

Учебно-методическое пособие
утверждено и рекомендовано

Экспертно-методическим советом ИСиФВ РГУФКСМиТ

Протокол № ____ от «____» апреля 2020 г.

Авторы-составители:

Скотников Виталий Фёдорович – кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева РГУФКСМиТ.

Соловьев Василий Борисович – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева РГУФКСМиТ.

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

Смирнов Вячеслав Евгеньевич - кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева РГУФКСМиТ.

ISBN 978-5-00129-321-7, ООО «Издательско-книготорговый центр «Колос-с»

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
Введение	4
1. Биологическая характеристика мышечной деятельности	6
2. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта как средств физической подготовки студентов.....	18
2.1 Тяжёлая атлетика.....	19
2.2 Силовое троеборье (пауэрлифтинг).....	32
2.3 Гиревой спорт.....	33
2.4 Атлетизм	38
2.5 Кроссфит (функциональное многоборье).....	44
2.6 Силовой экстрим.....	49
3. Определение тренировочной нагрузки в тяжелоатлетических видах спорта.....	55
4. Планирование тренировочной нагрузки силовой направленности	55
5. Варианты тренировочной нагрузки силовой направленности.....	58
6. Задачи, принципы и содержание специальной физической подготовки средствами тяжелоатлетических видов спорта.....	67
7. Основные параметры тренирующих воздействий средств и методов специальной физической подготовки ТАВС на организм спортсмена	68
8. Средства специальной физической подготовки	75
9. Общая характеристика методов специальной физической подготовки в тяжелоатлетических видах спорта	77
10. Методические особенности СФП в тяжелоатлетических видах спорта	83
10.1 Примеры развития силовых способностей.....	83
10.2 Развитие гибкости в силовой тренировке.....	94
10.3 Развитие силовой выносливости.....	115
10.4 Развитие координационных способностей.....	121
11 Особенности использования методов СФП средствами ТАВС в зависимости от возраста и спортивной квалификации.....	131
ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ.....	134