

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

Комплексы упражнений по лёгкой атлетике к учебным занятиям по физической культуре

Методические указания

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

Ярославль 2009

УДК 796.42
ББК Ч 511.2я73
К 64

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

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

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

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

К 64

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

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

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

УДК 796.42
ББК Ч 511.2я73

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

Оглавление

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