

На каждой из станций (1-8) упражнения выполняются 30 с, необходимо стремиться за 30 с выполнить не менее 15...20 повторений.

После каждой станции пауза до 60 с.

После каждого круга отдых до 3 мин (всего их от 2 до 4); в интервале восстановительно-корректирующие упражнения (висы, вытягивания, перекаты, растягивания).

Заключение

Разработка и внедрение в процесс подготовки студентов программы, регламентирующей тренировочный процесс и содержащей критерии оценки достигнутых результатов, способствуют повышению эффективности занятий и росту популярности многоборий «Здоровье» как средства оздоровления и активного отдыха.

Все вышеуказанные методы общей силовой подготовки можно использовать в различных сочетаниях. Так, метод максимальных усилий может применяться в комплексе с повторным или круговым методом, а метод до отказа – с повторным, интервальным или круговым.

Список литературы

1 **Писаренко, В. Ф.** Тренировка спортсменов-многоборцев в условиях вуза: монография / В. Ф. Писаренко, Д. Н. Самуйлов, А. А. Минченко. – Могилев: Белорус.-Рос. ун-т, 2017.

2 **Шур, М. М.** Воспитание физических качеств у спортсменов / М. М Шур, М. В. Креер. – Витебск, 2012.

3 **Кобзаренко, Б. Г.** «Школа спринта» / Б. Г. Кобзаренко. – Минск: Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения. 2011.