

УДК 796 /799 (073)  
ББК 75  
Е 69

Утверждено на заседании кафедры физической культуры  
15 июня 2010 г., протокол № 10

**Рецензенты:**

*В. С. Быков*, доктор педагогических наук, заведующий кафедрой  
физического воспитания ЮУрГУ;

*В. А. Шумайлов*, кандидат педагогических наук, профессор,  
заведующий кафедрой теории и методики легкой атлетики УралГУФК

**Еремина, Л. В.**

Атлетическая гимнастика: учеб. пособие / Л. В. Ерёмина; Челяб.  
гос. акад. культуры и искусств. – Челябинск, 2011. – 187 с.

**ISBN 978-5-94839-289-9**

Данная работа предназначена студентам, занимающимся атлетизмом, и специалистам в области силового тренинга.

Учебное пособие включает в себя теоретическую и практическую части по методике развития силы, силовой выносливости и коррекции фигуры. Отдельная глава посвящена женскому атлетизму. Предложены примерные тренировочные программы на различные мышечные группы для самостоятельных занятий.

В приложении даны комплексы упражнений и рекомендации по их выполнению.

Печатается по решению редакционно-издательского совета ЧГАКИ

© Ерёмина Л. В., 2011

© Челябинская государственная ака-  
демия культуры и искусств, 2011

**ISBN 978-5-94839-289-9**

# Оглавление

## Введение 5

### 1. Основные сведения о бодибилдинге. Генетика и типы телосложения 11

### 2. Методика тренировок 17

#### 2.1. Главные мышечные группы и упражнения для их развития 25

#### 2.2. Принципы и технические приемы тренировок 53

#### 2.3. Упражнения формирующего тренинга 65

### 3. Атлетизм для женщин 91

### 4. Питание и восстановление организма 109

#### 4.1. Баня как средство восстановления организма после нагрузки 111

#### 4.2. Питание. Упражнения для снижения веса 117

### Список литературы 139

### Приложение 1. Варианты недельных сплит-программ 141

### Приложение 2. Строящие плечи программы 147

### Приложение 3. Состав основных пищевых продуктов 148

### Приложение 4. Продукты – источники витаминов 151

### Приложение 5. Варианты примерного набора продуктов (в граммах) с различной калорийностью 153

### Приложение 6. Основные мышцы и мышечные группы человека 154

### Приложение 7. Упражнения для различных мышечных групп 156

### Приложение 8. Упражнения для самостоятельных занятий 177