

УДК 378.172
ББК 75.7
К63

Издание доступно в электронном виде по адресу
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 www.baumanpress.ru

Отпечатано в типографии МГТУ им. Н.Э. Баумана. 105005, Москва,
2-я Бауманская ул., д. 5, стр. 1. 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 лежа (пресс)	6
2.3. Приседания	7
2.3.1. Приседания на двух ногах	7
2.3.2. Приседания на одной ноге с поддержкой об опору (стену)	7
2.4. Подтягивание на перекладине из положения вис	8
3. Комплексы подготовительных упражнений к контрольным тестам	9
3.1. Комплексы упражнений к тесту «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа»	9
3.1.1. Комплекс № 1	9
3.1.2. Комплекс № 2	11
3.2. Комплексы упражнений к тесту «Поднимание 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 ногах»	19
3.3.1. Комплекс № 1	19
3.3.2. Комплекс № 2	21
3.4. Комплексы упражнений к тесту «Подтягивание на перекладине из положения вис»	23
3.4.1. Комплекс № 1	23
3.4.2. Комплекс № 2	25
Литература	28