

УДК 811.111:796.88(075.8)

ББК 81.2Англ

К 19

Рецензенты:

к.п.н., профессор Семин Н.И.

к.п.н., доцент Шнайдер Н.А.

К 19 Канарский, С.П. Тяжелоатлетические направления в спорте. Английский язык. Часть 1 : учебно-методическое пособие / С.П. Канарский ; Моск. гос. акад. физ. культуры. – М: Ярославль: Канцлер, 2019. – 164 с.: ил.

Если вы пришли позаниматься в спортзал (weight room), где говорят по-английски, то было бы хорошо знать слова и выражения, которыми пользуются во время занятий с отягощениями. Ещё лучше было бы уметь говорить об этом на профессиональном уровне. Цель пособия – развитие навыков устной английской речи, развитие умений «общаться, тренируясь», или «тренироваться, общаясь».

Пособие предназначается студентам, аспирантам, преподавателям, всем, кто любит тяжёлую атлетику, пауэрлифтинг, атлетическую гимнастику (бодибилдинг), всем, кто просто не мыслит свою жизнь без занятий с отягощениями в спортивном зале. Школьные учителя могут получить помощь в проведении комбинированных уроков физкультуры и английского языка, а англоязычные иностранцы – в освоении русской лексики по данной тематике. Пособие стимулирует обсуждение проблем, связанных с воспитанием физической культуры.

*Утверждено учебно-методическим советом МГАФК
в качестве учебно-методического пособия*

© Канарский С.П., 2019

© ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры», 2019.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|------------|
| Введение..... | 5 |
| Глава 1. Занятия без отягощений..... | 8 |
| <i>Упражнения 1-13</i> | <i>8</i> |
| Контрольная работа № 1 | 19 |
| Глава 2. Польза от занятий с отягощениями | 29 |
| <i>Упражнения 14-21</i> | <i>29</i> |
| Текст 1. Насколько полезно заниматься с отягощениями? ... | 29 |
| Контрольная работа № 2 | 40 |
| Глава 3. Оборудование для тяжёлой атлетики и некоторые упражнения с отягощениями..... | 47 |
| <i>Упражнения 22-33</i> | <i>47</i> |
| Текст 2. Оборудование для тяжёлой атлетики | 55 |
| Контрольная работа № 3 | 59 |
| Глава 4. Хваты в тяжёлой атлетике | 63 |
| <i>Упражнения 34-38</i> | <i>63</i> |
| Текст 3. Хваты в тяжёлой атлетике..... | 65 |
| Контрольная работа № 4 | 69 |
| Глава 5. Рывок | 73 |
| <i>Упражнения 39-103</i> | <i>73</i> |
| Текст 4. Рывок: краткое описание..... | 76 |
| Текст 5. Фазы рывка: названия..... | 81 |
| Текст 6. Рывок: описание фаз (подготовительная часть) | 86 |
| Текст 7. Рывок: описание фаз (главная часть)..... | 97 |
| Текст 8. Рывок: описание фаз (заключительная часть)..... | 120 |
| Текст 9. «Каким спортом мне следует заняться?» | 125 |
| Текст 10. «Настройся на подход!» (Часть 1)..... | 131 |
| Контрольная работа № 5. | 140 |
| Список используемой литературы..... | 153 |

CONTENTS

| | |
|--|------------|
| Introduction..... | 5 |
| Chapter 1. Workouts Without Weights..... | 8 |
| <i>Exercise 1-13</i> | <i>8</i> |
| Test # 1..... | 19 |
| Chapter 2. The Benefits of Lifting Weights..... | 29 |
| <i>Exercises 14-21</i> | <i>29</i> |
| Text 1. How Useful Is Working Out with Weights? | 29 |
| Test # 2..... | 40 |
| Chapter 3. Weightlifting Equipment and Some Exercises with Weights..... | 47 |
| <i>Exercises 22-33</i> | <i>47</i> |
| Text 2. Weightlifting Equipment..... | 55 |
| Test # 3..... | 59 |
| Chapter 4. Weightlifting Grips..... | 63 |
| <i>Exercises 34-38</i> | <i>63</i> |
| Text 3. Weightlifting Grips | 65 |
| Test # 4..... | 69 |
| Chapter 5. The Snatch..... | 73 |
| <i>Exercises 39-103</i> | <i>73</i> |
| Text 4. The Snatch: Brief Description..... | 76 |
| Text 5. Phases of the Snatch: the Names..... | 81 |
| Text 6. The Snatch: Phase-by-Phase Description (the Preparatory Part)..... | 86 |
| Text 7. The Snatch: Phase-by-Phase Description (the Main Part) .. | 97 |
| Text 8. The Snatch: Phase-by-Phase Description (the Final Part). .. | 120 |
| Text 9. "What sport should I take up?" | 125 |
| Text 10. "Get psyched up for the lift!" (Part 1)..... | 131 |
| Test # 5..... | 140 |
| References..... | 153 |