

А
Утверждены и рекомендованы
Экспертно-методическим советом
института «Спорта и физического воспитания»
ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»
Протокол № 10 от 25 июня 2015 г.

УДК: 796.88(07)

Г 87

Тяжелоатлетические виды спорта: Методические рекомендации по самостоятельному изучению дисциплины для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка»

Составители:

Громов Василий Андреевич – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева ФГБОУ ВПО РГУФКСМиТ;

Атлас Александр Александрович – преподаватель кафедры ТиМ тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»

Рецензент:

Крутских Владислав Вячеславович – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики хоккея им. А.В. Тарасова ФГБОУ ВПО РГУФКСМиТ

В методических рекомендациях представлены указания, задания и учебный материал по основным модулям дисциплины «Тяжелоатлетические виды спорта», предназначенные для самостоятельного изучения дисциплины.

Методические рекомендации предназначены для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка».

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Образовательные технологии	5
Состав, содержание и задания для самостоятельной работы студентов	7
РАЗДЕЛ 1. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта и их прикладное значение	7
Тема 1.1. История возникновения и становления тяжелоатлетических видов спорта	7
Тема 1.2. Основы правил тяжелоатлетических видов спорта	9
Тема 1.3. Понятие силы. Виды силовых способностей и их характеристика	10
Тема 1.4. Особенности воспитания физических качеств у лиц различного пола и возраста с использованием средств скоростно-силовой подготовки	12
РАЗДЕЛ 2. Обучение технике упражнений тяжелоатлетических видов спорта	14
2.1. Обучение технике соревновательных упражнений тяжелой атлетики (тема 2.1 «Методика обучения рывку штанги», тема 2.2 «Методика обучения толчку штанги от груди», тема 2.3 «Методика обучения подъему штанги на грудь»)	14
2.2. Базовые и локальные упражнения для мышц нижних конечностей (темы 2.4, 2.7)	16
2.3. Базовые и локальные упражнения для мышц туловища (темы 2.5, 2.8)	18
2.4. Базовые и локальные упражнения для плечевого пояса (темы 2.6, 2.9)	19
2.5. Соревновательные упражнения пауэрлифтинга (тема 2.10)	20
2.6. Соревновательные упражнения гиревого двоеборья (тема 2.11)	22
2.7. Основы силового жонглирования гири (тема 2.12)	23
РАЗДЕЛ 3. Методика разработки комплексов силовых упражнений и составления тренировочных программ силовой направленности. Составление тренировочных программ с использованием гантелей (тема 3.1), гири (тема 3.2) и тренажеров (тема 3.3)	24
Средства прикладной силовой подготовки (тема 3.4)	25
Методика составления тренировочных программ различной направленности (тема 3.5)	27
Требования к оформлению плана-конспекта тренировочного занятия	28
Требования к написанию реферата	29
Темы рефератов	29
Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)	30

ВВЕДЕНИЕ