

УДК 796.415.

Ермаков А. Д. (под редакцией), Литвиненко С. В.,
Семин Н. И., Филиппов В. С.

Особенности планирования спортивной тренировки тяжелоатлетов.

Лекция.

Малаховка, 1985.

Лекция содержит основные сведения о принципах построения тренировки тяжелоатлетов. Впервые предлагаются критерии оценки тренировочного стажа тяжелоатлетов в процессе многолетней тренировки. Рассматриваются особенности построения тренировочной нагрузки тяжелоатлетов в зависимости от весовых категорий. Намечаются пути оптимизации тренировочного процесса.

Лекция предназначена для студентов институтов физической культуры и слушателей ФПК.

Рецензенты:

к. п. н., доцент Плетнев Б. А.,

к. п. н., доцент Болховских Р. Н.

ПЛАН ЛЕКЦИИ

Введение	3
1. Многолетняя динамика роста спортивных результатов тяжелоатлетов	3
2. Критерии многолетней тренировки тяжелоатлетов	7
3. Совершенствование системы спортивной тренировки	12
4. Основные направления интенсификации тренировочного процесса и многолетней тренировки тяжелоатлетов	14
5. Динамика нагрузок в процессе многолетней тренировки и принципы ее построения	16
6. Виды планирования тренировочной нагрузки тяжелоатлетов	18
а) перспективное планирование	18
б) годичное планирование	22
в) месячное планирование	25
г) недельное планирование	29
д) планирование урока по тяжелой атлетике	29
7. Список рекомендуемой литературы	30
8. Приложение	31

© — Московский областной Государственный институт физической культуры, 1985

КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ПРИ СОВЕТЕ МИНИСТРОВ РСФСР
МОСКОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

А.Д. ЕРМАКОВ, С.В. ЛИТВИНЕНКО, Н.И. СЕМИН, В.С. ФИЛИППОВ

ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ
ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

Утверждена Советом института
в качестве лекции

Малаховка 1985