

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.

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