

## **Примерные комплексы упражнений из других видов спорта, используемые на тренировочных занятиях по легкой атлетике.**

### *Комплекс №1*

- Ускорение на отрезках прямой 30 м с промежуточным финишем в середине дистанции.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Кто раньше выполнит задание: юноши — 20 раз, девушки — 10 раз.
- Переход в упор лежа из исходного положения — стоя ноги врозь. Кто быстрее и качественней выполнит 8—12 упражнений.
- Бег на отрезках прямой 60—100 м с гандикапом. При повторном выполнении участники меняются ролями.
- Семенящий бег. Кто раньше закончит дистанцию 20—30 м.
- Силовое единоборство стоя лицом друг к другу, толкая соперника ладонями в ладони рук из различных исходных положений. Кто большее число раз выведет соперника из равновесия.
- Перетягивание партнера на свою сторону, стоя к нему боком и захватив одноименными руками кисти в лучезапястном суставе. Побеждает тот, кто большее количество раз за определенное время перетянет соперника.

### *Комплекс №2*

- Многоскоки на обеих. Кто преодолеет большее расстояние при помощи 10—15 прыжковых шагов.
- Передвижение в низком приседе, руки произвольно. Кто быстрее преодолеет расстояние 15—20 м.
- Силовое сопротивление партнеров стоя лицом друг к другу при сгибании и разгибании рук, соединенных в лучезапястных суставах.
- Передвижение спиной вперед. Кто быстрее преодолеет дистанцию в 20-30- 40 м.
- Смена ног из положения выпада, правая впереди, руки произвольно. Кто раньше выполнит задание, состоящее из 16—20 упражнений.
- Ускорение на отрезках прямой 20 м с промежуточным финишем в середине дистанции.
- Бег на отрезках прямой 40-80 м с гандикапом. При повторном выполнении участники меняются ролями.

## ***Примерные комплексы общеразвивающих и специальных упражнений скоростно-силового характера***

Выполняется соревновательно-игровым методом. При работе в парах необходимо добиваться согласованных действий обоих партнеров.

Важно, чтобы игровая деятельность логически вытекала из потребности закрепить тот или иной навык.

### Комплекс №1

- Бег по кочкам с заданием как можно быстрее преодолеть дистанцию на отрезках, указанных преподавателем.
- Ходьба, широко расставляя ноги с вращением головы в левую и правую стороны, стараясь не сбиться с прямой линии.
- Передвижение приставными шагами, чередуя движение правым и левым боком.
- Передвижение вперед в низком приседе, руки на поясе.
- Ходьба с последующими движениями рук: поочередно на пояс, к плечам; двумя хлопками вверх, обратным переходом в и. п. и выполнением двух хлопков о бедра.
- Бег спиной вперед.
- Спокойная ходьба с вращением кистей в лучезапястных суставах. Руки во время выполнения упражнения можно поднимать и опускать вниз, потряхивая и расслабляя их.

### Комплекс №2

- Спортивная ходьба. Соревнование в парах на быстрое преодоление отрезка прямой. Передвигаясь в обратном направлении, учащиеся активно отдыхают. Преподаватель может предложить им спокойную ходьбу или медленный бег.
- Ходьба с круговыми движениями рук и сменой направления вращения на каждые 4 счета.
- Передвижение в упоре сидя ногами вперед.
- Передвижение прыжками вперед толчком двух ног, руки на поясе.
- Быстрая смена положений. И. п.— о. с. 1 —упор лежа; 2 — согнуть и разогнуть руки; 3 — встать, сделать шаг вперед. Кто выполнит упражнение быстрее на заданном отрезке.
- Передвижение вперед в полуприседе, руки на поясе.
- Передвижение вперед в полном приседе, руки на поясе.