

УДК 378.172  
ББК 75.7  
К63

Издание доступно в электронном виде по адресу  
[ebooks.bmstu.press/catalog/243/book2086.html](http://ebooks.bmstu.press/catalog/243/book2086.html)

Факультет «Физкультурно-оздоровительный»  
Кафедра «Физическое воспитание»

*Рекомендовано Научно-методическим советом МГТУ им. Н.Э. Баумана  
в качестве учебно-методического пособия*

*Авторы:*

Ю.В. Нечушкин, А.Л. Удовиченко, Н.А. Захарова,  
С.Л. Межогских, А.О. Федичкина

**К63** **Комплексы упражнений для развития силы / [Ю. В. Нечушкин и др.] :**  
учебно-методическое пособие. — Москва : Издательство МГТУ  
им. Н. Э. Баумана, 2019. — 27, [1] с.: ил.

ISBN 978-5-7038-5222-4

Приведены основные понятия, рассмотрены методы и средства, применяемые для развития силы. Предложены комплексы физических упражнений, показано, как самостоятельно выбрать доступные средства для развития силовых качеств.

Для студентов основной и подготовительной медицинских групп. Может быть полезно неподготовленным и слабо подготовленным студентам.

УДК 378.172  
ББК 75.7

*Учебное издание*

**Нечушкин** Юрий Васильевич, **Удовиченко** Андрей Лукич, **Захарова** Наталья Алексеевна,  
**Межогских** Сергей Леонидович, **Федичкина** Алла Олеговна

### **Комплексы упражнений для развития силы**

Оригинал-макет подготовлен в Издательстве МГТУ им. Н.Э. Баумана.

В оформлении использованы шрифты Студии Артемия Лебедева.

Подписано в печать 26.07.2019. Формат 60×90/16. Усл. печ. л. 1,75. Тираж 100 экз.  
Изд. № 485-2018. Заказ

Издательство МГТУ им. Н.Э. Баумана. 105005, Москва, 2-я Бауманская ул.,  
д. 5, стр. 1. [press@bmstu.ru](mailto:press@bmstu.ru) [www.baumanpress.ru](http://www.baumanpress.ru)

Отпечатано в типографии МГТУ им. Н.Э. Баумана. 105005, Москва,  
2-я Бауманская ул., д. 5, стр. 1. [baumanprint@gmail.com](mailto:baumanprint@gmail.com)

© МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2019  
© Оформление. Издательство  
МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2019

ISBN 978-5-7038-5222-4

## Оглавление

|  |    |
|--|----|
| Предисловие .....  | 3  |
| 1. Средства и методы развития силы .....   | 4  |
| 2. Тесты для определения физической подготовленности .....                                     | 6  |
| 2.1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) ...                                    | 6  |
| 2.2. Поднимание и опускание туловища из положения<br>лежа (пресс) .....                        | 6  |
| 2.3. Приседания .....  | 7  |
| 2.3.1. Приседания на двух ногах .....  | 7  |
| 2.3.2. Приседания на одной ноге с поддержкой<br>об опору (стену) .....                         | 7  |
| 2.4. Подтягивание на перекладине из положения вис .....  | 8  |
| 3. Комплексы подготовительных упражнений<br>к контрольным тестам .....                         | 9  |
| 3.1. Комплексы упражнений к тесту «Сгибание и разгибание<br>рук в упоре лежа» .....            | 9  |
| 3.1.1. Комплекс № 1 .....  | 9  |
| 3.1.2. Комплекс № 2 .....  | 11 |
| 3.2. Комплексы упражнений к тесту «Поднимание<br>и опускание туловища из положения лежа» ..... | 12 |
| 3.2.1. Комплекс № 1 .....  | 12 |
| 3.2.2. Комплекс № 2 .....  | 15 |
| 3.3. Комплексы упражнений к тесту «Приседания на двух<br>ногах» .....                          | 19 |
| 3.3.1. Комплекс № 1 .....  | 19 |
| 3.3.2. Комплекс № 2 .....  | 21 |
| 3.4. Комплексы упражнений к тесту «Подтягивание<br>на перекладине из положения вис» .....      | 23 |
| 3.4.1. Комплекс № 1 .....  | 23 |
| 3.4.2. Комплекс № 2 .....  | 25 |
| Литература .....   | 28 |