

Министерство науки и высшего образования РФ
Иркутский национальный исследовательский технический университет

А. И. Несмеянов

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Дисциплина «Атлетическая гимнастика»

Методические указания

по выполнению самостоятельной работы

(2с-44,3с-32,4с-38,5с-16,6с-16,7с-16)

Издательство

Иркутского национального исследовательского технического университета

2026

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом ИРНИТУ

Рецензент

к.т.н., доцент Центра спортивной подготовки ФГБОУ ВО «ИРНИТУ»
Малыхин А.В.

Автор

ст. преподаватель Центра спортивной подготовки ФГБОУ ВО «ИРНИТУ»
А.И. Несмеянов

Несмеянов А.И. ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ дисциплина «Атлетическая гимнастика»: методические указания по выполнению самостоятельной работы (2с-44,3с-32,4с-38,5с-16,6с-16,7с-16) / А.И. Несмеянов. - Иркутск: Изд-во ИРНИТУ, 2026. – 19 с.

Соответствует требованиям ФГОС/ОС ИРНИТУ по всем направлениям подготовки бакалавриата и специалитета.

Методические указания по атлетической гимнастике включают поддержание уровня физической подготовленности, увеличение объема двигательной активности, совершенствование двигательных качеств, повышение функциональных возможностей организма, улучшение состояния здоровья, овладение методикой проведения самостоятельных занятий по физической культуре, овладение методами самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.

Методические указания по выполнению самостоятельной работы предназначены для обучающихся по всем направлениям подготовки бакалавриата и специалитета.

Оглавление

Введение		4
1.	Цель самостоятельной работы	4
2.	Критерии оценки выполненной самостоятельной работы	4
3.	Основная учебная литература	5
4.	Дополнительная учебная и справочная литература	6
5.	Ресурсы сети Интернет	7
6.	Самостоятельная работа	7
	2 семестр	9
	3 семестр	10
	4 семестр	11
	5 семестр	12
	6 семестр	13
	7 семестр	14
	Приложение	15

Введение

Методические указания предназначены для методического обеспечения учебного процесса: **ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ: Дисциплина «Атлетическая гимнастика»** для всех специальностей и направлений подготовки специалитета.

1. Цель самостоятельной работы

Целью самостоятельной работы является поддержание уровня физической подготовленности, увеличение объема двигательной активности, совершенствование двигательных качеств, повышение функциональных возможностей организма, улучшение состояния здоровья, овладение методикой проведения самостоятельных занятий по физической культуре, овладение методами самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.

На самостоятельную работу **ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ** по дисциплине «Атлетическая гимнастика» предусмотрено **162 часа**.

2. Критерии оценки выполненной самостоятельной работы

Описание процедуры

Тестирование физической подготовленности обучающихся проводится по 8 показателям. Предполагает оценку физических возможностей по пятибалльной шкале, на основе анализа значений (среднего арифметического) показателей.

Юноши:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз);
2. Подтягивание из виса на перекладине (раз);
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (раз);
4. Наклон вперед из положения стоя (см);
5. Прыжок в длину с места (см);
6. Бег 100 м (с);
7. Бег 1000 м (с);
8. Бег 3000 м (мин, с).

Критерии оценки:

Тест	Количество баллов					
	5	4	3	2	1	0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	> 43	35 - 43	26-34	17-25	10-18	< 18
Подтягивание из виса на перекладине (раз)	> 15	12 - 15	8 - 11	4 - 7	1 - 3	0
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин(раз)	> 50	44-50	37-43	30-36	23-29	<23
Наклон вперед из положения стоя (см)	> 14	11-14	7-10	3-6	0-(-1)	<(-1)
Прыжок в длину с места (см)	> 240	226 - 240	211 - 225	196- 210	180-195	<180
Бег 100 м (с)	<13,2	13,2-13,8	13,9-14,5	14,4 – 15,0	15,1-15,7	>15,7
Бег 1000 м (мин,с)	<3,25	3,25 – 3,40	3,41 – 3,55	3,56 – 4,10	4,11-4,25	> 4,25
Бег 3000 м (мин, с)	<12,2 0	12,20 -13,50	13,51- 15,20	15,21- 16,50	16,51- 18,20	>18,2 0

Примечание: Физическая подготовленность оценивается по среднему арифметическому значению количества баллов, набранных за выполненные тесты. За несданные тесты обучающийся получает 0 баллов.

3. Основная учебная литература

1. Быченков, С. В. Физическая культура: учебник / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2025. — 271 с. — ISBN 978-5-4497-4249-0. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142107.html>

2. **Физическая культура и физическое воспитание студентов в непрофильном вузе:** учебное пособие: в 2 т. / В. Ю. Лебединский, О. И. Кузьмина, А. А. Ахматгатин [и др.]. - Иркутск: ИРНИТУ, 2022. - ISBN 978-5-8038-1789-5.

Т. 1: Естественно-научные и методологические основы физической культуры и физического воспитания. - 2022. - 225 с.: ил. - ISBN 978-5-8038-1790-1: 0.00

<http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-31960.pdf>

3. **Физическая культура и физическое воспитание студентов в непрофильном вузе:** учебное пособие: в 2 т. / В. Ю. Лебединский, О. И. Кузьмина, А. А. Ахматгатин [и др.]. - Иркутск: ИРНИТУ, 2022. - ISBN 978-

5-8038-1789-5.

Т. 2 : Особенности физического воспитания студентов. - 2022. - 243 с.: ил. - ISBN 978-5-8038-1791-8: 0.00 <http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-31961.pdf>

4. Рубцова, И. В. Основы здорового образа жизни студента: учебно-методическое пособие / И. В. Рубцова, Т. В. Кубышкина. — Воронеж: ВГАС, 2022. — 56 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/310397>

4. Дополнительная учебная и справочная литература

1. Физическая культура и спорт. Теория освоения физических нагрузок и методики подготовки к испытательным тестам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в самостоятельной подготовке студентов: учебное пособие / Е. А. Ананичев, Л. Б. Никулина, Т. В. Скляр [и др.]. — Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-7937-2134-9. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/140195.html>

2. Иванов А. В. Элективный курс «Физическая культура и спорт. Атлетическая гимнастика»: учебное пособие / А. В. Иванов. — Симферополь: КИПУ, 2023. — 168 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/387566>

3. Мониторинг здоровья субъектов образовательного процесса в вузах "Паспорт здоровья": монография / В. Ю. Лебединский [и др.], 2008. - 267 с.

4. Мухамедьяров Н. Н. Силовые виды спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, армрестлинг, бодибилдинг, кроссфит: учебное пособие / Н. Н. Мухамедьяров. — Симферополь: КИПУ, 2018. — 248 с. — ISBN 978-5-907118-02-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/125195>

5. Петров, П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учебное пособие / П. К. Петров. — 2-е изд. — Саратов : Вузовское образование, 2024. — 377 с. — ISBN 978-5-4487-1002-5. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142077.html>

6. Файзрахманов И. И. Атлетическая гимнастика как средство оздоровительной физической культуры: учебное пособие / И. И. Файзрахманов, Е. А. Фонарева, Д. В. Фонарев. — Казань: Поволжский ГУФКСИТ, 2024. — 146 с. — ISBN 978-5-6050000-4-4. — Текст:

электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/452057>

7. Тё, С. Э. Развитие силовых способностей средствами тяжёлой атлетики и гиревого спорта: учебное пособие / С. Э. Тё, Н. Н. Мухамедьяров, С. Ю. Тё. — Симферополь: КИПУ, 2021. — 128 с. — ISBN 978-5-907376-97-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/323303>

5. Ресурсы сети Интернет

1. <http://library.istu.edu/>.
2. <https://e.lanbook.com/>.

6. Самостоятельная работа

Перечень тем (разделов) дисциплины, осваиваемых обучающимися в ходе самостоятельной работы

№ темы	Темы самостоятельных занятий	Кол-во акад. часов
	2 семестр	
1	Общая физическая подготовка	44
	Итого:	44
	3 семестр	
1	Общая физическая подготовка	32
	Итого:	32
	4 семестр	
1	Общая физическая подготовка	38
	Итого:	38
	5 семестр	
1	Общая физическая подготовка	16
	Итого:	16
	6 семестр	
1	Общая физическая подготовка	16
	Итого:	16
	7 семестр	
1	Общая физическая подготовка	16
	Итого:	16
	Всего:	162

6.1. Перечень самостоятельных занятий

№	Тема	Вид, номер и название работы	Количество часов
2 семестр			
1	Тема 1. Общая физическая подготовка	Самостоятельные занятия № 1-22 1.1. Силовые тренировки общего характера.	44
Всего по 2 семестру:			44
3 семестр			
1	Тема 1. Общая физическая подготовка	Самостоятельные занятия № 1-16 1.1. Силовые тренировки общего характера.	32
Всего по 3 семестру:			32
4 семестр			
1	Тема 1. Общая физическая подготовка	Самостоятельные занятия № 1-19 1.1. Силовые тренировки общего характера.	38
Всего по 4 семестру:			38
5 семестр			
1	Тема 2. Общая физическая подготовка	Самостоятельные занятия № 1-8 1.1. Силовые тренировки общего характера.	16
Всего по 5 семестру:			16
6 семестр			
1	Тема 1. Общая физическая подготовка	Самостоятельные занятия № 1-8 1.1. Силовые тренировки общего характера.	16
Всего по 6 семестру:			16
7 семестр			
2	Тема 1. Общая физическая подготовка	Самостоятельные занятия № 1-8 1.1. Силовые тренировки общего характера.	16
Всего по 7 семестру:			16
Всего 2, 3, 4, 5, 6, 7 семестрам:			162

2 семестр

Тема 1. Общая физическая подготовка

1.1. Силовые тренировки общего характера

Самостоятельные занятия №1-22

Общее количество часов: 44

Цель занятия: Совершенствование общей выносливости, силовой выносливости, силы, укрепление здоровья.

Структура занятия:

- 1 Разминка (ходьба, легкий бег на месте, восстановление дыхания)
- 2 Общеразвивающие упражнения (разминка шейного отдела позвоночника, кистей рук и предплечий, плечевого пояса, поясничного отдела позвоночника, мышц паха, бедра, разминка коленных суставов, икроножных мышц, ахиллово сухожилия, голеностопного сустава, выполнить прыжковую группу).
- 3 Комплексы упражнений Атлетической гимнастики – чередование № 1, № 2.
- 4 Заминка, упражнения на гибкость.

Основные методические указания по выполнению задания:

В процессе выполнения упражнений формировать стереотип деления нагрузки по объему и интенсивности: разминочные подходы, рабочие подходы; в базовых упражнениях придерживаться принципа «пирамиды» (от подхода к подходу постепенный рост отягощения). Интенсивность нагрузки 55-85 % от ПМ. Для развития скоростно-силовых качеств необходимо использовать беговые и прыжковые упражнения на отрезках 20-40 м по (3-5 повторов). Бег 20-40 метров с высокого старта, отрабатывая стартовый разгон (3-5 повторов). Различные прыжки: многоскоки (5 шагов 3-5 повторов), прыжки вверх из приседа (10-15 прыжков - 3 подхода), прыжки через гимнастическую скамейку (6-8 прыжков 3 подхода).

Заминка должна предусматривать: медленный бег, восстановление дыхания, упражнения на растяжку мышц бедер, икроножных мышц, мышц поясничного отдела позвоночника, плечевого пояса.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

Ссылки на источники: Основная литература [2, 3], Дополнительная литература [4, 5,6].

Критерии оценки: в соответствии с данными, приведенными во введении.

3 семестр

Тема 1. Общая физическая подготовка

1.1. Силовые тренировки общего характера

Самостоятельные занятия №1-16

Общее количество часов: 32

Цель занятия: Совершенствование силы, укрепление здоровья.

Структура занятия:

1 Разминка (ходьба, легкий бег на месте, восстановление дыхания).

2 Общеразвивающие упражнения (разминка шейного отдела позвоночника, кистей рук и предплечий, плечевого пояса, поясничного отдела позвоночника, мышц паха, бедра, разминка коленных суставов, икроножных мышц, ахиллово сухожилия, голеностопного сустава, выполнить прыжковую группу).

3 Комплекс упражнений Атлетической гимнастики – чередование № 3, № 4.

4 Заминка, упражнения на гибкость.

Основные методические указания по выполнению задания:

В процессе выполнения упражнений формировать стереотип разделения нагрузки по объему и интенсивности: разминочные подходы, рабочие подходы; в базовых упражнениях придерживаться принципа «пирамиды» (от подхода к подходу постепенный рост отягощения). Интенсивность нагрузки 55-85 % от ПМ, количество повторений в рабочих подходах варьируется от 3 до 8.

Заминка должна предусматривать: медленный бег, восстановление дыхания, упражнения на растяжку мышц бедер, икроножных мышц, мышц поясничного отдела позвоночника, плечевого пояса.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

Ссылки на источники: Основная литература [1,2,3,4], Дополнительная литература [1,2,4,5,6,7].

Критерии оценки: в соответствии с данными, приведенными во введении.

4 семестр

Тема 1. Общая физическая подготовка

1.1. Силовые тренировки общего характера

Самостоятельные занятия № 1-19

Общее количество часов: 38

Цель занятия: Совершенствование силы, укрепление здоровья.

Структура занятия:

1. Разминка (ходьба, легкий бег на месте, восстановление дыхания).

2. Общеразвивающие упражнения (разминка шейного отдела позвоночника, кистей рук и предплечий, плечевого пояса, поясничного отдела позвоночника, мышц паха, бедра, разминка коленных суставов, икроножных мышц, ахиллово сухожилия, голеностопного сустава, выполнить прыжковую группу).

3. Комплекс упражнений Атлетической гимнастики – чередование № 1, № 2.

4. Заминка, упражнения на гибкость.

Основные методические указания по выполнению задания:

В процессе выполнения упражнений формировать стереотип разделения нагрузки по объему и интенсивности: разминочные подходы, рабочие подходы; в базовых упражнениях придерживаться принципа «пирамиды» (от подхода к подходу постепенный рост отягощения). Интенсивность нагрузки 55-85 % от ПМ, количество повторений в рабочих подходах варьируется от 3 до 8.

Заминка должна предусматривать: медленный бег, восстановление дыхания, упражнения на растяжку мышц бедер, икроножных мышц, мышц поясничного отдела позвоночника, плечевого пояса.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

Ссылки на источники: Основная литература [2, 3], Дополнительная литература [4, 5].

Критерии оценки: в соответствии с данными, приведенными во введении.

5 семестр

Тема 1. Общая физическая подготовка

1.1. Силовые тренировки общего характера

Самостоятельные занятия № 1-8

Общее количество часов: 16

Цель занятия: Совершенствование общей выносливости, силовой выносливости, силы, укрепление здоровья.

Структура занятия:

1. Разминка (ходьба, легкий бег на месте, восстановление дыхания)

2. Общеразвивающие упражнения (разминка шейного отдела позвоночника, кистей рук и предплечий, плечевого пояса, поясничного отдела позвоночника, мышц паха, бедра, разминка коленных суставов, икроножных мышц, ахиллово сухожилия, голеностопного сустава, выполнить прыжковую группу).

3. Комплексы упражнений Атлетической гимнастики – чередование № 1, № 2.

4. Заминка, упражнения на гибкость.

Основные методические указания по выполнению задания:

В процессе выполнения упражнений формировать стереотип деления нагрузки по объему и интенсивности: разминочные подходы, рабочие подходы; в базовых упражнениях придерживаться принципа «пирамиды» (от подхода к подходу постепенный рост отягощения). Интенсивность нагрузки 55-85 % от ПМ. Для развития скоростно-силовых качеств необходимо использовать беговые и прыжковые упражнения на отрезках 20-40 м по (3-5 повторов). Бег 20-40 метров с высокого старта, отрабатывая стартовый разгон (3-5 повторов). Различные прыжки: многоскоки (5 шагов 3-5 повторов), прыжки вверх из приседа (10-15 прыжков - 3 подхода), прыжки через гимнастическую скамейку (6-8 прыжков 3 подхода).

Заминка должна предусматривать: медленный бег, восстановление дыхания, упражнения на растяжку мышц бедер, икроножных мышц, мышц поясничного отдела позвоночника, плечевого пояса.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

Ссылки на источники: Основная литература [2, 3], Дополнительная литература [4, 5].

Критерии оценки: в соответствии с данными, приведенными во введении.

6 семестр

Тема 1. Общая физическая подготовка

1.1. Силовые тренировки общего характера

Самостоятельные занятия № 1-8

Общее количество часов: 16

Цель занятия: Совершенствование силы, укрепление здоровья.

Структура занятия:

- 1.Разминка (ходьба, легкий бег на месте, восстановление дыхания).
- 2.Общеразвивающие упражнения (разминка шейного отдела позвоночника, кистей рук и предплечий, плечевого пояса, поясничного отдела позвоночника, мышц паха, бедра, разминка коленных суставов, икроножных мышц, ахиллово сухожилия, голеностопного сустава, выполнить прыжковую группу).
- 3.Комплекс упражнений Атлетической гимнастики – чередование № 3, № 4.
- 4.Заминка, упражнения на гибкость.

Основные методические указания по выполнению задания:

В процессе выполнения упражнений формировать стереотип разделения нагрузки по объему и интенсивности: разминочные подходы, рабочие подходы; в базовых упражнениях придерживаться принципа «пирамиды» (от подхода к подходу постепенный рост отягощения). Интенсивность нагрузки 55-85 % от ПМ, количество повторений в рабочих подходах варьируется от 3 до 8.

Заминка должна предусматривать: медленный бег, восстановление дыхания, упражнения на растяжку мышц бедер, икроножных мышц, мышц поясничного отдела позвоночника, плечевого пояса.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

Ссылки на источники: Основная литература [2, 3], Дополнительная литература [4, 5].

Критерии оценки: в соответствии с данными, приведенными во введении.

7 семестр

Тема 1. Общая физическая подготовка

1.1. Силовые тренировки общего характера

Самостоятельные занятия №1-8

Общее количество часов: 16

Цель занятия: Совершенствование силы, укрепление здоровья.

Структура занятия:

1. Разминка (ходьба, легкий бег на месте, восстановление дыхания).

2. Общеразвивающие упражнения (разминка шейного отдела позвоночника, кистей рук и предплечий, плечевого пояса, поясничного отдела позвоночника, мышц паха, бедра, разминка коленных суставов, икроножных мышц, ахиллово сухожилия, голеностопного сустава, выполнить прыжковую группу).

3. Комплекс упражнений Атлетической гимнастики – чередование № 1, № 2.

4. Заминка, упражнения на гибкость.

Основные методические указания по выполнению задания:

В процессе выполнения упражнений формировать стереотип разделения нагрузки по объему и интенсивности: разминочные подходы, рабочие подходы; в базовых упражнениях придерживаться принципа «пирамиды» (от подхода к подходу постепенный рост отягощения). Интенсивность нагрузки 55-85 % от ПМ, количество повторений в рабочих подходах варьируется от 3 до 8.

Заминка должна предусматривать: медленный бег, восстановление дыхания, упражнения на растяжку мышц бедер, икроножных мышц, мышц поясничного отдела позвоночника, плечевого пояса.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

Ссылки на источники: Основная литература [2, 3], Дополнительная литература [4, 5].

Критерии оценки: в соответствии с данными, приведенными во введении.

Комплекс №1

1. Пресс, подъем туловища («Римский стул») 20 – 30 повтор. х 3 подхода
2. Гиперэкстензии без веса («Римский стул») 10 – 12 повтор. х 4 подхода
3. Приседания со штангой
X кг/8 повтор. х 1 подход
X + 10 кг/6 повтор. х 2 подхода
X + 10 – 15 кг/5 повтор. х 2 – 5 подходов
4. Разгибания ног в тренажере («Квадрицепс») X кг/8 – 10 повтор. х 3 – 4 подхода
5. Подъемы на носки стоя на возвышенности с гантелью руке (Икроножные мышцы голени) X кг/25 – 45 повтор. 3 – 5 подходов
6. Жим штанги лежа на скамье (Bench press)
X кг/8 повтор. х 1 подход
X + 5 кг/6 повтор. х 2 подхода
X + 5 – 10 кг/5 - 6 повтор. х 3 – 6 подходов
7. Отжимания на брусьях с отягощением X кг/8 - 10 повтор. х 3 – 4 подхода
8. Подтягивания на перекладине широким хватом 8 - 15 повтор. х 3 -5 подходов
9. Висы на перекладине, растяжка 1 - 3 минуты

Комплекс №2

1. Гиперэкстензии без веса («Римский стул») 12 – 15 повтор. x 3 подхода
2. Пресс, подъем ног в висе на перекладине 25 – 30 повтор. x 3 - 4 подхода
3. Приседания со штангой
X кг/8 - 10 повтор. x 1 подход
X + 10 кг/8 повтор. x 1 подход
X + 10 кг/6 повтор. x 1 подход
X + 5 – 10 кг/4 - 6 повтор. x 2 – 4 подхода
4. Сгибания ног в тренажере
(«Бицепс бедра») X кг/8 – 10 повтор. x 3 – 4 подхода
5. Наклоны со штангой X кг/6 – 8 повтор. x 3 – 4 подхода
6. Жим штанги лежа на скамье
(Bench press) X кг/8 повтор. x 1 подход
X + 5 – 10 кг/6 повтор. x 1 подход
X + 5 – 10 кг/4 - 6 повтор. x 1 – 2 подхода
X +5 – 10/3 – 5 повтор. x 3 – 5 подходов
7. Сведение рук с гантелями лежа на скамье
(«Разводка лежа») X кг/8 - 10 повтор. x 3 – 4 подхода
8. Подъем на бицепс со штангой стоя
X кг/10 повтор. x 1 подход
X кг + 5 – 10 кг/6 – 8 повтор. x 3 подхода
9. Висы на перекладине, растяжка 1 - 3 минуты

Комплекс №3

1. Гиперэкстензии с весом («Римский стул») X кг/10 – 12 повтор. х 3 - 4 подхода
2. Пресс, подъем туловища («Римский стул») 25 – 35 повтор. х 3 – 4 подхода
3. Приседания со штангой
X кг/8 повтор. х 1 подход
X + 10 - 15кг/6 повтор. х 1 подход
X + 10 - 15кг/5 - 6 повтор. х 1- 2 подхода
X + 10 кг/5 - 6 повтор. х 2 - 5 подходов
4. Жим ногами в тренажере X кг/6 – 8 повтор. х 3 – 4 подхода
5. Жим штанги лежа на скамье (Bench press)
X кг/8 – 10 повтор. х 1 подход
X + 5 – 10 кг/6 повтор. х 2 подхода
X + 5 – 10 кг/5 - 6 повтор. х 2 – 4 подхода
6. Жим гантелей стоя попеременно X кг/6 – 10 повтор. х 3 – 4 подхода
7. «Французский жим»
X кг/8 - 10 повтор. х 1 – 2 подхода
X кг + 5 – 10 кг/6 – 8 повтор. х 2 - 3 подхода
8. Тяга штанги к поясу стоя в наклоне
X кг/10 повтор. х 1 подход
X кг + 5 кг/6 – 8 повтор. х 2 - 3 подхода
9. Висы на перекладине, растяжка 1 - 3 минуты

Комплекс №4

1. Пресс, подъем ног в висе на перекладине 25 – 45 повтор. х 3 - 4 подхода
2. Гиперэкстензии без веса («Римский стул») 15 – 20 повтор. х 3 подхода
3. Приседания со штангой
X кг/8 повтор. х 1 подход
X + 10 - 15 кг/6 повтор. х 2 подхода
X + 10 - 15 кг/4 - 6 повтор. х 2 подхода
X + 5 – 10 кг/3 - 5 повтор. х 2 – 5 подходов
4. Подъемы на носки стоя на возвышенности с гантелью руке
(Икроножные мышцы голени) X кг/25 – 35 повтор. 3 – 4 подхода
5. Жим штанги лежа на скамье
(Bench press)
X кг/8 повтор. х 1 подход
X + 10 – 15 кг/6 повтор. х 2 подхода
X + 10 – 15 кг/5 - 6 повтор. х 2 подхода
X +5 – 10/3 – 5 повтор. х 2 – 6 подходов
6. Жим штанги лежа на скамье узким хватом
X кг/6 - 8 повтор. х 2 подход
X кг + 5 – 10 кг/5 – 6 повтор. х 2 - 3 подхода
7. Подъем на бицепс со штангой стоя
X кг/8 - 10 повтор. х 1 - 2 подхода
X кг + 5 кг/6 – 8 повтор. х 2 - 4 подхода
8. . Подъем на бицепс со штангой обратным хватом
X кг/8 - 10 повтор. х 1 - 2 подхода
X кг + 5 кг/6 – 8 повтор. х 2 - 4 подхода
9. Висы на перекладине, растяжка 1 - 3 минуты
1 - 3 минуты

Учебное издание

Несмеянов Андрей Иванович

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
Дисциплина «Атлетическая гимнастика»

Методические указания
по выполнению самостоятельной работы
(2с-44,3с-32,4с-38,5с-16,6с-16,7с-16)