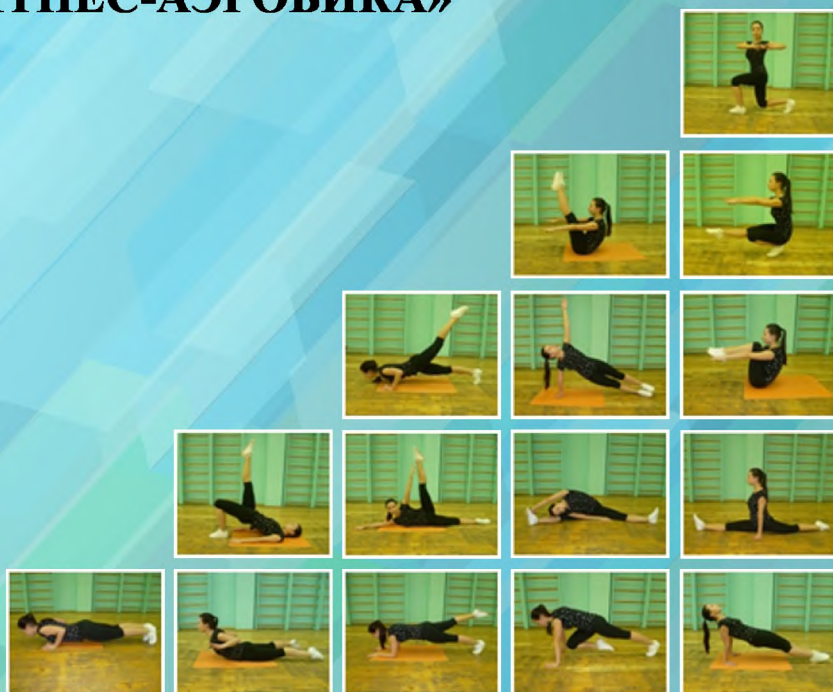


**Н. Б. Райзих,
В. С. Пьянкова**

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ для общей и специальной физической подготовки студентов специализации «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»



**Ижевск
2020**

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»
Институт физической культуры и спорта
Кафедра физического воспитания

Н. Б. Райзих, В. С. Пьянкова

Комплексы упражнений для общей
и специальной физической подготовки
студентов специализации
«Фитнес-аэробика»

Учебно-методическое пособие



Ижевск
2020

УДК 796.015(075.8)

ББК 75.151я73

P18

Рекомендовано к изданию Учебно-методическим советом УдГУ

Рецензенты: к. п. н., доцент кафедры теории и методики физической культуры, гимнастики и безопасности жизнедеятельности ИФКиС УдГУ **А. А. Райзих**;
к. п. н., доцент, зав. кафедрой физического воспитания ИФКиС УдГУ **Р. Х. Митриченко**.

Райзих Н. Б., Пьянкова В. С.

P18 Комплексы упражнений для общей и специальной физической подготовки студентов специализации «Фитнес-аэробика»: учебно-методическое пособие. – Ижевск: Издательский центр «Удмуртский университет», 2020. – 104 с.

Учебно-методическое пособие по содержанию соответствует дисциплине «Физическая культура и спорт» и способствует освоению компетенции обучающегося – способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, обладание должным уровнем физической подготовленности. В учебно-методическом пособии представлены комплексы упражнений для физической подготовки студентов, способствующие развитию физических качеств.

Пособие адресовано студентам высшего и среднего профессионального образования, преподавателям физического воспитания, учителям физической культуры и тренерам по фитнес-аэробике.

УДК 796.015(075.8)

ББК 75.151я73

© Н. Б. Райзих, В. С. Пьянкова, 2020

© ФГБОУ ВО «Удмуртский

государственный университет», 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	6
Общая физическая подготовка.....	8
Специальная физическая подготовка.....	9
Комплекс упражнений № 1 для развития силовой выносливости.....	10
Комплекс упражнений № 2 для развития силы и гибкости.....	12
Комплекс упражнений № 3 для развития скоростно-силовых, силовых и координационных способностей.....	15
Комплекс упражнений № 4 для развития силы и скоростно-силовых способностей.....	18
Комплекс упражнений № 5 для развития силы мышц.....	21
Комплекс упражнений № 6 для развития силы и гибкости.....	24
Комплекс упражнений № 7 для развития ловкости, силы и гибкости.....	27
Комплекс упражнений № 8 для развития силы, прыгучести и гибкости.....	30
Комплекс упражнений № 9 для развития силы.....	32
Комплекс упражнений № 10 для развития прыгучести, силы и выносливости.....	35
Комплекс упражнений № 11 для развития скоростно-силовых способностей, силы и гибкости.....	37
Комплекс упражнений № 12 для развития быстроты, скоростной выносливости, силы и гибкости.....	39
Комплекс упражнений № 13 для развития силы и гибкости.....	42

Комплекс упражнений № 14 для развития прыгучести и силы.....	45
Комплекс упражнений № 15 для развития скоростно-силовых и силовых способностей.....	48
Комплекс упражнений № 16 для развития силы и скоростно-силовых способностей.....	52
Комплекс упражнений № 17 для развития скоростно-силовых способностей, силы и гибкости.....	55
Комплекс упражнений № 18 для развития скоростно-силовых способностей, силы и выносливости.....	59
Комплекс упражнений № 19 для развития скоростно-силовых способностей, силы и выносливости.....	63
Комплекс упражнений № 20 для развития ловкости, силы, скоростно-силовых способностей и гибкости.....	67
Комплекс упражнений № 21 для развития скоростно-силовых и силовых способностей.....	71
Комплекс упражнений № 22 для развития силовой выносливости.....	74
Комплекс упражнений № 23 для развития силы и общей выносливости.....	77
Комплекс упражнений № 24 для развития силы и общей выносливости.....	80
Комплекс упражнений № 25 для развития силовой выносливости и гибкости.....	83
Комплекс упражнений № 26 для развития прыгучести, силы, выносливости и гибкости.....	85

Комплекс упражнений № 27	
для развития силы и силовой выносливости.....	88
Комплекс упражнений № 28	
для развития быстроты, скоростно-силовых и	
силовых способностей.....	91
Комплекс упражнений № 29	
для развития силовой выносливости, силы и	
гибкости.....	94
Комплекс упражнений № 30	
для развития силовой выносливости и гибкости.....	99
Контрольные вопросы.....	102
Список литературы.....	103

ВВЕДЕНИЕ

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по дисциплине «Физическая культура и спорт» предусматривает реализацию учебных и тренировочных занятий по следующим направлениям: реабилитация, сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи с помощью средств физической культуры и спорта; становление и совершенствование профессионально-прикладной подготовленности; повышение спортивного мастерства студентов.

Физическая подготовленность и функциональные возможности организма определяют уровень состояния здоровья. Давно стало аксиомой: хорошая физическая подготовленность в студенческие годы – залог не только здоровья и успешного освоения учебного материала, но и в дальнейшем – высокопроизводительного умственного и физического труда, радости жизни, рождения здоровых детей, долголетия и сопутствующих этому многих позитивных явлений [1, 2].

Одним из направлений преподавания учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» на кафедре физического воспитания является специализация «Фитнес-аэробика». Это динамично развивающийся вид спорта, пользующийся огромной популярностью среди студенческой молодежи [5].

В учебно-методическом пособии представлены комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки для студентов специализации «Фитнес-аэробика». Они направлены на повышение уровня функционального состояния организма, а также развитие силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, «прыгучести» и коррекции недостатков

телосложения. Выполнение данных комплексов упражнений позволяет сформировать компетенцию самоорганизации, саморазвития и здоровьесбережения студентов (УК-7).

Каждый студент должен поддерживать уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности [3].

Пособие адресовано студентам высшего и среднего профессионального образования, преподавателям физического воспитания, учителям физической культуры, и тренерам по фитнес-аэробике.

Перед началом занятий рекомендуется определить свою исходную физическую подготовленность, выполнив следующие тесты:

1. Тесты на скоростно-силовую подготовленность:
 - бег 100 м (сек.);
 - прыжок в длину с места.
2. Тест на общую выносливость:
 - бег 2000 м. (жен.), и 3000 м. (муж.) (мин., сек.).
3. Тесты на силовую подготовленность:
 - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз за 1 мин) (жен.);
 - подтягивание на перекладине (количество раз) (муж.);
 - «отжимания» - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (жен.).
4. Тест на гибкость:
 - «Складка» - наклон вперёд из седа, ноги на ширине плеч, руки вместе (достать ладонями пол и зафиксировать на 3-4 сек.).

Выполнять комплексы упражнений необходимо после предварительной разминки, а после выполнения комплекса – сделать упражнения на растягивание

(стретчинг) тех мышечных групп, на которые была направлена нагрузка. В зависимости от подготовленности занимающегося, можно уменьшать или увеличивать дозировку упражнений, соблюдая принципы доступности и постепенности увеличения нагрузки [1, 4, 5]. Рекомендованное количество самостоятельных тренировок 2-3 раза в неделю, дополнительно к основным занятиям по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт».

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка (далее - ОФП) – это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека [6].

В процессе занятий ОФП происходит укрепление опорно-двигательного аппарата - костей, связок, сухожилий, мышц, усиливается кровоснабжение мышечных тканей, что способствует их развитию. ОФП является основой для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Перед ОФП могут быть поставлены следующие задачи:

- достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
- приобрести общую выносливость;
- повысить быстроту выполнения разнообразных движений, развить общие скоростные способности;
- увеличить подвижность основных суставов и эластичность мышц;
- улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, уметь координировать простые и сложные движения;

- научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка (далее - СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретного вида спорта или вида трудовой деятельности [4, 6].

СФП весьма разнообразна по своей направленности, однако все её виды можно свести к двум основным направлениям:

- спортивная подготовка;
- профессионально-прикладная физическая подготовка [6].

При занятиях в виде спорта «Фитнес-аэробика» важное значение имеет развитие общей выносливости, силы, силовой и скоростной выносливости, координационных способностей, быстроты и гибкости. Для решения этих задач помимо общеразвивающих упражнений, можно использовать отдельные базовые движения аэробики, связки из двух или нескольких базовых элементов и фрагменты соревновательных программ.

В процессе занятий СФП можно значительно увеличить силу мышц и исправить многие недостатки своего телосложения (сутулость, узкие плечи и грудь, некрасивая форма ног, излишняя полнота и т.д.). Помимо этого, силовые занятия положительно воздействуют не только на мышцы, но и на сердечно-сосудистую систему, на все биохимические и физиологические процессы, протекающие в организме человека.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 1 для развития силовой выносливости

1. Упор присев (рис. 1, а) - упор лежа (рис. 1, б) - упор присев (рис. 1, в) – прыжок вверх (рис. 1, г) – выполнять в течение 30 сек.

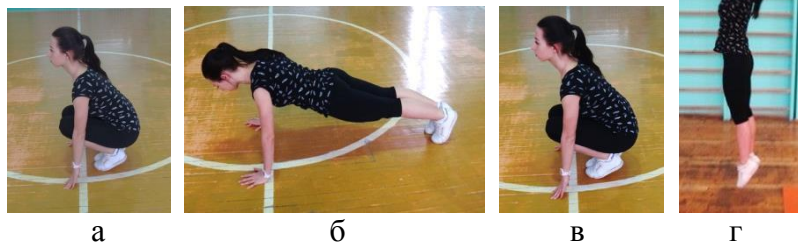


Рис. 1

2. Прыжки на 2-х (ноги прямые, работает стопа) – выполнять в течение 60 сек.
3. В упоре лежа, беговое движение (колени к груди), (рис. 2) - выполнять в течение 30 сек.



Рис. 2

4. Упор лежа («Планка») (рис. 3) – держать 30 сек.



Рис. 3

5. Из упора сидя сзади о скамейку (рис. 4, а), сгибание и разгибание рук (рис. 4, б) – выполнять в течение 30 сек.

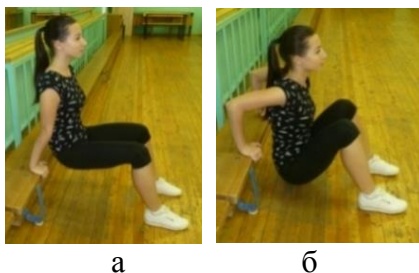


Рис. 4

6. Бег на месте с высоким подниманием бедра – выполнять в среднем темпе в течение 60 сек.

7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях, касаясь грудью пола (рис. 5) – выполнять в течение 30 сек.



Рис. 5

8. Из стойки ноги врозь «Плие», бёдра параллельно пола (рис.6) – держать положение в течение 30 сек.



Рис. 6

9. Из стойки ноги врозь (рис. 7, а) покачивание в «Плие» (рис. 7, б)– выполнять с небольшой амплитудой в течение 30 сек.



а

б

Рис. 7

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 2 для развития силы и гибкости

1. Сед ноги врозь, руки упираются впереди (рис. 1, а) поднимание прямых ног (рис. 1, б) - 10-15 раз.



а

б

Рис. 1

2. Сед на правое бедро (нога согнута), левая в сторону (рис. 2, а), поднимание ноги вверх (рис. 2, б) - 20 раз.



а

б

Рис. 2

То же - другой ногой.

3. Лежа на животе, руки под подбородком (рис. 3, а), отведение прямой ноги назад (рис. 3, б) - 15 раз, отведение согнутой ноги назад (рис. 3, в) - 15 раз.



а

б

в

Рис. 3

То же - другой ногой.

4. Из упора лёжа на предплечьях, левая нога согнута, поднимание правой ноги назад (рис. 4) - 30 раз.



Рис. 4

То же - другой ногой.

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на коленях (рис. 5), касаться грудью пола – 20 раз.



Рис. 5

6. Перекат назад в группировке (рис. 6, а, б), прыжок вверх (рис. 6, в) – 10 раз.

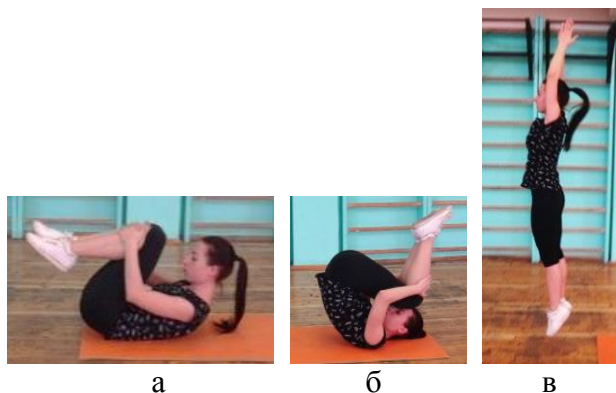


Рис. 6

7. Лежа на спине (рис. 7, а), махи правой (левой) ногой вперёд (рис. 7, б) – по 10 раз.



Рис. 7

1. Растяжка - «складка» (рис. 8, а), шпагаты (рис. 8, б, в) – 5-10 мин.



Рис. 8

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 3
для развития скоростно-силовых, силовых и
координационных способностей

1. Прыжки вверх в группировку (рис. 1) - выполнить без остановок 20 прыжков.



Рис. 1

2. Упор лежа, ноги на опоре (рис. 2) – держать 30 сек.



Рис. 2

3. Из глубокого приседа прыжки в длину с места, без остановок – 3 дорожки по 9 метров.
4. Упор лежа (рис. 3, а), упор стоя согнувшись (рис. 3, б) - 20 раз.

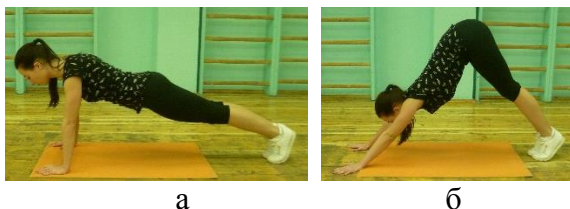


Рис. 3

9. «Колесо», переворот боком (рис. 7, а, б) – 10 раз.

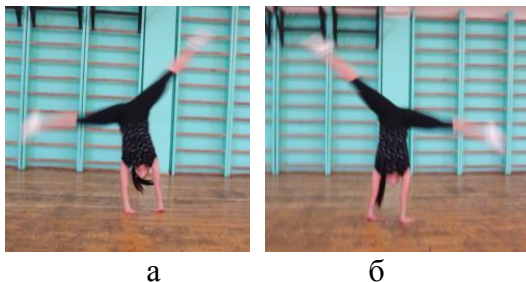


Рис. 7

10. Упор лежа (рис. 8, а), поочередно подъем руками на горку матов (рис. 8, б) и опускание в И.п. (рис. 8, в, г) – по 10 раз с каждой руки.

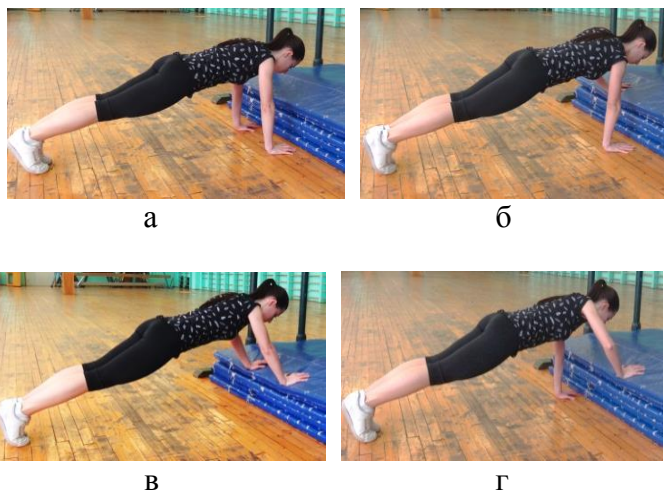


Рис. 8

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 4 для развития силы и скоростно-силовых способностей

1. «Складка» ноги вместе с прямыми ногами (рис. 1, а, б) - 10 раз.

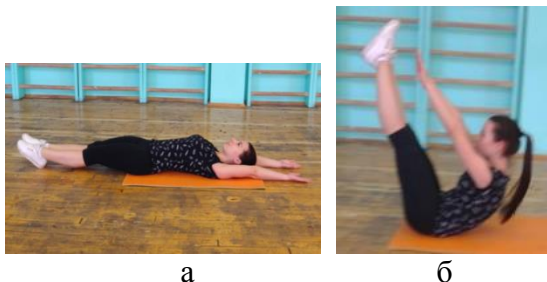


Рис. 1

2. «Пистолетик» (рис. 2, а, б) - по 15 раз на каждую ногу.



Рис. 2

3. Стойка на носках руки в сторону (рис. 3) - держать 20 сек.



Рис. 3

4. «Фан-кик», круговой мах ногой - по 10 раз на каждую ногу.
 5. Прыжки «Аэро-джек» (рис. 4, а, б) - 20 прыжков.



а б

Рис. 4

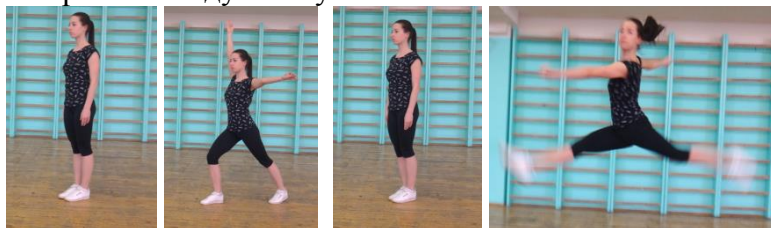
6. Упор лежа (рис. 5, а), маховое движение ноги через сторону (рис. 5, б) вверх к плечу в выпад в упоре лёжа (рис. 5, в) и вернуться в И.п. (то же - с другой ноги) – по 10 раз.



а б в

Рис. 5

7. Связка: «Ланч» (рис. 6, б), прыжок в шпагат (рис. 6, г) - по 10 раз на каждую ногу.



а б в г

Рис. 6

8. Лежа на спине, ноги закреплены за шведскую стенку, руки за голову (рис. 7, а) скручивание, левый локоть к правому колену и наоборот (рис. 7, б) – 40 раз.

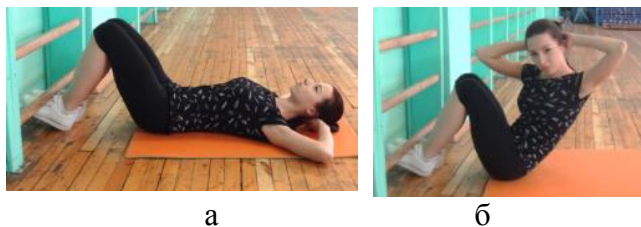


Рис. 7

9. Упор лежа (рис. 8, а), сгибание и разгибание рук (рис.8, б) – 10-15 раз.



Рис. 8

10. «Планка», из упора лёжа (рис. 9, а) отведение ноги назад, поднятие руки вверх (рис. 9, б), опускаем ногу и руку в И.п (рис. 9, в). То же с другой ноги и руки. – По 10-15 раз на каждую сторону в медленном темпе.



Рис. 8

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 5 для развития силы мышц

1. Выпады вперед (рис. 1, а, б), бедро параллельно полу, колено впереди стоящей ноги над проекцией стопы - по 20 раз на каждую ногу.

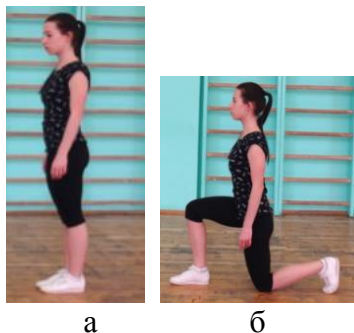


Рис. 1

2. Выпады в сторону (рис. 2, а, б), колено и стопа согнутой ноги сонаправлены, колено находится над проекцией стопы - по 20 раз на каждую ногу.



Рис. 2

3. Стойка ноги врозь (широко), глубокий присед (рис. 3) - 30 раз.



Рис. 3

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (рис. 4, а, б) - 10-15 раз.

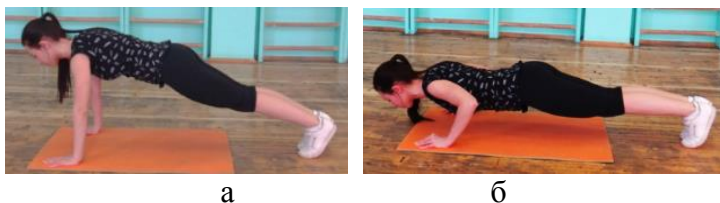


Рис. 4

5. Лежа на спине, правая нога вперёд, левая согнута (рис. 5, а), опускание прямой ноги вправо (рис. 5, б), то же - с другой ноги - по 10 раз.

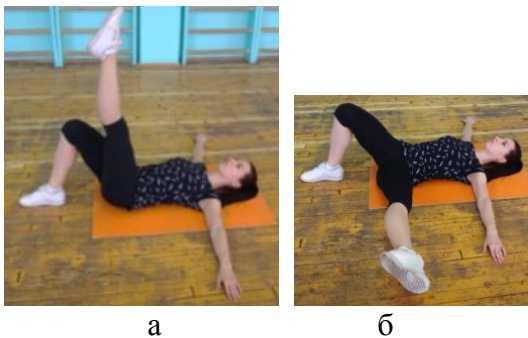


Рис. 5

6. Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вперед (рис. 6, а), подъем таза вперед (т.е. стопой тянемся вперед) (рис. 6, б) – 20 раз.

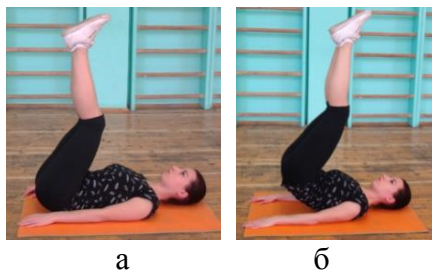


Рис. 6

7. Лежа на спине, правая нога согнута вперед (рис. 7, а)– подъем таза (рис. 7, б) - по 30 раз на каждую ногу.



Рис. 7

8. Упор стоя на правом колене, левая назад (рис. 8, а), маховое движение прямой ногой через сторону вперед, к плечу (рис. 8, б) - по 30 раз на каждую ногу.

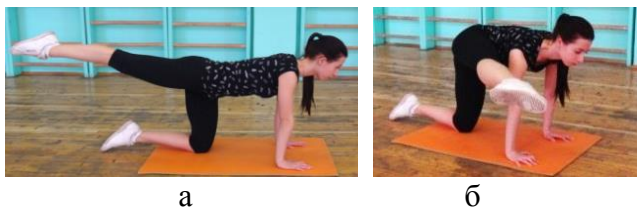


Рис. 8

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 6 для развития силы и гибкости

1. Из положения лёжа на спине (рис. 1, а) «Складка» с согнутыми ногами (Рис. 1, б) – 20 раз.



а

б

Рис. 1

2. Стоя на левом колене (рис. 2, а) – отведение правой согнутой ноги через сторону к правому плечу, то же - другой ногой (рис. 2, б) – по 30 раз.



а

б

Рис. 2

3. Из упора сидя сзади о скамейку (рис. 3, а), сгибание и разгибание рук (рис. 3, б) – 30 раз.



а

б

Рис. 3

4. Из стойки руки в стороны (рис. 4, а), мах правой ногой вперед, то же - другой ногой (рис. 4, б) – по 15 раз.



Рис. 4

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на коленях (рис. 5), касаться грудью пола – 25 раз.



Рис. 5

6. Из стойки руки на пояс (рис. 6, а) – отведение правой ноги назад (рис. 6, б), то же - другой ногой – по 30 раз.

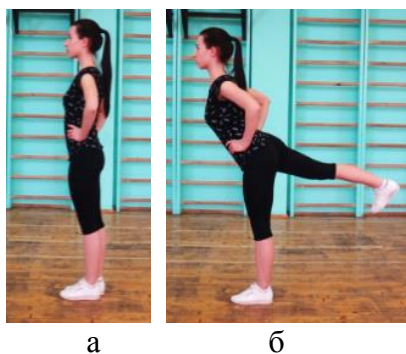


Рис. 6

7. Лежа на спине, ноги вперед (рис. 7, а), разведение (рис. 7, б) и сведение прямых ног - 20 раз

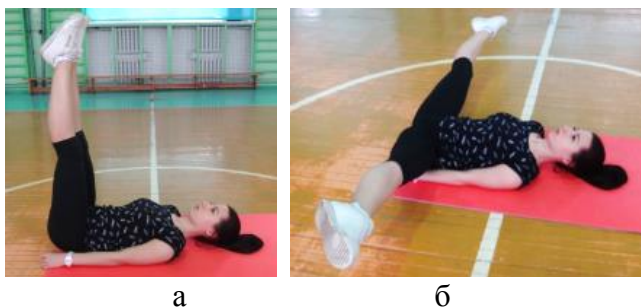


Рис. 7

8. Упор стоя на правом колене (рис. 8, а), отведение левой ноги в сторону (рис. 8, б) – по 20 раз на каждую ногу.

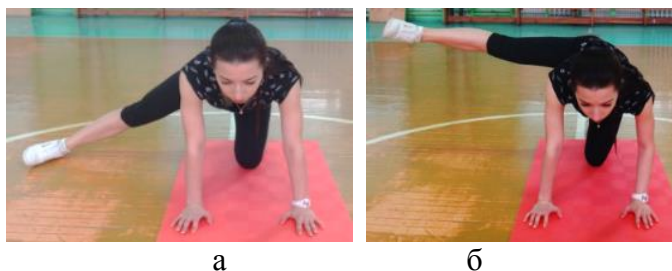


Рис. 8

9. Растяжка - «складка» (рис. 9, а), шпагаты (рис. 9, б, в) – 5-10 мин.



Рис. 9

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 7 для развития ловкости, силы и гибкости

1. Стойка на руках (рис. 1, а, б) – 10 раз.



а б

Рис. 1

2. Сед углом руки в стороны (высокий угол) (рис. 2, а, б) – держать в течение 30 сек.



а б

Рис. 2

3. Сед углом руки у бёдер, держать (рис. 3) – держать в течение 30 сек.



Рис. 3

4. Лежа на животе, руки хватом за шведскую стенку (рис. 4, а), подъем ног назад (рис. 4, б) – 30 раз.

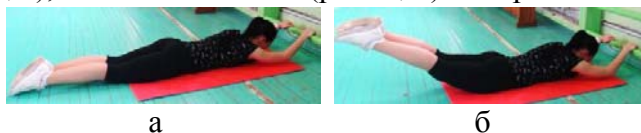


Рис. 4

5. Лежа на правом боку, хватом руками за шведскую стенку (рис. 5, а), подъем ног в сторону (рис. 5, б) - 20 раз.

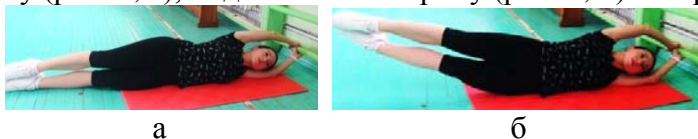


Рис. 5

То же - на левом боку – 20 раз.

6. Прыжки из упора присев (рис. 6, а) в «Плие» (рис. 6, б) и обратно в упор присев (рис. 6, в) – 20 раз.



Рис. 6

7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (рис. 7, а, б) - 15-20 раз.



Рис. 7

8. «Складка» с согнутыми ногами (рис. 8) – 20 раз.



Рис. 8

9. Из упора присев (рис. 9, а), встать мах правой вперед (рис. 9, б) – по 10 раз на каждую ногу.



а



б

Рис. 9

10. Из упора присев (рис. 10, а), встать мах правой в сторону (рис. 10, б) – по 10 раз на каждую ногу.



а



б

Рис.10

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 8 для развития силы, прыгучести и гибкости

1. Прыжки в длину с места - 15 прыжков.
2. Из упора сидя сзади о скамейку (рис. 1, а), сгибание и разгибание рук (рис. 1, б)– 30 раз

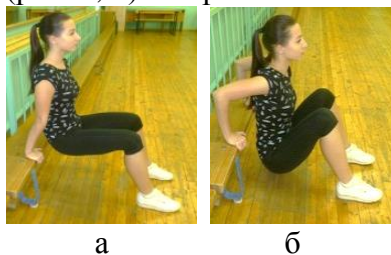


Рис. 1

3. Сгибание (рис. 2) и разгибание рук в упоре лёжа на коленях, касаться грудью пола – 25 раз.



Рис. 2

4. Из упора присев перекаат назад в группировке, перекаат вперёд (рис. 3, а, б) прыжок вверх (рис. 3, в) – 15 раз.



Рис. 3

5. Из упора лежа (рис. 4, а), отведение правой ноги назад (рис. 4, б) – по 15 раз на каждую ногу.

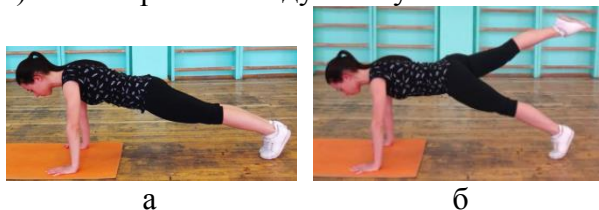


Рис. 4

6. Лежа на спине, руки в стороны (рис. 5, а) круговое движение правой ногой кнаружи (рис. 5, б, в, г), внутрь – по 10 раз в каждую сторону и на каждую ногу.

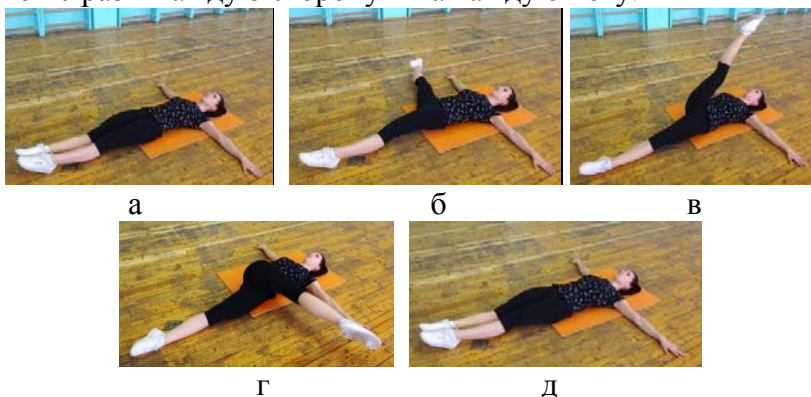


Рис. 5

7. «Пистолетик» (рис. 6, а, б) – по 10 раз на каждую ногу.

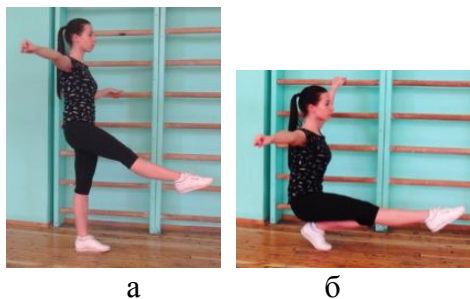


Рис. 6

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 9 для развития силы

1. Из положения лёжа на спине руки вверх (рис. 1, а), «складка» (рис. 1, б) – 40 раз.



а



б

Рис.1

2. «Лодочка» (рис. 2, а, б) - 40 раз.



а



б

Рис. 2

3. «Лодочка» на правом (левом) боку (рис. 3, а, б) - по 20 раз на каждую сторону.



а



б

Рис. 3

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на коленях (рис. 4), касаться грудью пола – 25 раз.



Рис. 4

5. Лёжа на спине с согнутыми ногами (рис. 5, а), подъем таза (рис. 5, б) – 50 раз

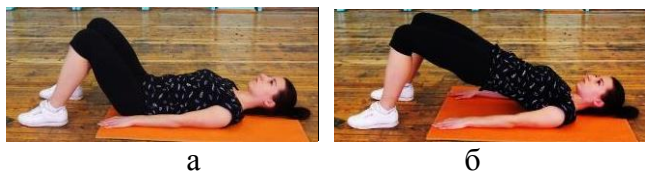


Рис. 5

6. Из упора лёжа сзади о скамейку (рис. 6, а), сгибание и разгибание рук (рис. 6, б) – 20 раз

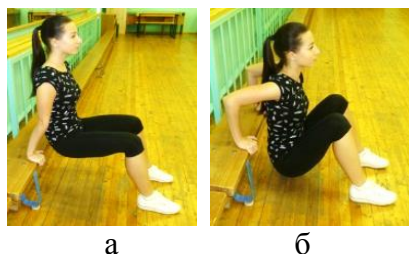


Рис. 6

7. Лежа на правом боку (рис. 7, а), отведение ноги в сторону (угол 45) (рис. 7, б) - 50 раз и затем держать 30 счетов, на каждую ногу.

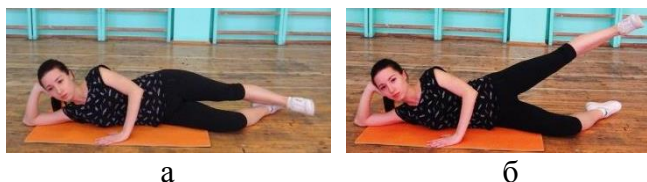


Рис. 7

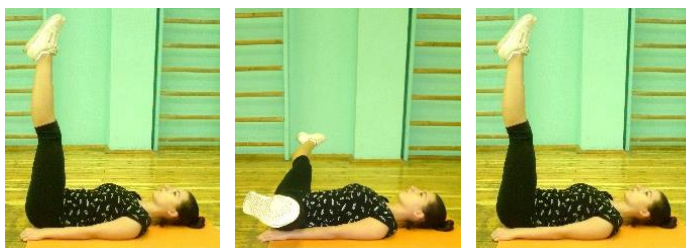
8. Лежа на спине, руки вдоль туловища поднимаем правую ногу вперёд (рис. 8, а), затем левую (рис. 8, б) и делаем два разведения и сведения ног (рис. 8, в, г, д, е), опускаем правую ногу, затем левую - 10 раз с правой ноги, 10 раз с левой ноги.



а

б

в



г

д

е

Рис. 8

9. Из упора на предплечьях и правом колене, левая нога прямая (рис. 9, а), отведение левой ноги назад (рис. 9, б) - 30 раз и затем небольшие покачивания - 20 раз.



а

б

Рис. 9

То же - с другой ноги.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 10 для развития прыгучести, силы и выносливости

1. Прыжки на одной, подтягивая другую к груди – по 10 прыжков на каждую ногу.
2. Прыжки в длину с места – 20 прыжков.
3. Лёжа на спине руки вверх (рис. 1, а), «Складка» (рис. 1, б) – 40 раз.



а



б

Рис. 1

4. Из положения, лежа на спине ноги вперёд (рис. 2, а), разведение и сведение ног (рис. 2, б, в) – 20 раз.



а



б



в

Рис. 2

5. Сгибание и разгибание рук:
– в упоре лёжа ноги на скамейке (рис. 3) – 5 раз;



Рис. 3

– в упоре лежа (рис. 4) – 5 раз;



Рис. 4

– в упоре лёжа на коленях (рис. 5) – 5 раз.



Рис. 5

6. Стойка ноги врозь (рис. 6, а), полуприсед, бёдра параллельно полу (рис. 6, б) – 20 раз.



а



б

Рис. 6

7. Выпад вперёд руки на поясе, прыжки со сменой положения ног – 20 прыжков.

8. Бег в среднем темпе – 10 мин.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 11
для развития скоростно-силовых способностей,
силы и гибкости

1. Специальные беговые упражнения - по 1 повторению по 25-30 метров:

- «Перекаты» с пятки на носок, выпрыгивая высоко вверх;
- бег с прямыми ногами вперёд, с максимальной частотой движений;
- бег с прямыми ногами назад, с максимальной частотой движений;
- бег с прямыми ногами через стороны;
- прыжки на правой ноге;
- прыжки на левой ноге;
- «Галоп» правым боком;
- «Галоп» левым боком;

2. Бег с ускорением – 5-6 раз по 20-25 метров.

3. Упор лежа на предплечьях, «Планка» (рис. 1) – держать 30 сек.



Рис. 1

4. Упор лёжа, прыжки ноги врозь - ноги вместе - 10 раз.

5. Из положения, лёжа на спине руки за головой, ноги согнуты (рис. 2, а) поднимание и опускание туловища (рис. 2, б) – 30 раз.



а



б

Рис. 2

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 12
для развития быстроты, скоростной выносливости,
силы и гибкости

1. Челночный бег 3 x 10 м. – 3 серии.
2. Интервальный бег – 10 минут (1 круг – ускорение; 2 круга – бег в среднем темпе и т.д.)
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа ноги на скамейке (рис. 1) – 10 раз.



Рис. 1

4. Лежа на спине, правая нога вверх, левая согнута (рис. 2, а), подъём таза (рис. 2, б) – по 10 раз на каждую ногу.

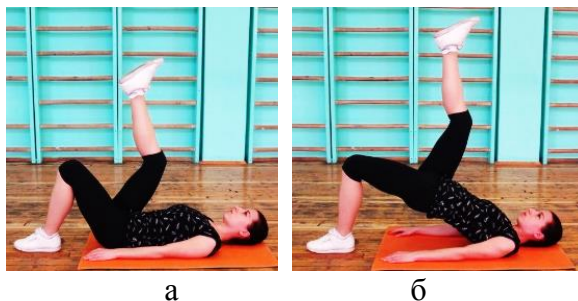


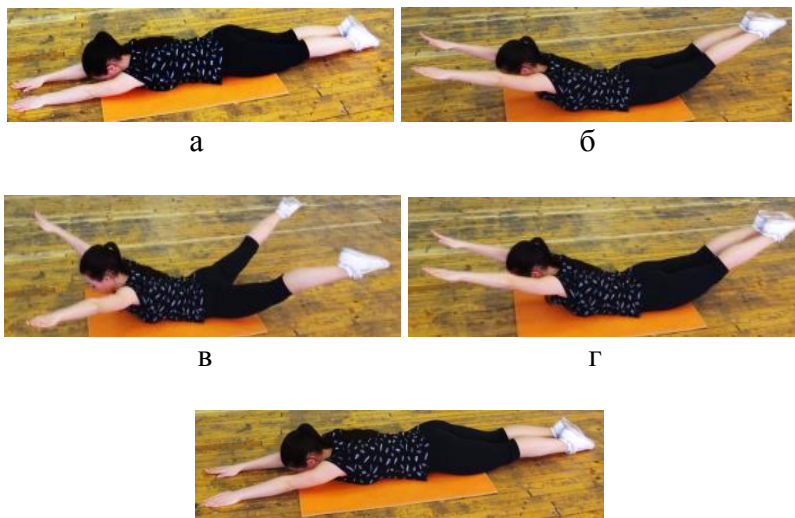
Рис. 2

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (рис. 3, а, б) – 10 раз.



Рис. 3

6. И.п. - лёжа на животе (рис. 4, а), «Лодочка» (рис. 4, б), «Звездочка» (рис. 4, в), «Лодочка» (рис. 4, г), вернуться в И.п. (рис. 4, д) - 10 раз.



Д
Рис. 4

7. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на коленях (рис. 5), касаться грудью пола – 10 раз.



Рис. 5

8. Лежа на спине правая нога вперёд (рис. 6, а) левая - согнута, отведение и приведение правой ноги (рис. 6, б) – 10 раз. То же - левой ногой – 10 раз.



а



б

Рис. 6

9. Бег в среднем темпе – 5 мин.

10. Ходьба – 2 мин.

11. «Складка» из положения сед ноги вместе, наклон вперёд (рис. 7) – 20 раз и 20-30 счётов держать.



Рис. 7

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 13 для развития силы и гибкости

1. Упор лёжа, поочерёдное подтягивание коленей к разноимённому плечу (рис. 1), чередуя ноги – 30 раз.



Рис. 1

2. Упор лежа на предплечьях (рис. 2, а), отставление правой руки вправо (рис. 2, б) и обратно в И.п., левой влево и обратно в И.п. - 20 раз.



а



б

Рис. 2

3. Лёжа на животе руки вдоль туловища (рис. 3, а), поднимание плечевого пояса (рис. 3, б) – 30 раз.



а



б

Рис. 3

4. Лёжа на животе руки вдоль туловища (рис. 4, а), поднимание ног назад (рис. 4, б) – 30 раз.



а



б

Рис. 4

5. Лежа на спине, руки за головой (рис. 5, а), разноимённое движение правым локтем к левому колену и наоборот (рис. 5, б)– 30 раз.

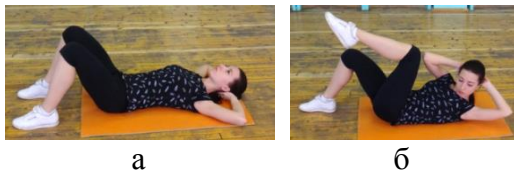


Рис. 5

6. Лежа на спине руки вверх (рис. 6, а), подъем туловища в сед, руки вверх (рис. 6, б) – 20 раз.



Рис. 6

7. Лежа на спине (рис. 7, а), «Складка» (рис. 7, б) – 10 раз.

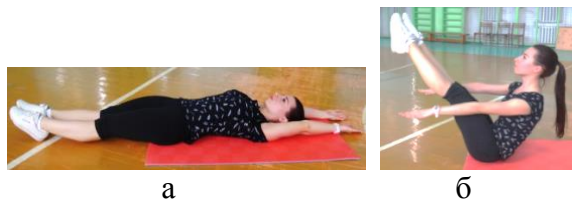


Рис. 7

8. Лежа на спине (рис. 8, а), подъем туловища в сед с одновременным подниманием правой ноги вперёд и левой руки вперёд (рис. 8, б), то же с левой ноги и правой руки – по 10 раз с каждой ноги.

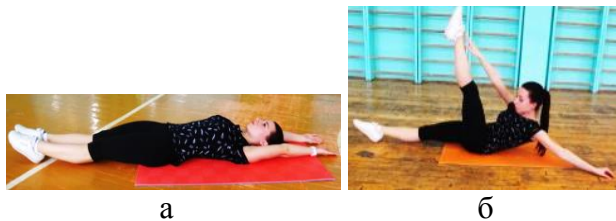


Рис. 8

9. «Лодочка» (рис. 9) - 10 раз.



Рис. 9

10. Из положения лёжа на животе руки вверх (рис. 10, а), одновременное поднимание правую руку и левой ноги (рис. 10, б) – 15 раз. То же - с другой ноги и руки.

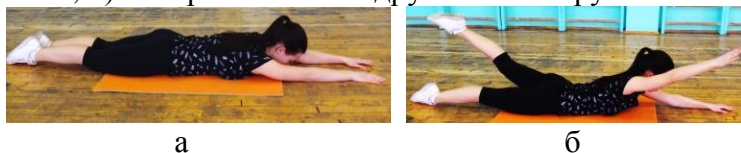


Рис. 10

11. Упор лежа, «Планка» (рис. 11) – держать 30 секунд.



Рис. 11

12. Растяжка - «складка» (рис. 12, а), шпагаты (рис. 12, б, в) – 5-10 мин.



Рис. 12

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 14 для развития прыгучести и силы

1. Прыжки на скакалке:
 - на двух ногах – 50 раз;
 - на правой ноге – 50 раз;
 - на левой ноге – 50 раз;
 - бег с высоким подниманием бедра – 50 раз.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади о ближний край скамейки (рис. 1, а, б) – 20 раз.



а

б

Рис. 1

3. Лежа на спине, ноги вперёд, попеременное отведение и приведение правой и левой ноги в сторону – 30 раз.
4. Упор лежа на предплечьях (рис. 2, а), отставление рук вправо и влево до касания ладонью (рис. 2, б) – по 10 раз в каждую сторону.



а

б

Рис. 2

5. Лёжа на животе, покачивания с небольшой амплитудой в положении «Лодочка» (рис. 3, а, б) – 30 раз.



Рис. 3

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на коленях (рис. 4), касаясь грудью пола – 20 раз.



Рис. 4

7. Лежа на спине, руки за головой, подъём плеч и лопаток на высоту 45 градусов - 30 раз.

8. Из упора присев перекат назад в группировке, перекат вперёд (рис. 5, а, б), прыжок вверх (рис. 5, в) – 15 раз.



Рис. 5

9. Лежа на спине, ноги согнуты (рис. 6, а) подъём таза вперед (рис. 6, б) - 20 раз.



Рис. 6

10. Стойка ноги врозь (рис. 7, а) – приседания руки вперед (рис. 7, б), бедра параллельно полу – 30 раз.

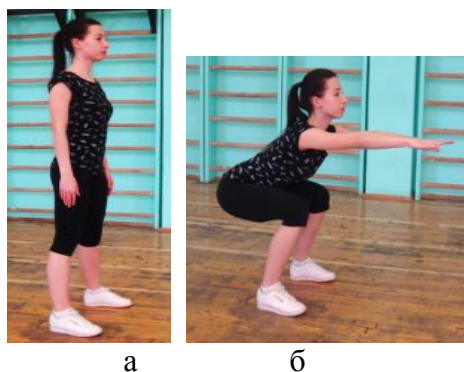


Рис.7

11. Прыжки на скакалке:

- на двух ногах – 50 раз;
- на правой ноге – 50 раз;
- на левой ноге – 50 раз;
- бег с высоким подниманием бедра – 50 раз.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 15
для развития скоростно-силовых и силовых
способностей

1. Прыжки из глубокого приседа вверх (рис. 1, а, б) – 20 прыжков, выпрыгивая максимально вверх.



Рис. 1

2. Сед на гимнастической скамейке (рис. 2, а), подъем согнутых ног к груди (рис. 2, б), спину держать прямо - 20 раз.

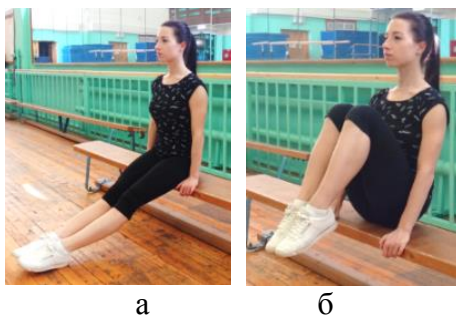


Рис. 2

3. Лежа на спине, руки вдоль туловища, поочерёдное поднятие правой (рис. 3, а), левой ноги вперед (рис. 3, б) и опускание в той же последовательности (рис. 3, в) в И.п. (ноги прямые) – 10 раз с правой ноги и 10 раз - с левой.

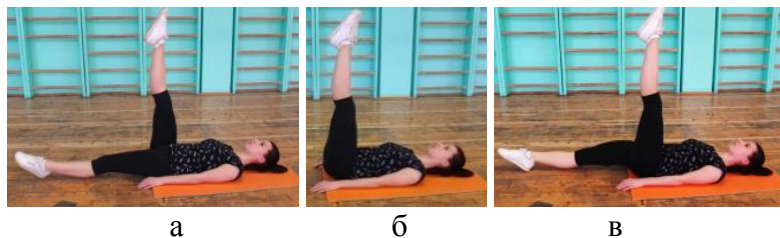


Рис. 3

4. Из упора лёжа (рис. 4, а), сгибание рук (рис. 4, б), пережат влево (рис. 4, в, г, д, е) разгибание рук (рис. 4, ж, з) – то же вправо – по 10 раз в каждую сторону, сохраняя прямое положение спины и ног.

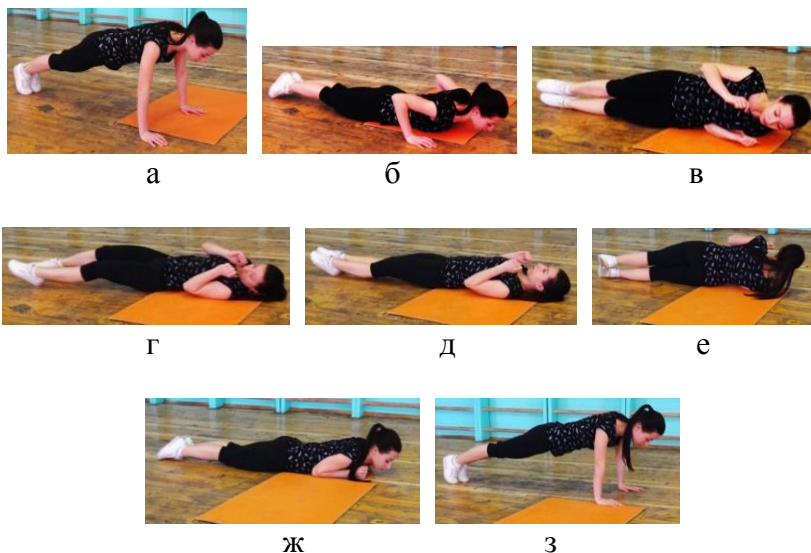
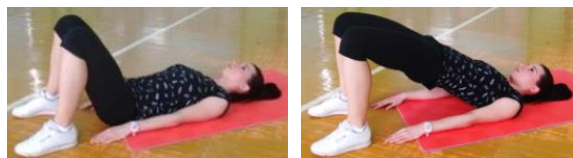


Рис. 4

5. Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты (рис. 5, а) поднимание и опускание таза (рис. 5, б) соединяя ноги вместе – 50 раз.



а

б

Рис. 5

6. Из упора лежа на предплечье, на правом боку (рис. 6, а) поднимание и опускание таза (рис. 6, б), то же - на левом боку – по 15 раз в каждую сторону.

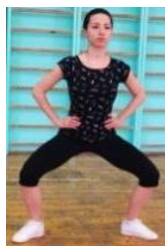


а

б

Рис. 6

7. Связка прыжков: «Джек» (рис. 7, а), упор присев (рис. 7, б), прыжок вверх (рис. 7, в) – 10 раз.



а



б



в

Рис. 7

8. Лежа на животе, руки вдоль туловища (рис. 8, а), «Лодочка» (рис. 8, б) – 30 раз, «Лодочка» статическое удержание (рис. 8, б) - 20 сек.

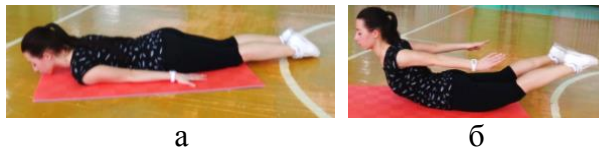


Рис. 8

9. «Пистолетик» на правую и левую ногу (рис. 9, а, б) - по 10 раз на каждую ногу.



Рис. 9

10. Из положения, лёжа на спине (рис. 10, а), «складка» ноги прямые (рис. 10, б) – 15 раз.

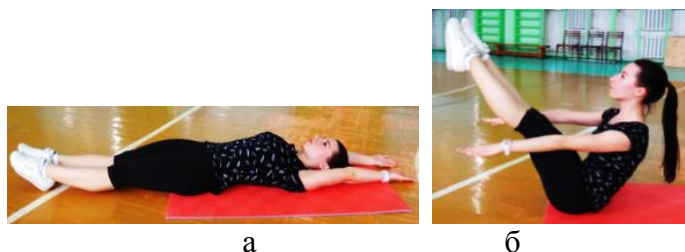


Рис. 10

6. Упор лежа на предплечьях «Планка» (рис. 6) – держать, 2 подхода по 30 сек.

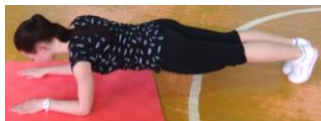


Рис. 6

7. Мах согнутой правой ногой вперёд (рис. 7, а), мах правой назад (рис. 7, б) в выпад левая впереди (рис. 7, в). То же - с левой ноги – по 20 раз на каждую ногу.



Рис. 7

8. Из упора лежа (рис. 8, а) – правую руку вверх, левую ногу назад (рис. 8, б). То же - другой рукой и ногой – по 20 раз.



Рис. 8

9. В упоре лёжа от скамейки (рис. 9, а) сгибание и разгибание рук (рис. 9, б), касаясь грудью скамейки – 20 раз.



Рис. 9

10. Бег на месте с высоким подниманием бедра (рис. 10) – 30 сек в среднем темпе.



Рис. 10

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 17 для развития скоростно-силовых способностей, силы и гибкости

1. Прыжки через скамейку вправо, с опорой на правую ногу (рис. 1, а, б) – то же в левую сторону – 40 прыжков, выпрыгивая высоко вверх.



Рис. 1

2. Лежа на спине, руки вдоль туловища (рис. 2, а) поднимание прямых ног (рис. 2, б, в, г), до касания пола за головой (рис. 2, д) – 20 раз.

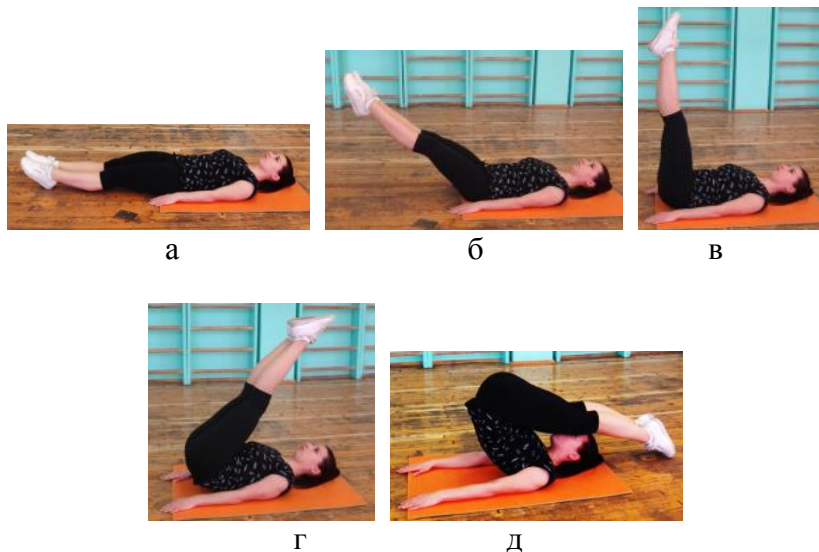


Рис. 2

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (рис. 3), касаясь грудью пола – 20 раз.



Рис. 3

4. Прыжки из глубокого приседа в «Аэроджек» (рис. 4, а, б, в) – 15 прыжков, вылетая высоко вверх.



Рис. 4

5. Брюшной пресс:

– лёжа на спине, с согнутыми ногами руки за головой (рис. 5, а), поднимание (рис. 5, б) и опускание туловища (рис. 5, в) – 30 раз;

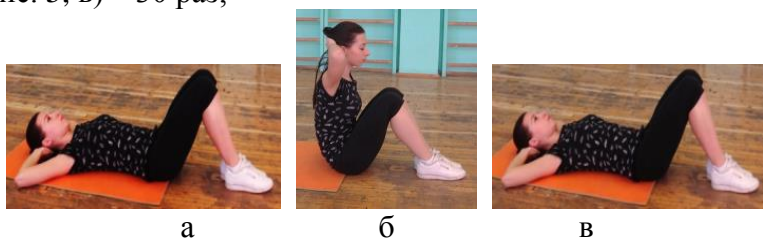


Рис. 5

– лёжа на спине, руки вдоль туловища (рис. 6, а), поднимание (рис. 6, б) и опускание согнутых ног (рис. 6, в) – 30 раз.



Рис. 6

6. «Лодочка» (рис. 7, а, б) - 20 раз и 20 сек. держать.

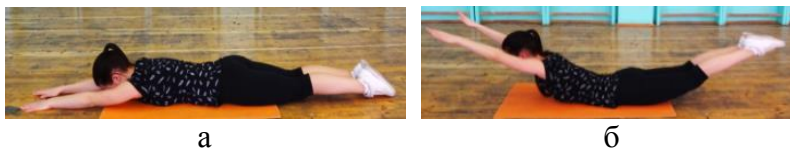


Рис. 7

7. Лежа на спине ноги вперёд, руки вдоль туловища (рис. 8, а), – разведение (рис. 8, б) и сведение ног (рис. 8, в), – 30 раз.

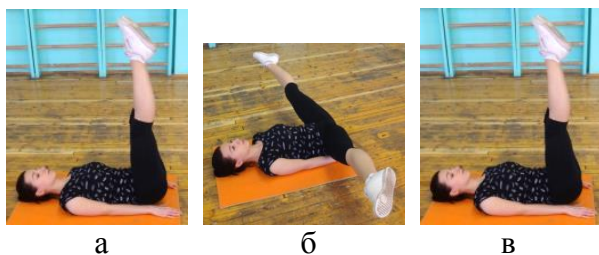


Рис. 8

8. Лёжа на спине с согнутыми ногами (рис. 9, а) (ноги на ширине плеч), подъём таза (рис. 9, б) – 30 раз.

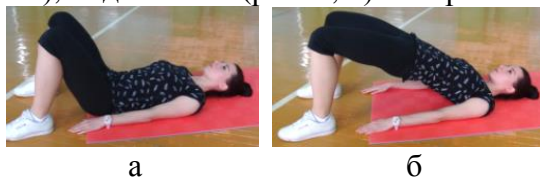


Рис. 9

9. Лежа на спине, руки в сторону (рис. 10, а), махи правой ногой вперёд (рис. 10, б). То же левой ногой - по 20 раз на каждую ногу.

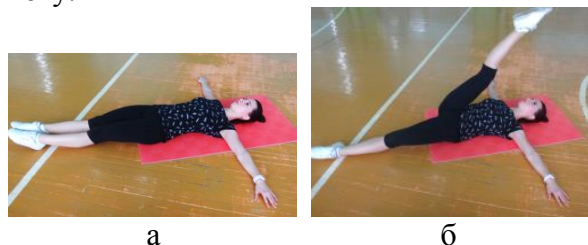


Рис. 10

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 18 для развития скоростно-силовых способностей, силы и выносливости

1. Базовые движения фитнес-аэробики:

- «Джек» («Jumping Jack») (рис. 1, а, б, в) – выполнять 1 мин;



а б в

Рис. 1

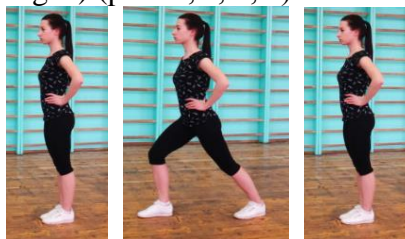
- «Ни Ап» («Knee up») (рис. 2, а, б, в) – выполнять 1 мин;



а б в

Рис. 2

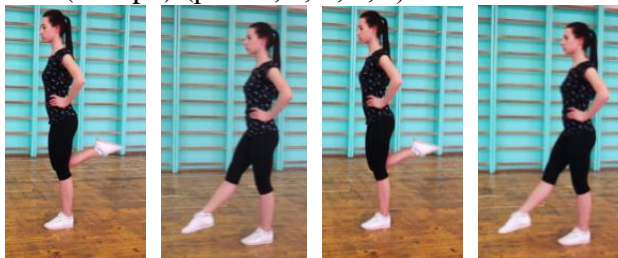
- «Ланч» («Lunge») (рис. 3, а, б, в) – выполнять 1 мин;



а б в

Рис. 3

– «Скип» («Skip») (рис. 4, а, б, в, г) – выполнять 1 мин;



а

б

в

г

Рис. 4

2. Высокие прыжки в группировку (рис. 5, б) из И.п. основная стойка (рис. 5, а) – 2 подхода по 15 раз.



а

б

Рис. 5

3. Из упора лёжа сзади о ближний край скамейки, ноги согнуты (рис. 6, а) сгибание (рис. 6, б) и разгибание рук – 20 раз.



а

б

Рис. 6



Рис. 10

10. Сед угол, руки в стороны (рис. 11) – держать 30 сек.



Рис. 11

11. Из упора лежа (рис. 12, а), перестановка рук и ног вправо накрест (рис. 12, б, в, г, д) – то же - влево – по 10 раз в каждую сторону.



а



б



в



г



д

Рис. 12

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 19
для развития скоростно-силовых способностей, силы и
выносливости

1. Прыжки на скакалке:
 - на двух ногах – 50 прыжков;
 - с высоким подниманием бедра – 50 прыжков;
 - на правой ноге – 50 раз;
 - на левой ноге – 50 раз.
2. Лёжа на спине, поднимание и опускание туловища со взмахом (рис. 1, а, б) - 40-60 раз.

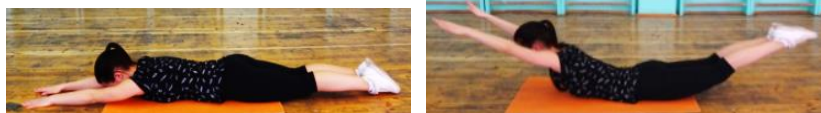


а

б

Рис. 1

3. «Лодочка» (рис. 2, а, б) - 30-40 раз.

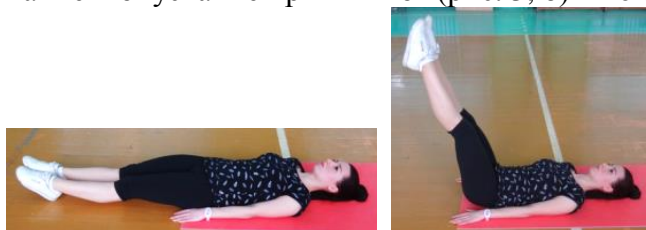


а

б

Рис. 2

4. Лежа на спине, руки вдоль туловища (рис. 3, а), поднимание и опускание прямых ног (рис. 3, б) – 20-30 раз.



а

б

Рис. 3

5. Прыжки из глубокого приседа (рис. 4, а) в «Свечку» (рис. 4, б) - 20 раз.



а б

Рис. 4

6. Из упора лёжа сзади о ближний край скамейки, ноги согнуты (рис. 5, а) сгибание (рис. 5, б) и разгибание рук – 20 раз.



а б

Рис. 5

7. Прыжки из глубокого приседа (рис. 6, а) в «группировку» (рис. 6, б) - 10 раз.



а б

Рис. 6

8. Из упора лёжа (рис. 7, а), сгибание (рис. 7, б) и разгибание рук (рис. 7, в) – 10 раз.

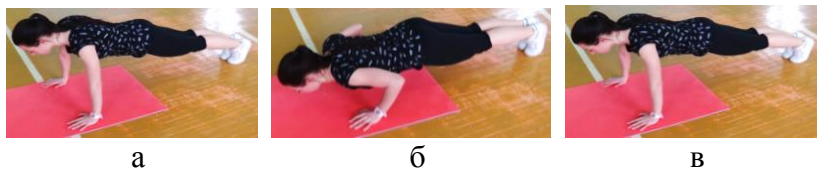


Рис. 7

9. Прыжки из глубокого приседа (рис. 8, а) в «шпагат» (рис. 8, б) на правую и левую ноги - по 10 раз на каждую ногу.



Рис. 8

10. Из положения, лёжа на спине (рис. 9, а), «Складка» (рис. 9, б) ноги прямые вместе – 15 раз.

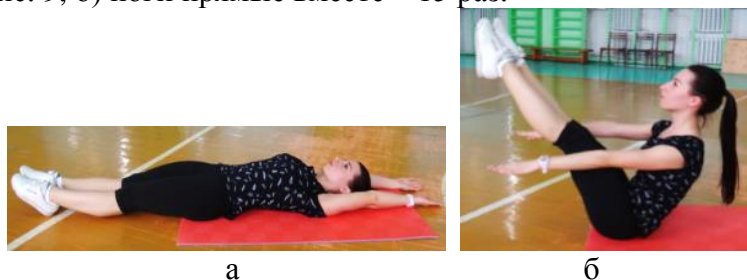


Рис. 9

11. Из глубокого приседа (рис. 10, а) встать, мах правой вперед (рис. 10, б), то же с левой ноги – по 15 раз на каждую ногу.



а б

Рис. 10

12. Из глубокого приседа (рис. 11, а) встать, мах правой ногой в сторону (рис. 11, б), то же с левой ноги – по 15 раз на каждую ногу;



а б

Рис. 11

13. Из положения лёжа на спине, руки вверх, подъём рук и ног до угла 45 (рис. 12) – держать 30 сек.

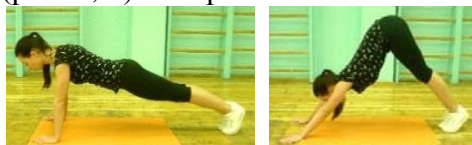


Рис. 12

14. Бег (в среднем темпе) – 20 минут.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 20
для развития ловкости, силы, скоростно-силовых
способностей и гибкости

1. Из упора лежа (рис. 1, а), переход в упор, стоя согнувшись (рис. 1, б) – 20 раз.



а

б

Рис. 1

2. Лежа на спине руки за головой, правая нога согнута, левая пятка на правом колене «скручивания» – по 20 раз в каждую сторону.
3. Стойка на руках у стенки (рис. 2, а, б) – 10 раз.

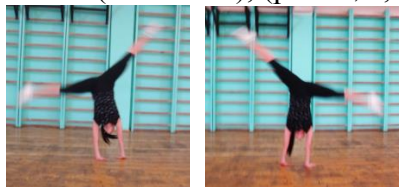


а

б

Рис. 2

4. Кувырок вперед, кувырок назад – по 10 раз.
5. Переворот боком («Колесо»), (рис. 3, а, б) – 10 раз.



а

б

Рис. 3

6. Из стойки ноги скрестно левая впереди (рис. 4, а), приседание до угла 90 (рис. 4, б), то же правая впереди (рис. 4, в, г) – по 30 раз на каждую ногу.



а б

Рис. 4

7. Из упора лёжа (рис. 5, а), сгибание рук (рис. 5, б), пережат влево (рис. 5, в, г, д, е) разгибание рук (рис. ж, з) – то же вправо – по 10 раз в каждую сторону.



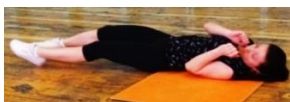
а



б



в



г



д



е



ж



з

Рис. 5

8. Прыжки из глубокого приседа (рис. 6, а, б) – 20 прыжков.



Рис. 6

9. Из упора лёжа сзади, опираясь о ближний край скамейки, ноги согнуты (рис. 7, а) сгибание и разгибание рук (рис. 7, б) – 20 раз.

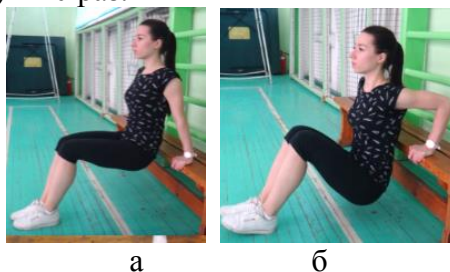


Рис. 7

10. Лежа на спине, руки вдоль туловища (рис. 8, а), поднимание согнутых ног к груди (рис. 8, б) – 40 раз.



Рис. 8

11. Стоя спиной к скамейке, на левой ноге, правая нога на скамейке (рис. 9) глубокий присед на левой ноге, то же на правой – по 20 раз на каждую ногу.



Рис. 9

12. Лежа на спине, руки в стороны (рис. 10, а), мах правой ногой вперед (рис. 10, б), то же левой ногой – по 20 раз на каждую ногу.



а

б

Рис. 10

13. «Шпагаты» – правый (рис. 11, а), левый (рис. 11, б), поперечный (рис. 11, в) - 2 минуты.



а

б



в

Рис. 11

14. «Складка», сед ноги врозь, наклоны вперед (рис 12) – 2-3 минуты.

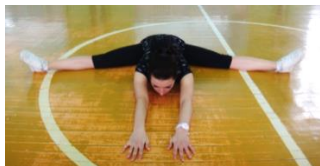


Рис. 12

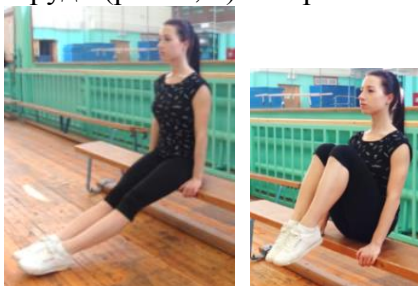
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 21 для развития скоростно-силовых и силовых способностей

1. Прыжки на двух через скамейку (рис. 1) – 5-10 раз.



Рис. 1

2. Сед на гимнастической скамейке (рис., 2 а), подъем согнутых ног к груди (рис. 2, б) - 20 раз.



а

б

Рис. 2

3. Из упора ноги и руки врозь на скамейках (рис. 3, а), сгибание и разгибание рук (рис. 3, б) – 20 раз.

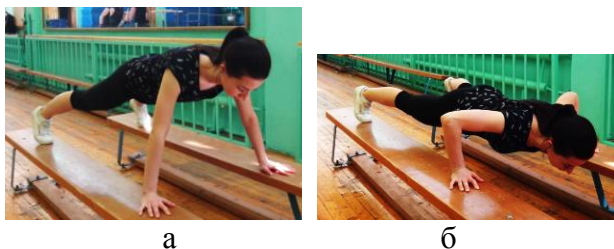


Рис. 3

4. Стоя правым боком, правая нога на скамейке (рис. 4, а), мах согнутой левой ногой вперёд (рис. 4, б), то же левым боком – по 20 раз на каждую ногу.



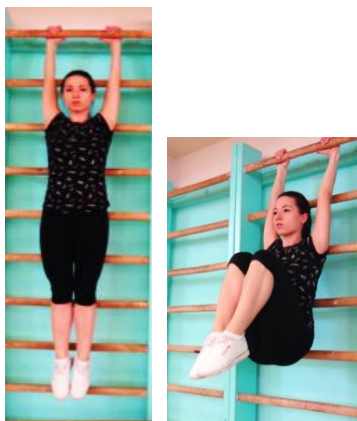
Рис. 4

5. Упор лежа ноги на скамейке (рис. 5) – держать 30-50 сек.



Рис. 5

6. Из виса спиной к гимнастической стенке (рис. 6, а), подъем согнутых ног к груди (рис. 6, б) – 15-20 раз.



а б

Рис. 6

7. Стойка руки на пояс (рис. 7, а), подъем на носки (рис. 7, б) – 30 раз.



а б

Рис. 7

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 22 для развития силовой выносливости

Выполнить комплекс 2-3 раза с отдыхом между кругами 2 минуты.

1. Прыжки ноги врозь-вместе, руки через стороны вверх-вниз («Джек») – 40 раз (рис. 1).



Рис. 1

2. Из упора лёжа сзади, опираясь о ближний край скамейки, ноги согнуты (рис. 2, а) сгибание и разгибание рук - 20 раз (рис. 2, б).

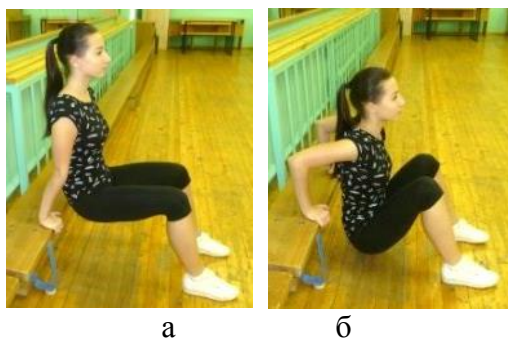


Рис. 2

3. Из стойки ноги врозь (рис. 3, а) приседания руки вперёд, таз опустить ниже линии колен (рис. 3, б) – 20 раз.



а б

Рис. 3

4. Бег в упоре лежа (рис. 4, а, б) – по 40 шагов на каждую ногу.



а б

Рис. 4

5. Из положения лёжа на спине подъём туловища в сед руки впереди (рис. 5) – 20 раз.



Рис. 5

6. «Боковая планка» в упоре на предплечье (рис. 6) - по 20 счетов на каждую сторону.



Рис. 6

7. Из упора лёжа на коленях, руки на ширине коврика пальцами вперёд, сгибание и разгибание рук (рис. 7) – 20 раз.



Рис. 7

8. Из упора лёжа (рис. 8, а), опуститься на правое предплечье (рис. 8, б), затем - на левое (рис. 8, в), выпрямить правую руку (рис. 8, г) и затем – левую (рис. 8, д) – выполнить 20 раз чередуя ведущую руку.



а



б



в



г



д

Рис. 8

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 23 для развития силы и общей выносливости

Выполнить комплекс 2-3 раза с отдыхом между кругами 2 минуты.

1. «Брёвнышко». Из упора лежа (рис. 1, а) согнуть руки, лечь на живот прижать руки (рис. 1, б), перекатиться «брёвнышком» через правое плечо на спину (рис. 1, в, г), затем через левое плечо на живот (рис. 1, д), разогнуть руки (рис. 1, е). То же в обратном направлении – 10 раз, держать спину и ноги прямо

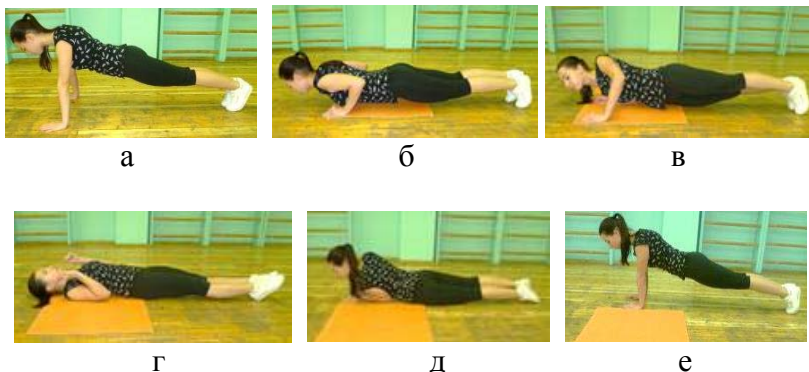


Рис. 1

2. «Ножницы». Из положения лёжа на спине ноги вперёд (рис. 2, а), разведение (рис. 2, б) и сведение ног, поочерёдно скрещивая их (рис. 2, в, г) – 20 раз.

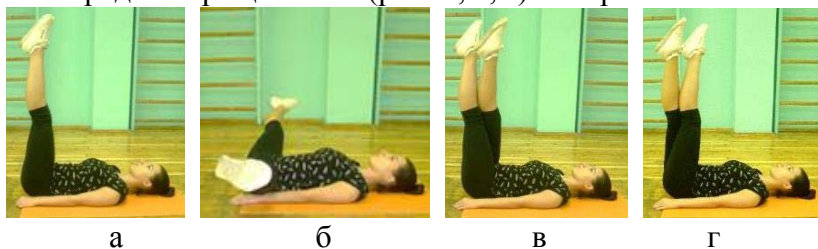


Рис. 2

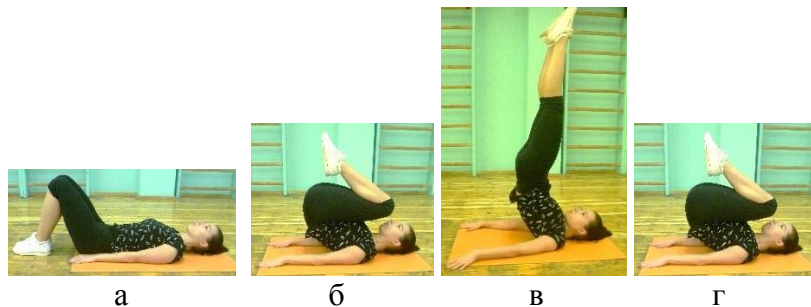


Рис. 6

7. Из положения упор присев (рис. 7, а) перекат назад в группировке (рис. 7, б) и обратно в упор присев (рис. 7, в) – 20 раз.



Рис. 7

8. Прыжки на скакалке
 - на двух ногах (рис. 8, а) – 50 раз;
 - на одной ноге (рис. 8, б) – по 50 раз на каждую ногу.

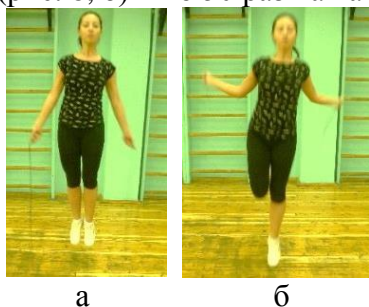


Рис. 8

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 24 для развития силы и общей выносливости

Выполнить комплекс 2-3 раза с отдыхом между кругами 2 минуты.

1. Из положения лёжа на спине ноги согнуты руки за головой, поднимание туловища в сед (рис. 1) – 20 раз в быстром темпе.



Рис. 1

2. Из положения лёжа на спине, ноги согнуты, руки вдоль туловища (рис. 2, а), подъём и опускание таза (рис. 2, б) – 20 раз в быстром темпе и 20 счётов держать.



а



б

Рис. 2

3. Из положения лёжа на спине, левая нога согнута, правая - выпрямлена вперёд (рис. 3, а), подъём и опускание таза с опорой на одну ногу (рис. 3, б). То же - на другую ногу. На каждую ногу по 20 раз в быстром темпе и 20 счетов держать.



а

б

Рис. 3

4. «Планка» в упоре лёжа на предплечьях (рис. 4) – держать 20 счетов.



Рис. 4

5. «Боковая планка» в упоре лёжа на предплечье (рис. 5) – держать по 20 счетов на каждую сторону.



Рис. 5

6. Из упора лёжа на коленях, руки в широкой постановке пальцами кнаружи, сгибание и разгибание рук, грудью достаем пол (рис. 6) – 15-20 раз.



Рис. 6

7. Из положения стойка ноги шире плеч, ступни развернуты кнаружи на 45° (рис. 7, а), приседания (рис. 7, б), колени над пятками и сонаправлены стопам – 20-25 раз.

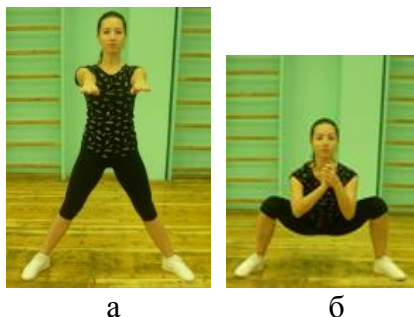


Рис. 7

8. «Лодочка». Из положения лёжа на животе руки вверх (рис. 8, а), поднимание туловища и прямых ног на одинаковую высоту (рис. 8, б) - 20 раз и 20 счетов держать.



Рис. 8

9. Из группировки (рис. 9, а) перекат назад (рис. 9, б) и обратно вперёд в И.п (рис. 9, в) – 20 раз.



Рис. 9

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 25 для развития силовой выносливости и гибкости

Выполнить комплекс 2 раза с отдыхом 1,5-2 минуты.

1. «Планка» в упоре лёжа на предплечьях (рис. 1) – держать 30 счетов.



Рис. 1

2. «Боковая планка» в упоре лёжа на предплечье (рис. 2) – держать по 30 счетов на каждую сторону.



Рис. 2

3. Из положения «Планка» в упоре лёжа на предплечьях (рис. 3, а), отведение ноги назад (рис. 3, б) – по 15 раз на каждую ногу.



а

б

Рис. 3

4. Из положения лёжа на спине ноги согнуты руки за головой, поднимание туловища в сед (рис. 4) – 30 раз в быстром темпе.



Рис. 4

5. «Лодочка». Из положения лёжа на животе руки вверх (рис. 5, а), поднимание туловища и прямых ног на одинаковую высоту (рис. 5, б) - 30 раз не касаясь пола.



а



б

Рис. 5

6. «Складка». Из положения сидя ноги вместе наклон вперед (рис. 6) – 20 раз и 20 счётов держать.



Рис. 6

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 26
для развития прыгучести, силы, выносливости и
гибкости

Выполнить комплекс 3-4 раза с отдыхом между кругами по 2 минуты.

1. Прыжки на скакалке на 2-х ногах (рис. 1) – 30 раз.



Рис. 1

2. Из упора лёжа сзади, опираясь о ближний край скамейки, ноги согнуты (рис. 2, а), сгибание и разгибание рук - 15 раз (рис. 2, б).



а

б

Рис. 2

3. Прыжки на скакалке на одной ноге (рис. 3) – по 30 раз на каждую ногу.



Рис. 3

4. Из упора лёжа ноги врозь на скамейке, руки на полу (рис. 4, а), сгибание (рис. 4, б) и разгибание рук (рис. 4, в) – 5-10- раз



а



б



в

Рис. 4

5. Прыжки на скакалке с высоким подниманием бедра (рис. 5) – 30 шагов.



Рис. 5

6. Из упора лёжа на скамейке (рис. 6, а), сгибание (рис. 6, б) и разгибание рук (рис. 6, в), касаясь грудью скамейки – 10-15 раз

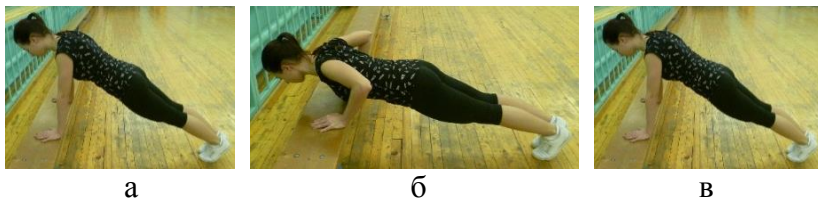


Рис. 6

7. «Складка». Из положения сед ноги врозь наклон вперёд (рис. 7), достать ладонями пол – 20 раз и 20 счётов держать, прижав ладони к полу.



Рис. 7

8. «Шпагаты» – правый (рис. 8, а), левый (рис. 8, б), поперечный (рис. 8, в) - 2 минуты.

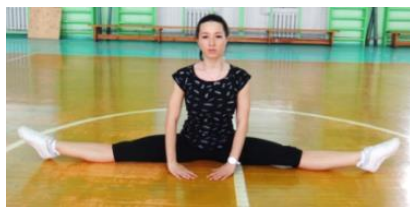


Рис. 8

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 27 для развития силы и силовой выносливости

Выполнить комплекс 2-3 раза с отдыхом между кругами 1,5-2 минуты.

1. Из положения лёжа на спине ноги согнуты руки за головой, поднимание туловища в сед (рис. 1) – 30 раз в быстром темпе.



Рис. 1

2. «Лодочка» и «Звёздочка». Из положения лёжа на животе руки вверх (рис. 2, а), подъём туловища и прямых ног на одинаковую высоту (рис. 2, б) «Лодочка», разведение ног и рук врозь в «Звёздочку» (рис. 2, в), сведение ног и рук в «Лодочку» (рис. 2, г), опуститься в И.п (рис. 2, д) - 20 раз в среднем темпе.



а



б



в



г



д

Рис. 2

3. «Лодочка». Из положения лёжа на животе руки вниз (рис. 3, а), поднять туловище и прямые ног на одинаковую высоту (рис. 3, б) – держать 30 счетов.



Рис. 3

4. Из группировки (рис. 4, а) перекат назад (рис. 4, б), перекат вперёд в И.п (рис. 4, в), выпрыгивание вверх (рис. 4, г) – 20 раз максимально выпрыгивая вверх.

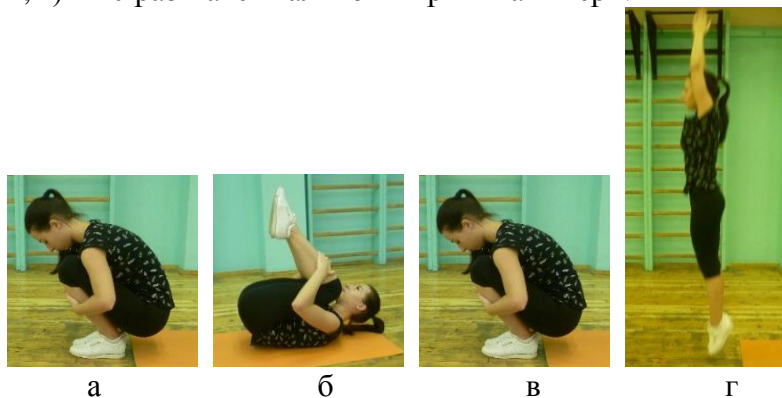


Рис. 4

5. Из упора лёжа сзади, опираясь о ближний край скамейки, ноги согнуты (рис. 5, а), сгибание и разгибание рук (рис. 5, б) - 20 раз.

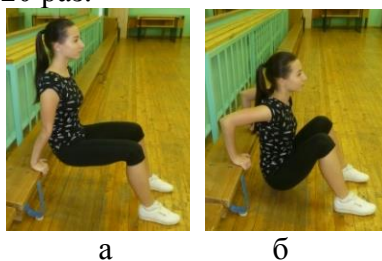


Рис. 5

6. «Планка» в упоре лёжа на предплечьях (рис. 6) – держать 30 счетов, спина и ноги прямо.



Рис. 6

7. Из упора лёжа на коленях сгибание и разгибание рук с фиксацией «по точкам» – 10 раз в медленном темпе:

на счёт «1» – немного согнуть руки, зафиксировав это положение («точка») (рис. 7, а),

на счёт «2» – согнуть руки полностью с фиксацией положения внизу («точка») (рис. 7, б), не касаясь грудью пола на 2 см.

на счёт «3» – немного разогнуть руки зафиксировав это положение («точка») (рис. 7, в),

на счёт «4» – выпрямить руки полностью («точка»).



а



б



в

Рис. 7

8. «Боковая планка» (рис. 8) в упоре на предплечье – по 20 счетов на каждую сторону.



Рис. 8

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 28 **для развития быстроты, скоростно-силовых и силовых** **способностей**

1. Бег на месте с высоким подниманием бедра (рис. 1) – 15 сек с максимальной частотой движений поднимая бедро до горизонтали.

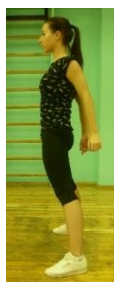


Рис. 1

2. Из положения стойка ноги врозь (рис. 2, а), приседания с тройным покачиванием в полуприседе и выпрыгиванием вверх – 20 раз

На счёт 1-3 – три покачивания в полуприседе (рис. 2, б), колени над проекцией стопы и сонаправлены стопам, спина прямо

На счёт 4 – выпрямление ног (рис. 2, в) с выпрыгиванием вверх



а



б



в

Рис. 2

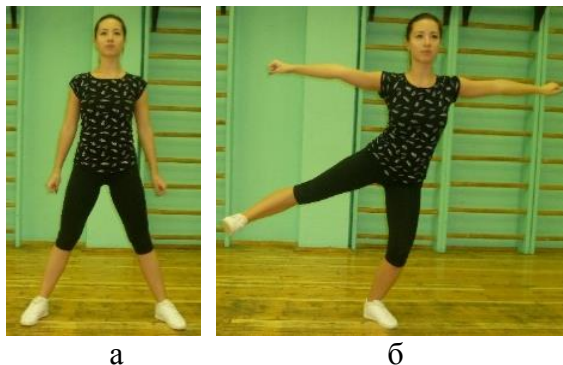


Рис. 5

6. «Планка» (рис. 6), упор лёжа – держим 20-30 счетов.



Рис. 6

7. «Боковая планка» (рис. 7) в упоре на прямой руке – держим по 20-30 счетов на каждую сторону.



Рис. 7

8. «Планка», из упора лёжа (рис. 8, а) отведение ноги назад, поднятие руки вверх (рис. 8, б), опускаем ногу и руку в И.п (рис. 8, в). То же - с другой ноги и руки. – по 10-15 раз на каждую сторону в медленном темпе.



а

б

в

Рис. 8

9. Из положения лёжа на спине (рис. 9, а), подъём туловища в сед, ноги согнуты (рис. 9, б) и опускание в И.п. (рис. 9, в) – 20 раз.



а

б

в

Рис. 9

10. Из упора лёжа (рис. 10, а) сгибание (рис. 10, б) и разгибание рук (рис. 10, в) – 10 раз.



а

б

в

Рис. 10

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 29

для развития силовой выносливости, силы и гибкости

1. Упражнения выполнить в два круга, без отдыха одно за другим. Отдых между кругами - ходьба 2 минуты:

- А) 1-я минута – Прыжки на 2-х ногах (высокие, на стопе);
- Б) 2-я минута – «Бёрпи», упор присев (рис. 1, а), упор лёжа (рис. 1, б), сгибание и разгибание рук (рис. 1, в, г), упор присев (рис. 1, д), выпрыгивание вверх (рис. 1, е);

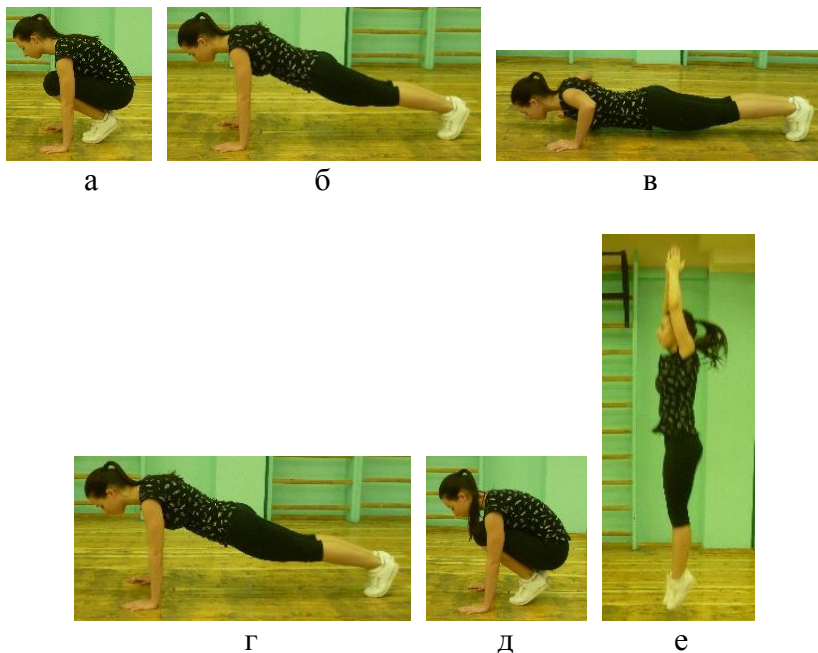


Рис. 1

В) 3-я минута – Из стойки ноги врозь приседания (рис. 2, а, б), выпрямляясь соединять лопатки, прямые руки назад (рис. 2, в);

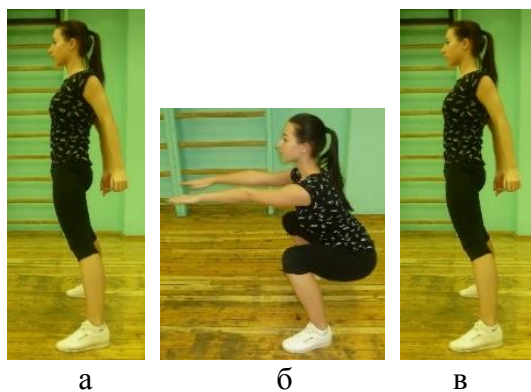


Рис. 2

Г) 4-я минута – бег с высоким подниманием бедра (рис. 3), темп выше среднего.



Рис. 3

2. Выполнить упражнения в два круга, отдых между кругами - ходьба 2 минуты:

А) Из положения лёжа на спине ноги приподняты над полом (рис. 4, а), подъем прямых ног за голову (рис. 4, б), разведение ног с одновременным опусканием их в И.п. (рис. 4, в, г, д) – 15-20 раз в медленном темпе.



а



б



в



г



д

Рис. 4

Б) «Бабочка». Из положения лёжа на животе ноги врозь, руки вверх (рис. 5, а), подъём и опускание туловища, соединяя лопатки и подтягивая локти к туловищу (рис. 5, б) - 20-30 раз в медленном темпе.



Рис. 5

В) Из положения лёжа на животе руки вверх (рис. 6, а), подъём и опускание ног (рис. 6, б) – 20-30 раз в медленном темпе.



а



б

Рис. 6

Г) Из упора лёжа сзади, опираясь о ближний край скамейки, ноги согнуты (рис. 7, а), сгибание и разгибание рук (рис. 7, б) – 20-30 раз.



а

б

Рис. 7

3. «Планка» в упоре лёжа на предплечьях (рис. 8) – держать 30 счетов.



Рис. 8

4. «Боковая планка» (рис. 9) в упоре на предплечье – держать по 30 счетов на каждую сторону.



Рис. 9

5. «Складка». Из положения сед ноги врозь наклон вперёд (рис. 7), достать ладонями пол – 20 раз и 20 счётов держать, прижав ладони к полу.



Рис. 7

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 30
для развития силовой выносливости и гибкости

1. Упражнения выполнить в 10 кругов, без отдыха между упражнениями и кругами, в быстром темпе

А) Сгибание и разгибание рук от коленей (рис. 1), касаясь грудью пола – 5-10 раз в быстром темпе.



Рис. 1

Б) «Приседания» (рис. 2) – 5-10 раз в быстром темпе.



Рис. 2

В) Поднимание туловища в сед из положения лёжа на спине, руки за головой (рис. 3) – 5-10 раз в быстром темпе.



Рис. 3

Г) «Лодочка» (рис. 4, а, б) – 5-10 раз в быстром темпе.



Рис. 4

2. Отдых 2 минуты (ходьба).

3. «Планка» в упоре лёжа на предплечьях (рис. 5) – держать 30 счетов.



Рис. 5

4. «Боковая планка» (рис. 6) в упоре на предплечье – держать по 30 счетов на каждую сторону.



Рис. 6

5. «Обратная планка» (рис. 7) – держать 20-30 счётов.



Рис. 7

6. Бег в среднем темпе 10-20 минут.

7. Упражнения на растягивание (рис. 8, а, б, в, г, д, е) – держать по 15-30 счётов на каждую сторону.



а



б



в



г



д



е

Рис. 8

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Общая физическая подготовка.
2. Цели и задачи общей физической подготовки.
3. Специальная физическая подготовка.
4. Основные направления специальной физической подготовки
5. Выполнить контрольные тесты.
 - а) тесты на скоростно-силовую подготовленность:
 - бег 100 м (сек.);
 - прыжок в длину с места.
 - б) тест на общую выносливость:
 - бег 2000 м. (жен.), и 3000 м. (муж.) (мин., сек.).
 - в) тесты на силовую подготовленность:
 - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз за 1 мин) (жен.);
 - подтягивание на перекладине (количество раз) (муж.);
 - «отжимания» - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (жен.).
 - г) тест на гибкость:
 - «Складка» - наклон вперёд из седа, ноги на ширине плеч, руки вместе (достать ладонями пол и зафиксировать на 3-4 сек.).
6. Сравнить полученные результаты с исходными данными физической подготовленности и проанализировать изменения.
7. Уметь корректировать нагрузку, основываясь на полученных результатах.
8. При выполнении упражнений уметь определять величину нагрузки по частоте сердечных сокращений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Безматерных Н. Г. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике [Электронный ресурс]/ Н. Г. Безматерных Г. П. Безматерных Г. Н. Пшеничникова - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2009.-132 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65017.html>.
2. Гринева Т.А. Аэробика [Электронный ресурс]: учебное пособие / Т.А. Гринева Н.С. Лешева. - Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015.-97 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49951.html>.
3. Мостовая Т.Н. Техника и методика обучения упражнениям классической (базовой) аэробики и спортивных танцев [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Т.Н. Мостовая.- Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2017. -57 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73256.html>.
4. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / составители Ю.И. Стародымова, О.Ю. Посашкова. - Самара: Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2014.- 84 с.- ISBN 978-5-9585-0701-6.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/61433.html>.
5. Райзих Н.Б., Пьянкова В.С. Фитнес-аэробика. Методика обучения базовым движениями составления соревновательных программ по дисциплине «Аэробика»: Учебно-методическое пособие. – Ижевск: Изд-во «Удмуртский госуниверситет», 2015. – 116 с.
6. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2004. – 448 с.

Учебное издание

Райзих Наталья Борисовна
Пьянкова Виктория Сергеевна

**Комплексы упражнений для общей и специальной
физической подготовки студентов специализации
«Фитнес-аэробика»**

Учебно-методическое пособие

Компьютерный набор: О. Н. Вахрушева, В. С. Пьянкова,
Н. Б. Райзих
Фото: В. С. Пьянкова, Н. Б. Райзих

Авторская редакция

Отпечатано с оригинал-макета заказчика

Подписано в печать 05.03.2020. Формат 60x84¹/₁₆.
Усл. печ. л. 6,04. Уч.-изд. л. 3,48.
Тираж 20 экз. Заказ № 436.

Типография Издательского центра
«Удмуртский университет»
426034, Ижевск, Университетская, д. 1, корп. 2
Тел. 68-57-18