

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско – юношеская спортивная школа»

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ КОМПЛЕКС БЕГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

Автор – составитель: тренер – преподаватель Ильин А. А.  
методист Попова В. Ю.

### **1. Беговые упражнения с различными задачами**

1. Бег с имитацией ударных движений головой, ногой.
2. Бег с имитацией движения подкат, выбивания мяча, ложных движений и т. п.
3. Бег в сочетании с прыжковыми упражнениями. Чередование прыжков на правой и левой ноге с бегом.
4. Беговые упражнения с различным положением рук: руки за спину, за голову и т. д.
5. Беговые упражнения с преодолением сопротивления партнера.
6. Беговые упражнения в различных эстафетах. Эстафеты с акцентом на отдельные физические качества.

### **1. Беговые упражнения с преодолением препятствий**

1. Бег с обеганием стоек, флажков, барьеров и т. п. на максимальной скорости, препятствия расставлены на одной линии.
2. То же, что упр. 1, только препятствия расставлены в шахматном порядке или произвольно. Вариант выполнения упражнения: руки за спину, в руках мяч, медбол и т. п.
3. То же, что упр. 1, только бег выполняется спиной вперед.
4. Бег с имитацией удара головой после обегания каждого препятствия.
5. Бег с имитацией обманного движения (финта) перед каждым препятствием.

### **3. Беговые упражнения «челночный бег»**

1. Бег в максимальном темпе
2. То же, что упр. 1, только бег выполняется спиной вперед, приставным шагом, медленным бегом в одну сторону и ускорением в другую и т. д.
3. То же, что упр. 1. Варианты выполнения: бег с мячами, с имитацией удара головой на концах отрезка, подскоками, кувырками и т. д.
4. Бег с изменением скорости: бег вперед в максимальном темпе, бег назад медленно.
5. Сочетание гладкого бега и челночных упражнений.