

Мин. Во спорта
МГАФК
Дв. 1
учебная

Хасин Л.А., Бакаринов Ю.М., Щелков С.С., Бурьян С.Б. Планирование тренировочной нагрузки метателей высшей квалификации с использованием экспертных систем. Методическое пособие. Рекомендовано в качестве учебно-методического пособия Ученым советом Московской государственной академии физической культуры. Рекомендовано Главным тренерским советом Всероссийской федерации легкой атлетики. - М., 2009.

Методическое пособие посвящено проблемам планирования подготовки метателей молота высшей квалификации. Предназначено для тренеров, преподавателей, аспирантов и студентов, а также для широкого круга специалистов в области физической культуры и спорта.

© Хасин Л.А., Бакаринов Ю.М., Щелков С.С., Бурьян С.Б., 2009 г.

© НИИТ МГАФК, 2009 г.

© Всероссийская федерация легкой атлетики, 2009 г.

Содержание

Введение _____	4
ГЛАВА 1. Характеристика соревновательного упражнения, морфо- функциональная специализация метателей молота, описание техники метания молота _____	7
ГЛАВА 2. Принципы и задачи планирования спортивной тренировки в метании молота _____	18
ГЛАВА 3. Классификация тренировочной нагрузки _____	20
ГЛАВА 4. Типы тренировок, цепочки работ, упражнения _____	24
ГЛАВА 5. Периодизация тренировочного процесса в метании молота _____	51
ГЛАВА 6. Тренировочные планы для различных периодов подготовки, построенные с помощью экспертной системы _____	57