Мишустин В. Н.

ТЯЖЁЛАЯ АТЛЕТИКА. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ В СИСТЕМЕ ДЮСШ, ДЮСШОР, ШВСМ

Волгоград 2012

ŋqdqɐeɎ bɆ dəqɆbɎɜə d ɕɔɑbɔɐ Ɉqdqɗ Ɏqɐè

ББК 75.712
М 716

Рецензент: к.п.н. Калинина Л.В.

Допущено к изданию решением ученого совета ФГБОУ ВПО «ВГАФК»
в качестве учебно-методического пособия

М 716 **Мишустин В. Н. Тяжёлая атлетика. Организационно-методические особенности многолетней подготовки в системе в системе ДЮСШ, ДЮСШОР, ШВСМ**: учебно-методическое пособие. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2012. – 118с.

Учебно-методическое пособие по дисциплине «ИВС: тяжёлая атлетика» и «ИВФСД: тяжёлая атлетика» цикла специальных дисциплин для студентов направления 032100 – «Физическая культура», и цикла дисциплин специализации для студентов специальности 032101 «Физическая культура и спорт».

Методические рекомендации, основанные на современном представлении теории и методики подготовки квалифицированных тяжелоатлетов (ток), ориентируют студентов в процессе прохождения ими профессионально-ориентированной практики.

Учебно-методическое пособие может быть рекомендовано тренерам по тяжелой атлетике и слушателям факультетов повышения квалификации.

ББК 75.712

© Мишустин В.Н., 2012

© ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2012

ŋqdqɐeɎ bɆ dəqɆbɎɜə d ɕɔɑbɔɐ Ɉqdqɗ Ɏqɐè

Оглавление

Введение 5
1. Методические указания по организационно-ознакомительной работе 6
1.1. Организационно-методические особенности многолетней подготовки тяжелоатлетов 10
1.2.Организация и режим работы школ………….. 14
2. Организационно-методические аспекты работы тренера 19
3. Планирование годичного цикла тренировки……… 23
3.1 Учебно-тренировочный этап………………………… 24
3.2. Этап спортивного совершенствования………….. 26
3.3.Этап высшего спортивного мастерства………….. 27
4. Комплексный контроль………………………………. 32
5. Теоретическая подготовка……………………………. 40
6. Примерное планирование……………………………. 47
7. Требования к отбору и комплектации учебно-тренировочных групп начальной специализации…….. 47
8. Учебный план для групп начальной специализации….. 48
8.1. Теоретическая подготовка………………………… 50
8.2 Практическая подготовка…………………………… 53
8.3. Планирование занятий…………………………… 56
8.4 Типовые тренировочные циклы…………………… 58
8.5. Требования к отбору и комплектации учебно-тренировочных групп углубленной специализации (девушки) ……………………………………………….. 58
9. Учебный план для групп углубленной специализации.. 60
10 Планирование и содержание занятий в группах спортивного совершенствования…………………………… 66
10.1.Планирование и содержание занятий в группах высшего спортивного мастерства………………… 75
11. ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ (юноши)…………….. 81
11.1. Содержание и структура подготовки на этапе отбора и начальной подготовки ……………………… 81
11.2. Методические указания на первые три месяца обучения 82
113.Содержание основной части тренировок в первом календарном году……………………………………… 82
11.4. Содержание основной части тренировок во втором календарном году……………………………………… 83
11.5. Содержание подготовки спортсменов 3-го года подготовки…………………………………………… 83

ŋqdqɐeɎ bɆ dəqɆbɎзə d ɕɔɑbɔɐ Ɉqqqɏqɐè

11.6 Методические указания для первых трёх лет подготовки.. 84
11.7. Программа общеподготовительных упражнений………………………………………………. 84
12. Организация разносторонней подготовки в летнее время 85
12.1.Проблема дальнейшего совершенствования ОФП в тяжелоатлетическом спорте…………………………. 85
13. Принципы планирования подготовки до высшего спортивного мастерства (на последующие 6 лет)………….. 86
14. Содержание годичных циклов в многолетней системе тренировочного процесса…………………………… 89
14.1. Планирование методов тренировки в зависимости от этапа подготовки………………………………… 90
14.2.Планирование объёма нагрузки (КПШ) в четырех недельных циклах в зависимости от этапа подготовки………………………………………………………… 93
14.3.Модель построения тренировочного процесса по недельным циклам в календарном году…………….. 94
15. Психологическая подготовка………………………….. 100
16. Медико-биологический контроль……………………. 102
17. Восстановительные и профилактические мероприятия… 105
18. Воспитательная работа………………………………… 111
19. Тренерская, инструкторская и судейская практика….. 115
Список литературы 117

ŋqdqɐeɎ bɆ dəqɆbɎзə d ɕɔɑbɔɐ Ɉqqqɏqɐè