

ББК Ч515я7

В681

Рецензент – В.А. Логинов, канд. экон. наук

Волокитин, А.В.

В681 Организация самостоятельных занятий на тренажерах : методические рекомендации для студентов СПО / А.В. Волокитин, Н.П. Саввина. – Липецк : Изд-во Липецкого государственного технического университета. 2022. – 27 с. – Текст : непосредственный.

В методических рекомендациях рассмотрены вопросы, особенности и задачи самостоятельных занятий в тренажерном зале для студентов СПО.

Представлены конкретные рекомендации по использованию комплексов упражнений на тренажерных устройствах для развития силы и увеличения массы тела.

Методические рекомендации разработаны для студентов СПО, преподавателей физической культуры, работающих со студентами в учебных группах.

Библиогр.: 13 назв.

ББК Ч515я7

© ФГБОУ ВО «Липецкий государственный
технический университет», 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Общие указания.....	4
1. История возникновения атлетической гимнастики.....	4
2. Характеристика основных режимов работы мышц.....	7
3. Методы развития силы и увеличения мышечной массы в атлетизме.....	8
4. Виды тренажеров.....	12
4.1. Беговые дорожки.....	12
4.2. Велотренажеры.....	13
4.3. Степперы.....	13
4.4. Гребные тренажеры.....	14
5. Рекомендации для занятий в тренажерном зале.....	14
6. Комплекс самостоятельных занятий для развития силовых качеств.....	20
Библиографический список.....	25