

**Министерство спорта, туризма и молодежной политики  
Российской Федерации**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Волгоградская государственная академия физической культуры»**

**Кафедра Теории и методики бокса и тяжелой атлетики**

**Мишустин В. Н.**

## **МЕТОДИКА СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ**

**Учебно-методическое пособие**

**Волгоград - 2012**

**ББК 75.712**  
**М -716**

**Рецензенты:**

кандидат педагогических наук Орлан И.В.

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

**М -716 Мишустин, В. Н. Методика силовой подготовки школьников:** учебно-методическое пособие. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2012. – 136с.

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».

Методика силовой подготовки представлена в виде системы совершенствования двигательных способностей как подготовленных так и новичков, основанная на применении широкого спектра средств и методов от «безнагрузочных», до применения тренажёров, ориентированной исключительно на укрепление здоровья. Предлагаемые комплексы и рекомендованные средства можно применять как на уроках физической культуры так и для самостоятельных тренировок.

Методическое пособие может быть рекомендовано инструкторам по тяжелой атлетике, студентам 3-го курса на период педагогической практики и учителям ФК, а также всем желающим самостоятельно заниматься атлетизмом.

**ББК 75.712**

© Мишустин В.Н., 2012

© ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2012

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	5
Что такое атлетизм!	7
Краткая характеристика силовых видов спорта	11
Бодибилдинг	11
Фитнес	13
Тяжелая атлетика	15
Гиревой спорт	19
Пауэрлифтинг	20
I. Цели и задачи силовой тренировки	23
1.1 Программы силовой тренировки	23
1.2. Методы и программы комплексного развития силы	27
Примерная программа 1	30
Примерная программа 2	33
Примерная программа 3	35
Примерная программа 4	38
Примерная программа 5	41
Примерная программа 6	44
Примерная программа 7	44
Примерная программа 8	46
Примерная программа 9	47
II. Методы и программы дифференцированного развития силы	48
2.1. Развитие максимальной силы	48
2.1.1. Метод многократных субмаксимальных напряжений (тренировка мышечного поперечника)	51
Примерная программа 10	56
Примерная программа 11	57
2.1.2. Особенности метода многократных субмаксимальных напряжений при тренировке мышечного поперечника у занимающихся атлетизмом	58
Примерная программа 12	65
2.1.3. Метод кратковременных максимальных напряжений (тренировка внутримышечной координации)	66
Примерная программа 13	72
Примерная программа 14	73
Примерная программа 15	74
2.1.4. Комбинированный метод	75
Примерная программа 16	77
Примерная программа 17	78
Примерная программа 18	79

2.2. Развитие скоростной силы	80
2.2.1. Метод многократных легких и средних напряжений	86
2.2.2. Ударный метод (реактивная силовая тренировка)	86
Примерная программа 19	87
2.2.3. Метод контраста	92
Примерная программа 20	94
2.3. Развитие силовой выносливости	96
2.3.1. Экстенсивный интервальный метод	96
Примерная программа 21	98
2.3.2. Интенсивный интервальный метод	100
Примерная программа 23	101
Приложение 1	101
Тренировочные средства	102
Упражнения для мышц и суставов кисти	102
Упражнения для мышц локтевого сустава	105
Упражнения для мышц плечевого сустава	111
Упражнения для мышц плечевого пояса	115
Упражнения для мышц брюшного пресса	118
Упражнения для мышц позвоночника	122
Упражнения для мышц тазобедренного сустава	125
Упражнения для мышц бедер	129
Упражнения для коленного сустава	131
Упражнения для мышц голени	133
Литература	135