание рук в локтях	2-3 серии по 10–12 раз	0,5–1 мин	Медленный	Выполнять с максимальным напряжением
2	Подтягивания различным хватом: – хват сверху; – хват снизу; – хват шире плеч	3 серии по 4–6 раз; 2 серии по 4–6 раз; 2 серии по 3–5 раз	1–2 мин; 1,5–2 мин; 1,5–2 мин	Медленный; медленный; медленный	–
3	Отжимание от пола в положении руки шире плеч	2 серии по 10–12 раз	1–2 мин	Средний	–
4	Отжимание в упоре на брусьях	2 серии по 70 % от максимума	2–3 мин	Медленный	–
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине	2 серии по 30 раз	1–1,5 мин	Средний	–

Таблица 22

Комплекс №2 упражнений для воспитания силы верхнего плечевого пояса для студентов со средним уровнем физической подготовки

№ упражнения	Содержание упражнения	Дозировка	Интервал отдыха	Темп	Методические указания
1	2	3	4	5	6
1	Подтягивание на перекладине	5-6 серии по 8–10 раз	2–3 мин	Медленный	–
2	Поднимание прямых ног в висе	2-3 серии по 80 % от максимума	1–1,5 мин	Медленный	–

1	2	3	4	5	6
3	Лазание по канату без помощи ног	2-3 раза	2–3 мин	Медленный	Выполнять с максимальным напряжением
4	Отжимание от пола в положении руки шире плеч	2-3 раза до предела	2–3 мин	Средний	–
5	Потряхивание мышц рук	15–20 с	–	–	–

Таблица 23

Комплексы для развития выносливости для студентов
с низким уровнем подготовленности

№ упражнения	Содержание упражнения	Дозировка	Интервал отдыха	Темп	Методические указания
1	2	3	4	5	6
Комплекс №1					
1	Чередование медленного бега (3–4 мин) с ускоренной ходьбой (0,5–1 мин)	20 мин	–	Медленный	–
2	Беговые упражнения: – бег с высоким подниманием бедра; – бег с захлестыванием голени; – бег с ускорением	2 серии по 50 м	Между упражнениями отдых (ходьба) 0,5–1 мин, между сериями – 1–1,5 мин	Средний	Беговые упражнения выполнять в сочетании с ходьбой по кругу стадиона. Комплекс выполнять в течение 2-3 тренировочных занятий
Комплекс №2					
1	Чередование бега в среднем темпе 1,5–2 мин (ЧСС – 150 уд/мин) с ходьбой	12–15 мин	–	Средний	–

1	2	3	4	5	6
2	Беговые упражнения: – бег с высоким подниманием бедра; – бег с захлестыванием голени; – прыжки приставными шагами (правым и левым боком); – бег с ускорением	2 серии по 60 м	Между упражнениями отдых (ходьба) 0,5 мин, между сериями – 2 мин	Средний	Упражнения выполнять в сочетании с ходьбой по кругу стадиона. Комплекс выполнять в течение 2-3 тренировочных занятий
Комплекс №3					
1	Кроссовый бег	3 серии по 5–6 мин	1–1,5 мин	Медленный	ЧСС – 130–140 уд/мин
2	Беговые упражнения: – бег с высоким подниманием бедра; – бег с захлестыванием голени; – прыжки приставными шагами (правым и левым боком); – прыжки вверх с перекатом с пятки на носок	2 серии по 50 м	1–2 мин	Средний	–
3	Бег с ускорением	3 серии по 50 м	1–1,5 мин	Средний	–
4	Прыжки стопой	2 серии по 45 с	0,5–1 мин	Средний	–
Комплекс №4					
1	Кроссовый бег	12 мин	–	Медленный	Пульс 130–140 уд/мин
2	Повторный бег	3-4 серии по 100 м	1–1,5 мин	Средний	–

1	2	3	4	5	6
3	Переменное выполнение беговых упражнений: – бег с высоким подниманием бедра; – бег с захлестыванием голени; – прыжки приставными шагами (правым и левым боком); – прыжки вверх с перекачиванием с пятки на носок; – ускорения	2 серии по 50 м	2–3 мин	Средний	Возвращаться после каждого упражнения трусцой
Комплекс №5					
1	Кроссовый бег	20 мин	3–4 мин	Медленный	ЧСС – 140–150 уд/мин
2	Переменное выполнение беговых упражнений: – бег с высоким подниманием бедра; – бег с захлестыванием голени; – бег с прямыми ногами вперед; – прыжки с ноги на ногу; – ускорение	2-3 серии по 50 м	1,5–2 мин	Средний	
3	Прыжки стопой	2 серии по 45 с	0,5–1 мин	Средний	
Комплекс №6					
1	Кроссовый бег со средней интенсивностью при ЧСС – 150–160 уд/мин	8 мин	–	Средний	Сохранять свободу движений и темп

1	2	3	4	5	6
2	Повторный бег	4 серии по 100 м	2–3 мин	Средний	Сохранять свободу движений и темп
3	Прыжки стопой	2 серии по 45 с	0,5–1 мин	Средний	
Комплекс №7					
1	Кроссовый бег со средней интенсивностью при ЧСС – 150–160 уд/мин	12 мин	–	Средний	Поддерживать длину шага и темп
2	Повторный бег	3 серии по 100 м	2–3 мин	Средний	
3	Прыжки стопой	30 с	–	Средний	
Комплекс №8					
1	Кроссовый бег в переменном темпе: 1 мин средний темп (ЧСС – 160–170 уд/мин); 1 мин медленный (ЧСС – 120–130 уд/мин)	10 мин	–	Средний	–
2	Чередование ходьбы широким шагом с перекатом с пятки на носок, широко размахивая руками (100 м), с обычной ходьбой (50 м)	2 серии по 300 м	2–3 мин	Средний	–
Комплекс №9					
1	Кроссовый бег в переменном темпе: 2 мин средний темп (ЧСС – 160–170 уд/мин); 2 мин медленный (ЧСС – 120–130 уд/мин)	12 мин	–	Средний	–
2	Ускорения	4 серии по 60 м	1–1,5 мин	Средний	–
3	Прыжки с перекатом с пятки на носок	2 серии по 100 м	2–3 мин	Средний	–

1	2	3	4	5	6
Комплекс №10					
1	Кроссовый бег в переменном темпе: 0,5 мин быстрый темп (ЧСС – 170–180 уд/мин); 2 мин медленный (ЧСС – 120–130 уд/мин)	8 мин	4–5 мин	Выше среднего	–
2	Повторный бег	6 серий по 50 м	1–1,5 мин	Средний	–
3	Прыжки с ноги на ногу	2 серии по 60 м	1–1,5 мин	Оптимальный	–
Комплекс №11					
1	Кроссовый бег в переменном темпе: 1 мин быстрый темп (ЧСС – 170–180 уд/мин); 2 мин медленный (ЧСС – 120–130 уд/мин)	12 мин	5–6 мин	Высокий в ускорениях	–
2	Ускорения	5 серий по 30 м	0,5–1 мин	Оптимальный	–
3	Прыжки с ноги на ногу	3 серии по 50 м	1–1,5 мин	Оптимальный	–
Комплекс №12					
1	Повторный бег	4 раза по 150 м; 6 раз по 100 м	2–3 мин; 1,5–2 мин	Оптимальный	–
2	Прыжки с ноги на ногу	4 серии по 50 м	1 мин	Высокий	–
3	Прыжки стопой	30 с	–	Средний	–

Таблица 24

Комплексы для развития выносливости для студентов
со средним уровнем подготовленности

№ упражнения	Содержание упражнения	Дозировка	Интервал отдыха	Темп	Методические указания
1	2	3	4	5	6
Комплекс №1					
1	Кроссовый бег в равномерном темпе	15 мин	–	Выше среднего	–

1	2	3	4	5	6
2	Беговые упражнения: – бег с высоким подниманием бедра; – бег с захлестыванием голени назад; – прыжки с ноги на ногу	2 серии по 80 м	2–2,5 мин	Средний	Руки на поясе
Комплекс №2					
1	Кроссовый бег в равномерном темпе	20 мин	–	Средний, выше среднего	–
2	Беговые упражнения: – семенящий бег; – бег с высоким подниманием бедра; – прыжки с ноги на ногу	2 серии по 80 м	2 мин	Средний	Руки на поясе
Комплекс №3					
1	Кроссовый бег со средней интенсивностью при ЧСС 150–170 уд/мин	15 мин	–	Средний	–
2	Переменное выполнение беговых упражнений: – бег с высоким подниманием бедра; – бег с захлестыванием голени назад; – прыжки приставными шагами(правым и левым боком); – прыжки с ноги на ногу; – бег с ускорением	2 серии по 60 м	2–3 мин	Средний	Руки вытянуть, держать на уровне пояса. Бедрями касаться рук
Комплекс №4					
1	Кроссовый бег со средней интенсивностью при ЧСС 150–170 уд/мин	20 мин	–	Средний	Следить за дыханием

1	2	3	4	5	6
2	Прыжки в движении с перекатом с пятки на носок	2 серии по 100 м	2–3 мин	Средний	–
Комплекс №5					
1	Кроссовый бег	15 мин	–	Медленный	Упражнения выполнять по кругу стадиона
2	Бег с ускорением	3 серии по 50 м	1–1,5 мин	Средний	
3	Чередование ходьбы широким шагом с перекатом с пятки на носок, широко размахивая руками (100 м), с обычной ходьбой (50 м)	2 серии по 300 м	1–1,5 мин	Средний	
Комплекс №6					
1	Кроссовый бег в переменном темпе: 1 мин средний темп (ЧСС – 160–175 уд/мин); 2 мин медленный (ЧСС – 120–130 уд/мин)	15 мин	–	Средний	–
2	Прыжки с ноги на ногу	3 серии по 60 м	1,5–2 мин	Средний	
Комплекс №7					
1	Кроссовый бег в переменном темпе: 2 мин средний темп (ЧСС – 160–175 уд/мин); 2 мин медленный (ЧСС – 120–130 уд/мин)	20 мин	3–4 мин	Средний	–
2	Прыжки стопой	2 серии по 30 с	0,5–1 мин	Средний	
Комплекс №8					
1	Кроссовый бег в переменном темпе: 3 мин средний темп (ЧСС – 160–175 уд/мин); 2 мин медленный (ЧСС – 120–130 уд/мин)	20 мин	4–5 мин	Средний	–
2	Прыжки стопой	30 с	–	Средний	

1	2	3	4	5	6
Комплекс №9					
1	Кроссовый бег в переменном темпе: 0,5 мин быстрый темп (ЧСС – 175–180 уд/мин); 2 мин медленный (ЧСС – 120–130 уд/мин)	12 мин	4–5 мин	Высокий в ускорениях	Как можно шире
2	Прыжки с ноги на ногу	5 серии по 60 м	1–1,5 мин	Оптимальный	
3	Прыжки стопой	2 серии по 45 с	0,5–1 мин	Средний	
Комплекс №10					
1	Кроссовый бег в переменном темпе: 1 мин быстрый темп (ЧСС – 175–180 уд/мин); 1,5–2 мин медленный (ЧСС – 120–130 уд/мин)	15 мин	5–6 мин	Высокий в ускорениях	–
2	Ускорение	4 серии по 50 м	1–1,5 мин	Оптимальный	Между сериями восстановить дыхание
3	Прыжки стопой	30 с	1–1,5 мин	Средний	–
Комплекс №11					
1	Повторный бег	6 раз по 150 м; 4 раза по 50 м	2–3 мин; 1–1,5 мин	Оптимальный; высокий	–
2	Прыжки с ноги на ногу	4 серии по 60 м	1–1,5 мин	Высокий	

Таблица 25

Комплексы для развития выносливости для студентов
с высоким уровнем подготовленности

№ упражнения	Содержание упражнения	Дозировка	Интервал отдыха	Темп	Методические указания
1	2	3	4	5	6
Комплекс №1					
1	Кроссовый бег в равномерном темпе	20 мин	–	Медленный	–

1	2	3	4	5	6
2	Беговые упражнения в переменном темпе: – бег с высоким подниманием бедра; – бег с захлестыванием голени назад; – прыжки приставными шагами (правым и левым боком);	2 серии по 100 м	2–3 мин	Средний	Следить за дыханием
Комплекс №2					
1	Кроссовый бег в равномерном темпе	25 мин	–	Медленный	–
Комплекс №3					
1	Кроссовый бег со средней интенсивностью при ЧСС 150–170 уд/мин	15 мин	–	Средний	–
2	Беговые упражнения: – семенящий бег; – бег с высоким подниманием бедра; – прыжки с перекатом с пятки на носок; – ускорение	3 серии по 100 м	2–3 мин	Средний	Следить за дыханием
Комплекс №4					
1	Кроссовый бег со средней интенсивностью при ЧСС 150–170 уд/мин	20 мин	–	Средний	Следить за дыханием
2	Переменное выполнение беговых упражнений: – бег с высоким подниманием бедра; – бег с захлестыванием голени назад; – прыжки с ноги на ногу; – ускорение	2 серии по 80 м	1,5–2 мин	Средний	–

1	2	3	4	5	6
Комплекс №5					
1	Кроссовый бег в переменном темпе: 2 мин средний темп (ЧСС – 160–175 уд/мин); 1 мин медленный (ЧСС – 120–130 уд/мин)	15 мин	3–4 мин	Средний	–
2	Прыжки с ноги на ногу	3 серии по 60 м	1,5–2 мин	Средний	
Комплекс №6					
1	Кроссовый бег в переменном темпе: 3 мин средний темп (ЧСС – 160–175 уд/мин); 2 мин медленный (ЧСС – 120–130 уд/мин)	20 мин	4–5 мин	Выше среднего	Следить за дыханием
2	Бег с высоким подниманием бедра	2 серии по 100 м	2 мин	Средний	
Комплекс №7					
1	Кроссовый бег в переменном темпе: 4 мин средний темп (ЧСС – 160–175 уд/мин); 3 мин медленный (ЧСС – 120–130 уд/мин)	25 мин	5–6 мин	Выше среднего	Следить за дыханием
2	Прыжки стопой	45 с	–	Средний	
Комплекс №8					
1	Кроссовый бег в переменном темпе: 2 мин быстрый темп (ЧСС – 175–185 уд/мин); 3 мин медленный (ЧСС – 120–130 уд/мин)	20 мин	4–5 мин	Высокий в ускорениях	Следить за дыханием
2	Прыжки стопой	45 с	0,5–1 мин	Средний	
Комплекс №9					
1	Кроссовый бег в переменном темпе: 3 мин быстрый темп (ЧСС – 175–185 уд/мин); 4 мин медленный (ЧСС – 120–130 уд/мин)	14–15 мин	4–6 мин	Высокий в ускорениях	Следить за дыханием

1	2	3	4	5	6
2	Прыжки с ноги на ногу	3-4 серии по 50 с	0,5–1 мин	Средний	

Таблица 26

Комплексы упражнений для развития силовых качеств для студентов с низким уровнем физической подготовки (развитие мышц туловища и ног)

№ упражнения	Содержание упражнения	Дозировка	Интервал отдыха	Темп	Методические указания
1	2	3	4	5	6
Комплекс №1					
1	Стоя согнувшись ноги врозь, в руках держать груз (гирию 16 кг, мешок с песком 15–16 кг). Поднимать груз до плеч и опускать вниз	2 серии по 15 раз	0,5–1 мин	Средний	Ноги не сгибать
2	Из и. п. лежа на спине, ноги согнуть, стопы закреплены. Выполнить поднимание и опускание туловища	3 серии по 35–40 раз	1–1,5 мин	Средний	–
3	Стоя в глубоком приседе на двух параллельных гимнастических скамейках, руки вниз, удерживать гирию 24 кг. Выполнить прыжки вверх с гирей	4–5 серии по 10 раз	1,5–2 мин	Средний	–
4	Приседание с партнером на плечах	3–4 серии по 10 раз	1–1,5 мин	Средний	–
5	Тройной прыжок с места	5–6 раз	0,5 мин	Средний	–
Комплекс №2					
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	2 серии по 20 раз	1–1,5 мин	Средний	–

1	2	3	4	5	6
2	И. п. – сидя на гимнастической скамейке лицом к торцовой части, ноги согнуты врозь, упор согнутых рук сзади. Туловище отклонено назад: 1 – поднять ноги и туловище вверх; 2 – и. п.	2 раза до предела	1–2 мин	Высокий	–
3	Поочередные подскоки на левой и правой ноге с круговым движением маховой ногой	2-3 серии по 15 раз каждой ногой	1–1,5 мин	Средний	Упражнения выполнять на месте, акцентировать внимание на активное и высокое поднимание бедра маховой ноги вверх (к плечу). Опорную ногу не сгибать, маховую ногу в заключительной части ставить под проекцию таза
4	И. п. – стоя в упоре к гимнастической стенке под углом 55–70°, на уровне груди держаться за рейку, к стопе закреплен резиновый бинт, удерживаемый партнером сзади на расстоянии 3 м. Выполнить темповое поднимание бедра с растяжением резинового бинта	4 серии по 15 раз	1,5–2 мин	Высокий	Выполнять правой и левой ногой, опорную ногу не сгибать, она выполняет упругие движения стопой в такт маховым движениям маховой ноги

1	2	3	4	5	6
5	И. п. – выпад правой ногой вперед. Прыжки вверх со сменой положения ног.	2-3 серии по 15–20 раз	1–1,5 мин	Средний	–
6	И. п. – о. с. руки на поясе; 1 – прыжок ноги врозь, руки в стороны; 2 – и. п.; 3-4 – повторить	2 серии по 30–40 раз	1–1,5 мин	Средний	–
Комплекс №3					
1	И. п. – стойка ноги врозь, в руках держать груз (гирю 16 кг, мешок с песком 15–16 кг). Поднимать груз до плеч и опускать вниз	2 серии по 15 раз	0,5–1 мин	Средний	Ноги не сгибать
2	Из и. п. лежа на спине, ноги согнуть, стопы закреплены. Выполнить поднимание и опускание туловища	2 серии по 25–30 раз	0,5–1 мин	Средний	–
3	И. п. – на плечах держать груз 35–40 кг. Приседания на двух ногах с грузом	3-4 серии по 8–10 раз	1–1,5 мин	Средний	–
4	Стоя в глубоком приседе на двух параллельных гимнастических скамейках, руки вниз, удерживать гирю 16 кг. Выполнить прыжки вверх с гирей	5-6 серий по 10 раз	2–3 мин	Средний	–
5	Прыжок в длину с места	10 раз	0,5 мин	Средний	–
Комплекс №4					
1	Отжиматься в упоре на брусьях	3 серии по 6–8 раз	–	–	–

1	2	3	4	5	6
2	И. п. – лежа поперек скамейки на бедрах, ноги закреплены, руки в замке за головой. Выполнить поднимание и опускание туловища	2 серии по 12–15 раз	0,5–1 мин	–	–
3	Приседания на одной ноге с поддержкой	2-3 серии по 10 раз	1–1,5 мин	Средний	Выполнять на правой и левой ноге
4	И. п. – выпад правой ногой вперед. Выполнить прыжки вверх со сменой положения ног	2 серии по 15–20 раз	1–1,5 мин	Средний	–
5	И. п. – стоя в упоре к гимнастической стенке под углом 55–70°, на уровне груди держаться за рейку, к стопе закреплен резиновый бинт, удерживаемый партнером сзади на расстоянии 3 м. Выполнить темповое поднимание бедра с растяжением резинового бинта	3-4 серии по 15 раз	1,5–2 мин	Высокий	Выполнять правой и левой ногой в такт упругим движениям стопы опорной ноги
6	Упругие прыжки на месте с грузом 20–25 кг	2-3 серии по 30 раз	1–1,5 мин	Средний	–
Комплекс №5					
1	Стоя ноги врозь, согнувшись, в руках держать груз (гирю 24 кг, мешок с песком 20 кг). Поднимать груз до груди и опускать вниз	15 раз	1–2 мин	Средний	Ноги не сгибать
2	Из и. п. лежа на спине, ноги согнуть, стопы закреплены. Выполнить поднимание и опускание туловища	2 серии по 30 раз	1–2 мин	Средний	–

1	2	3	4	5	6
3	Приседания с партнером на плечах	5-6 подходов	2–3 мин	Средний	–
4	Стоя в глубоком приседе на двух параллельных гимнастических скамейках, руки вниз, удерживать гирию 32 кг. Выполнить прыжки вверх с гирей	5-6 серий по 10 раз	2–3 мин	Средний	Выпрыгивать резче
5	Пятерной прыжок с места	5-6 раз	0,5–1 мин	Средний	Толкаться резче
6	Прыжок в длину с места	8–10 раз	0,5 мин	Средний	Толкаться резче

Таблица 27

Комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств для студентов с высоким уровнем физической подготовки

№ упражнения	Содержание упражнения	Дозировка	Интервал отдыха	Темп	Методические указания
1	2	3	4	5	6
Комплекс №1					
1	Прыжки в длину с места	10–12 раз	–	–	Толкаться резче под углом 45°
2	Прыжки на месте с подтягиванием ног к груди	Юноши: 4-5 серий по 10 раз; девушки: 4-5 серий по 6–8 раз	30–40 с	Средний	Толкаться резче
3	Прыжки на месте из глубокого приседа вверх	Юноши: 3 серии по 8–10 раз; девушки: 3 серии по 6–8 раз	30–40 с	Средний	–
4	Прыжки на двух ногах через черту вперед и назад	2 серии по 40 раз	20–30 с	Средний	Ступни не разводить в стороны

1	2	3	4	5	6
5	И. п. – лежа на животе, руки вверх в стороны, ноги врозь; 1 – поднять ноги и руки вверх, прогнуться; 2 – и. п.	2 серии по 10 раз	20–30 с	Высокий	–
6	И. п. – лежа на спине, руки вверх в стороны, ноги врозь; 1 – поднять ноги и руки вверх, принять сед углом; 2 – и. п.	3 серии по 30 раз	30–40 с	Выше среднего	–
Комплекс №2					
1	И. п. – стоя, правая нога впереди, левая сзади. Выполнить прыжки вверх, меняя положение ног	2-3 серии по 40 раз	30–40 с	Средний	–
2	Подпрыгивание из и. п., стоя толчковой ногой на опоре высотой 40–50 см	3 серии по 20 раз	45–60 с	Средний	Выполнять левой ногой
3	И. п. – о. с.; 1 – упор присев; 2 – упор лежа; 3 – упор присев; 4 – прыжок, и. п.	3 серии по 10 раз	1–1,5 мин	Средний	Толкаться резче
4	То же, что и в упражнении 3, только прыжок выполнять толчком одной ноги	2 серии по 8–10 раз	1–1,5 мин	Средний	Выполнять толчки попеременно левой и правой ногой
5	И. п. – правая нога лежит на опоре высотой 50–60 см. Прыжки на левой	3 серии по 30 раз	1–1,5 мин	Средний	–
6	И. п. – сидя ноги врозь; 1–3 – пружинистые наклоны вперед; 4 – и. п.	2-3 серии по 15–20 раз	5–10 с	Средний	Постепенно усиливать степень наклона

1	2	3	4	5	6
Комплекс №3					
1	Прыжки в длину с места	10 раз	5–10 с	Высокий	Толкаться резче
2	Двойной прыжок с места	8 раз	10–15 с	Высокий	Толкаться резче
3	Тройной прыжок с места	6 раз	15 с	Высокий	Толкаться резче. Сохранять темп
4	Пятерной прыжок с места	5 раз	20–25 с	Средний	Толкаться резче. Сохранять темп
5	Прыжки из глубокого приседа вперед-вверх с продвижением вперед	3-4 серии по 10 раз	1–1,5 мин	Средний	Толкаться резче. Сохранять темп
6	Прыжки с перекатом с пятки на носок и приземлением на толчковую ногу с продвижением вперед	3-4 серии по 60 м	1,5–2 мин	Средний	–
7	Прыжки стопой	2 серии по 0,5 мин	10 с	Средний	Добиваться короткого маха маховой ноги
Комплекс №4					
1	Прыжки с приставными шагами	2 серии по 50 м	30–40 с	Средний	Выполнять правым и левым боком
2	Темповые прыжки с ноги на ногу (бег с прыжками)	5 серий по 30 м	1–1,5 мин	Средний	Сочетать толчок с махом. Толчковую ногу полностью выпрямить
3	Прыжки на одной ноге в движении по прямой: три прыжка на правой ноге, четвертый – с подтягиванием колена к туловищу	3 серии по 30 м на правой и левой ноге	1–2 мин	Средний	–
4	Прыжки с перекатом с пятки на носок	3 серии по 50 м	1–1,5 мин	Средний	–

1	2	3	4	5	6
5	Прыжки стопой	2 серии по 45 с	0,5–1 мин	Средний	–
Комплекс №5					
1	Прыжки вверх с перекатом с пятки на носок	6 серий по 50 м	1,5–2 мин	Средний	–
2	Прыжки на одной ноге, подтягивая колено к туловищу	3 серии по 30 м на правой и левой ногах	2–3 мин	Средний	–
3	Прыжки в глубину с высоты 30–40 см в глубокий присед с последующим выпрыгиванием вверх	2 серии по 10 раз	1–2 мин	Средний	–
4	Прыжки стопой	3-4 серии по 30 с	0,5 мин	Средний	–
Комплекс №6					
1	Упругие подскоки на одной ноге с темповыми махами согнутой под прямым углом другой	3 серии по 15–20 раз на правой и левой ногах	1–1,5 мин	Средний	Опорную ногу не сгибать, маховую ногу на грунт не опускать
2	Прыжки в длину с низкого старта	6–8 раз	0,5 мин	–	Толкаться резче
3	Тройной прыжок с низкого старта	5–6 раз	0,5–1 мин	–	–
4	Прыжки на двух ногах через барьеры высотой 50–70 см	5–6 серий по 10 раз	20–25 с	Средний	Толкаться резче
5	И. п. – стоя с боку от барьера, лицом к барьеру. Выполнить пружинистые подскоки на опорной ноге с перемахами	3 серии по 15 раз	0,5–1 мин	Выше среднего	Выполнять правой и левой ногой. Ногу не сбивать
Комплекс №7					
1	Прыжки со скакалкой	3 серии по 1 мин	1–1,5 мин	Высокий	–

1	2	3	4	5	6
2	Прыжки в глубину с возвышения 40–50 см в глубокий присед на две ноги с последующим выпрыгиванием вверх	2 серии по 10 раз	1–2 мин	Средний	–
3	Прыжки в глубину с высоты 40–50 см с упругим отскоком вверх двумя ногами	3 серии по 8 раз	1–2 мин	Средний	–
4	И. п. – лежа на спине, ноги согнуты и закреплены, руки за головой. Выполнить поднимание туловища до угла 45°	2 раза до предела	2–3 мин	Высокий	–
Комплекс №8					
1	Прыжок в длину с места	8–10 раз	–	Средний	–
2	Тройной прыжок с места	6–8 раз	15–30 с	Средний	–
3	Прыжки на двух ногах, подтягивая колени	8 серий по 20–25 м	1–1,5 мин	Средний	Выполнять на месте
4	Прыжок с двух ног в глубину с возвышения 30–40 см с приземлением на одну ногу и последующим прыжком в длину	10 раз на левую и правую ногу	20–30 с	Средний	–
5	Прыжки вверх с перекатом с пятки на носок	3 серии по 50 м	1,5–2 мин	Средний	–
Комплекс №9					
1	Прыжки приставными шагами	2 серии по 60 м	1,5–2 мин	Средний	Выполнять правым и левым боком
2	Прыжки вверх с перекатом с пятки на носок	2 серии по 60 м	1,5–2 мин	Средний	–
3	Бег прыжками	2 серии по 40 м	1,5–2 мин	Средний	–

1	2	3	4	5	6
4	Подскоки на одной ноге с круговым (загребаящим) движением маховой ноги	3 серии по 30 м на правой и левой ногах	1,5–2 мин	Средний	–
5	Прыжки стопой	3 серии по 45 с	0,5–1 мин	Средний	–
6	И. п. – лежа на бедрах на скамейке (табуретке), руки за головой, ноги закреплены. Выполнить поднимание и опускание туловища	2-3 серии по 15 раз	0,5–1 мин	Средний	Туловище опускается до упора
Комплекс №10					
1	Стоя, держаться за спинку стула. Выполнить поднимание и опускание на двух стопах	2-3 серии по 30 раз	20–30 с	Выше среднего	–
2	Прыжки вверх из полуприседа	4-5 серий по 10 раз	0,5–1 мин	Средний	–
3	Прыжки из глубокого приседа с двумя промежуточными подскоками	3-4 серии по 10 раз	0,5–1 мин	Средний	–
4	И. п. – лежа на спине, руки за головой в замке, ноги согнуты, стопы закреплены. Выполнить поднимание и опускание туловища до угла 45°	3 серии по 15 раз	0,5–1 мин	Выше среднего	–
5	И. п. – стоя боком к опоре, держаться за опору. Выполнить свободные махи согнутой ногой	3 серии по 15 раз	10–20 с	Средний	Колено поднимать выше. Сзади свободный выхлест голенью назад за спину
6	Упругие прыжки на двух ногах через черту (вперед-назад)	3 серии по 30 раз	0,5–1 мин	Средний	–

1	2	3	4	5	6
Комплекс №11					
1	Прыжки с приставными шагами	2-3 серии по 50 м левым и правым боком	0,5–1 мин	Средний	–
2	Прыжки на двух ногах через барьеры	8 барьеров по 8–10 раз	20–30 с	Средний	–
3	И. п. – стоя с правой стороны барьера лицом к барьеру, выполнить упругие подскоки на правой ноге перемахом левой ноги через барьер влево и вправо	2-3 серии по 20 раз	0,5–1 мин	Средний	–
4	И. п. – стоя с правой стороны барьера лицом к барьеру, выполнить упругие подскоки на левой ноге перемахом правой ноги через барьер влево и вправо	2-3 серии по 20 раз	0,5–1 мин	Средний	–
5	Броски медбола (4-5 кг) вверх	2-3 серии по 8–10 раз	0,5–1 мин	Средний	–
Комплекс №12					
1	Упругие подскоки на правой стопе с темповым подниманием бедра маховой ноги и беговым движением рук	2 серии по 30 раз на правой и левой ноге	1–1,5 мин	Высокий	–
2	Прыжки на двух ногах на тумбу высотой 40–50 см	3 серии по 30 м на правой и левой ноге	10–15 с	Средний	–
3	Лежа на животе на краю гимнастической скамейки, выполнить поднимание и опускание прямых ног	3 серии по 15 раз	30–40 с	Средний	Опускать ноги до упора

1	2	3	4	5	6
4	Сидя на краю гимнастической скамейки (с торцевой части) упор согнутых рук сзади, выполнить темповое поднятие ног и туловища вверх и опускание вниз	3 серии по 25–30 раз	0,5–1 мин	Высокий	–
Комплекс №13					
1	Толчки штанги: юноши: 20–25 кг; девушки: 12–15 кг	3 серии по 10 раз	1–1,5 мин	Высокий	–
2	Приседания со штангой весом 40–50 кг от максимума в течение 7 с	4–5 раз	1–1,5 мин	Максимальный	–
3	Наклоны с отягощением: юноши: 20–25 кг; девушки: 15–20 кг	3 серии по 10 раз	0,5–1 мин	Средний	–
4	И. п. – стоя, левая нога впереди, правая сзади с отягощением на бедре, удерживаемым другой рукой (гиря, блин от штанги). Выполнить нашагивание на возвышение 30–40 см с трех шагов с махом вверх согнутой ноги с отягощением	3 серии по 10–15 раз на правой и левой ноге	1–1,5 мин	Средний	В заключительной части маха опорную ногу не сгибать. Таз не опускать
5	Прыжки на двух ногах с отягощением: юноши: 25 кг; девушки: 15 кг	2 серии по 30 раз	0,5–1 мин	Средний	–
Комплекс №14					
1	Подъем штанги на грудь; толчок вверх; опустить на грудь; опустить вниз (штанга 30–40 % от максимального веса)	1-2 серии по 10 раз	1–1,5 мин	Высокий	–

1	2	3	4	5	6
2	Толчок штанги (от максимального веса штанги): – 50 %; – 60 %; – 70 %	1 серия по 6 раз; 2 серии по 3-4 раза; 3 серии по 1-3 раза	0,5–1 мин	Средний	Толкать резче
3	Приседание со штангой (от максимального веса штанги): – 60 %; – 70 %	2 серии по 6 раз; 3 серии по 3-4 раза	0,5–1 мин; 1–1,5 мин	Средний	–
4	Прыжки вверх со штангой из полуприседа (от максимального веса штанги 50 %)	3 серии по 10 раз	1–1,5 мин	Средний	–
5	Упругие подскоки на опорной ноге	2-3 серии по 15 раз на правой и левой ноге	0,5–1 мин	Средний	При опускании маховой ноги касаться пола

Таблица 28

Комплексы упражнений для групп специализации
«Атлетическая гимнастика», направленные на развитие силы

№ упражнения	Содержание упражнения	Дозировка	Интервал отдыха	Темп	Методические указания
1	2	3	4	5	6
Комплекс №1					
1	Приседания со штангой на плечах	4 серии по 8–12 раз	1–2 мин	Медленный	–
2	Жим штанги лежа средним хватом	5 серий по 7–10 раз	1–2 мин	Средний	–
3	Подтягивания на перекладине	3 серии по 6–8 раз	1–2 ми	Средний	Дыхание произвольное
4	Отжимания на брусьях	3 серии по 8–10 раз	1–2 мин	Средний	Дыхание произвольное

1	2	3	4	5	6
5	Наклоны со штангой с прямых ног	3 серии по 10–15 раз	2–3 мин	Медлен- ный	–
6	Подъем ног к пере- кладине в висе	3 серии по 8–12 раз	2 мин	Средний	Дыхание про- извольное
Комплекс №2					
1	Швунг жимовой	4 серии по 8–10 раз	1–2 мин	Средний	–
2	Становая тяга с виса ниже колен	4 серии по 8–12 раз	2–3 мин	Медлен- ный	–
3	Тяга штанги в наклоне к животу	3 серии по 8–12 раз	2 мин	Средний	Выполнить при задержке дыхания
4	Жим гантелей сидя	3 серии по 8–10 раз	1–2 мин	Средний	–
5	Разгибание рук со штангой из-за головы в стойке	3 серии по 8–12 раз	2 мин	Средний	–
6	Сгибание рук со штангой	4 серии по 8–10 раз	2 мин	Медлен- ный	Дыхание про- извольное
7	Подъем туловища на наклонной скамейке	3 серии по 10–15 раз	1–2 мин	Средний	–

Таблица 29

Комплексы упражнений для групп специализации «Атлетическая гимнастика»,
направленные на развитие скоростно-силовых качеств.

№ упраж- нения	Содержание упражнения	Дозировка	Интервал отдыха	Темп	Методические указания
1	2	3	4	5	6
Комплекс №1					
1	Протяжка рывка с ви- са	3 серии по 6–10 раз	1–2 мин	Средний	–
2	Приседания со штан- гой с рывком в хвате	4 серии по 6–10 раз	1–2 мин	Средний	–
3	Уходы со штангой с виса в подсед	4 серии по 6–10 раз	1–2 мин	Средний	–
4	Приседания со штан- гой на плечах	5 серий по 6–10 раз	1–2 мин	Медлен- ный	Дыхание про- извольное
5	Выпрыгивание вверх со штангой на плечах	3 серии по 6–10 раз	2–3 мин	Медлен- ный	–
6	Наклоны со штангой в руках с виса	4 серии по 10–15 раз	2 мин	Средний	–

1	2	3	4	5	6
Комплекс №2					
1	Жим штанги от груди в стойке	3 серии по 6–10 раз	1–2 мин	Средний	–
2	Подъем штанги на грудь с виса в полуподсед	4 серии по 6–8 раз	2 мин	Медленный	–
3	Швунг толчка от груди	4 серии по 6–8 раз	2–3 мин	Средний	–
4	Тяга толчка с виса без выхода на носки	4 серии по 6–10 раз	1–2 мин	Средний	–
5	Приседания со штангой на груди	4 серии по 8–12 раз	2 мин	Средний	–
6	Подъем ног к перекладине в висе	3 серии по 8–12 раз	1–2 мин	Медленный	Дыхание произвольное

Таблица 30

Комплексы упражнений, направленных на развитие силовой выносливости

№ упражнения	Содержание упражнения	Дозировка	Интервал отдыха	Темп	Методические указания
1	2	3	4	5	6
Комплекс №1					
1	Наклоны с гирей в руках с прямых ног	3 серии по 10–15 раз	1–2 мин	Средний	Дыхание произвольное
2	Тяга гири в руках к груди из подседа	3 серии по 10–15 раз	1–2 мин	Средний	–
3	Подъем гири на грудь	3 серии по 10–15 раз	1–2 ми	Средний	–
4	Швунг гири жимовой	3 серии по 10–15 раз	1–2 мин	Медленный	–
5	Рывок гири двумя руками	3 серии по 10–15 раз	2–3 мин	Медленный	–
6	Выпрыгивание с гирей вверх в руках	3 серии по 10–15 раз	2 мин	Средний	–
7	Приседания с гирей в руках за спиной	3 серии по 10–15 раз	2 мин	Медленный	Ноги сгибать полностью
8	Подъем туловища на наклонной скамейке	3 серии по 10–20 раз	1 мин	Средний	–
Комплекс №2					
1	Толчок гири	3 серии по 10–20 раз	1–2 мин	Средний	–

1	2	3	4	5	6
2	Рывок гири	3 серии по 10–20 раз	2 мин	Медлен- ный	–
3	Приседание со штангой на плечах	4 серии по 10–15 раз	2–3 мин	Средний	Ноги слегка согнуты
4	Отжимание в упоре лежа	3 серии по 10–20 раз	1–2 мин	Средний	–
5	Сгибание рук со штангой в стойке	3 серии по 10–15 раз	2 мин	Средний	–
6	Становая тяга	4 серии по 10–15 раз	2 мин	Медлен- ный	–
7	Подъем ног к перекладине в висе	3 серии по 10–15 раз	1–2 мин	Средний	–

Таблица 31

Комплексы упражнений, направленных на развитие быстроты

№ упражнения	Содержание упражнения	Дозировка	Интервал отдыха	Темп	Методические указания
1	2	3	4	5	6
Комплекс №1					
1	Швунг толчка	3 серии по 8–12 раз	1–2 мин	Медлен- ный	45–65 % соб- ственного веса
2	Уходы со штангой с виса в подсед	3 серии по 8–10 раз	1–2 мин	Средний	25–50 % соб- ственного веса
3	Отжимание в упоре лежа с хлопком	3 серии по 6–12 раз	1–2 мин	Высокий	–
4	Выпрыгивание на перекладину с подтягиванием	3 серии по 8–12 раз	1–2 мин	Высокий	–
5	Подъем туловища и ног лежа на спине	3 серии по 10–15 раз	2–3 мин	Высокий	Руки за голо- вой
6	Подъем ног лежа на животе	3 серии по 8–12 раз	2 мин	Высокий	–
7	Прыжки через гимнастическую скамейку толчком двух ног вправо-влево с продвижением вперед	3 подхода	1 мин	Высокий	–
8	Прыжки вверх-вперед с соединением ступней ног вверху над скамейкой	3 подхода	1 мин	Высокий	Гимнастиче- ская скамейка между ног

1	2	3	4	5	6
Комплекс №2					
1	Разминочный бег	5 мин	–	Средний	Следить за дыханием
2	Уходы со штангой на плечах в подсед	3 серии по 6–10 раз	1–2 мин	Средний	20–35 % собственного веса
3	Темповой жим штанги лежа средним хватом	3 серии по 8–12 раз	2 мин	Средний	45–65 % собственного веса
4	Швунг жимовой из и. п. (и. п. – наклон со штангой на плечах)	3 серии по 8–12 раз	2 мин	Высокий	35–50 % собственного веса
5	Выпрыгивание из седа вверх с одновременным энергичным взмахом рук вверх	3 серии по 6–10 раз	12 мин	Высокий	Упражнение выполняется стоя на месте

Таблица 32

Комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости

№ упражнения	Содержание упражнения	Дозировка	Интервал отдыха	Темп	Методические указания
1	2	3	4	5	6
1	Разминочный бег	5 мин	–	Средний	Следить за дыханием
2	Отведение согнутой руки в сторону (по очереди правую и левую руку)	10–15 раз	–	Средний	И. п. – в стойке
3	Отведение согнутой руки за голову (по очереди правую и левую руку)	10–15 раз	–	Средний	И. п. – в стойке
4	Отведение согнутой руки за голову с наклоном по очереди в правую и левую сторону	10–15 раз	–	Средний	И. п. – в стойке
5	Отведение прямых рук за спиной назад	10–15 раз	–	Средний	И. п. – в стойке

1	2	3	4	5	6
6	Отведение прямых рук, пальцы сомкнуты в замок над головой вверх-назад за голову	10–15 раз	–	Средний	И. п. – в стойке
7	Наклоны со штангой на плечах	10–15 раз	–	Средний	35–50 % собственного веса
8	Наклоны со штангой на плечах с прямых ног с расстановкой вместе	10–15 раз	–	Средний	35–50 % собственного веса
9	Вращение гимнастической палки прямой рукой перед собой по очереди правой и левой рукой	10–15 раз	–	Средний	–
10	Отведение прямых рук за спину с гимнастической палкой	10–15 раз	–	Средний	Рывковым хватом
11	Приседания со штангой на плечах в «ножницах» максимально вниз	10–15 раз	–	Средний	35–50 % собственного веса
12	Приседания со штангой на плечах с широкой расстановкой ног максимально вниз	10–15 раз	–	Средний	45–60 % собственного веса
13	Приседания со штангой на плечах на правую и левую ногу по очереди	10–15 раз	–	Средний	35–50 % собственного веса
14	Подъем на носки с подставки 10–15 см из и. п. (и. п. – стойка со штангой на плечах)	10–15 раз	–	Средний	45–60 % собственного веса

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Амосов, Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н. М. Амосов. – М. : АСТ, 2005. – 287 с.
2. Бельский, И. В. Атлетическая гимнастика студента : метод. рекомендации / И. В. Бельский, В. А. Терещенко, А. К. Стасюк. – Минск : БНТУ, 1987. – 48 с.
3. Купчинов, Р. И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи : пособие для преподавателей и кураторов групп средних специальных и высших учебных заведений / Р. И. Купчинов. – Минск : ИВЦ Минфина, 2004. – 211 с.
4. Физическая культура: учеб. пособие / В. А. Коледа [и др.] ; под общ. ред. В. А. Коледы. – Минск : БГУ, 2005. – 211 с.
5. Физическое воспитание студентов основного отделения : учеб. для студ. вузов / Н. Я. Петров [и др.] ; под общ. ред. Н. Я. Петрова, А. В. Медведя. – Минск : БГУИР, 2003. – 528 с.
6. Петров, Н. Я. Методические рекомендации по построению учебного процесса по легкой атлетике для студентов 1–3 курсов, специализирующихся в различных видах спорта : учеб.-метод. пособие / Н. Я. Петров, В. А. Ткачук, Г. А. Плыгань. – Минск : БГУИР, 2016. – 42 с.

Учебное издание

Петров Николай Яковлевич
Ткачук Валерий Андреевич
Царун Виктор Николаевич и др.

**КОРРЕКЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
СТУДЕНТОВ БГУИР С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННЫХ КОМПЛЕКСОВ
ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Редактор *Е. С. Юрец*
Корректор *Е. Н. Батурчик*

Компьютерная правка, оригинал-макет *Е. Г. Бабичева*

Подписано в печать 15.02.2019. Формат 60×84 1/16. Бумага офсетная. Гарнитура «Таймс».
Отпечатано на ризографе. Усл. печ. л. 4,19. Уч.-изд. л. 4,0. Тираж 50 экз. Заказ 358.

Издатель и полиграфическое исполнение: учреждение образования
«Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий №1/238 от 24.03.2014,

№2/113 от 07.04.2014, №3/615 от 07.04.2014.

ЛП №02330/264 от 14.04.2014.

220013, Минск, П. Бровки, 6