

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

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

Кафедра теории и методики легкой атлетики

УШАКОВА О.Е.

Физическая подготовка юных метателей диска

Учебное пособие

Волгоград – 2010

ББК 75.711.8
У – 932

Рецензент:

кандидат педагогических наук, доцент А.С. Юдин
заслуженный тренер РСФСР Н.Д. Каратаев

Допущено к изданию решением ученого совета ФГОУ ВПО «ВГАФК»
в качестве учебного пособия

УШАКОВА О.Е.

У – 932 **Физическая подготовка юных метателей диска: учебное
пособие. – Волгоград: ФГОУ ВПО «ВГАФК», 2010. – 120с.**

Учебное пособие по дисциплинам «Избранный вид спорта», «Избранный вид физкультурно-спортивной деятельности» цикла специальных дисциплин для студентов кафедры теории и методики легкой атлетики, осваивающих профессиональные образовательные программы направления 032100 «Физическая культура», специальности 032101 «Физическая культура и спорт».

ББК 75.711.8

© Ушакова О.Е., 2010
© ФГОУВПО «ВГАФК», 2010

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | Стр. |
|--|-----------|
| Глава 1. Обоснование выбора основных средств и методов развития двигательных способностей метателей диска в процессе многолетней тренировки | 5 |
| 1. Методические основы построения многолетнего тренировочного процесса метателей диска и общие подходы к организации их физической подготовки | 5 |
| 2. Современные взгляды на совершенствование силовых способностей спортсменов | 15 |
| 3. Современные взгляды на совершенствование скоростно-силовых способностей спортсменов | 25 |
| 4. Библиографический список | 37 |
| 5. Вопросы для самоконтроля | 38 |
| Глава 2. Отбор и критерии специальной подготовленности юных метателей диска | 41 |
| 1. Отбор и основные направления | 41 |
| 2. Возрастная динамика результатов физической подготовленности сильнейших спортсменов как ориентир при отборе юных метателей диска | 44 |
| 3. Типологические особенности физической подготовленности метателей диска | 49 |
| 4 Библиографический список. | 52 |
| 5. Вопросы для самоконтроля | 53 |
| Глава 3. Универсальный каталог стандартизированных тренировочных заданий как основа для планирования многолетней физической подготовки юных метателей диска | 54 |
| 1. Классификация первичных фрагментов процесса физической подготовки юных метателей диска и моделирование должной динамики возрастания нагрузочности занятий | 54 |

| | |
|---|-----|
| 2. Принципы построения универсального каталога двигательных заданий | 59 |
| 3. Содержание стандартизированных двигательных заданий различной преимущественной направленности и нагрузочной стоимости | 64 |
| 4. Использование стандартизированных двигательных заданий при планировании физической подготовки юных метателей диска 14-18 лет | 109 |
| 5. Библиографический список | 112 |
| 6. Вопросы для самоконтроля | 115 |