

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Громов В.А.

КОРРЕКЦИЯ МАССЫ ТЕЛА С ПОМОЩЬЮ СРЕДСТВ
СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Методические рекомендации по самостоятельному изучению дисциплины
для студентов, обучающихся по направлению подготовки 034400.62 (49.03.02)
«Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)»

Москва-2015

Утверждены и рекомендованы
Экспертно-методическим советом
института «Спорта и физического воспитания»
ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»
Протокол № 9 от 28 мая 2015 г.

УДК: 796.894(07)

Г 87

Коррекция массы тела с помощью средств силовой тренировки:
Методические рекомендации по самостоятельному изучению дисциплины для студентов, обучающихся по направлению подготовки 034400.62 (49.03.02) «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)»

Составитель: Громов Василий Андреевич – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева ФГБОУ ВПО РГУФКСМиТ

Рецензент: Лисицкая Татьяна Соломоновна – кандидат биологических наук, профессор кафедры теории и методики гимнастики ФГБОУ ВПО РГУФКСМиТ

В методических рекомендациях представлены указания, задания и учебный материал по основным модулям дисциплины «Коррекция массы тела с помощью средств силовой тренировки», предназначенные для самостоятельного изучения дисциплины.

Методические рекомендации предназначены для студентов, обучающихся по направлению подготовки 034400.62 (49.03.02) «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
Образовательные технологии	7
Состав, содержание и задания для самостоятельной работы студентов	8
Раздел 1. Общие основы силовой тренировки	8
Тема 1.1. Сила, факторы, ее определяющие	8
Тема 1.2. Физиологические особенности коррекции массы тела	9
Тема 1.3. Методика силовой тренировки, направленной на увеличение мышечной массы тела	11
Тема 1.4. Методика силовой тренировки, направленной на снижение массы тела	12
Тема 1.5. Гигиенические основы коррекции массы тела	14
Тема 1.6. Медико-биологические основы силовой тренировки, направленной на коррекцию массы тела	15
Раздел 2. Техника выполнения силовых упражнений	16
Тема 2.1. Биомеханические особенности силовых упражнений	16
Тема 2.2. Техника выполнения основных упражнений в тяжелой атлетике	17
Тема 2.3. Техника выполнения основных упражнений в пауэрлифтинге	19
Тема 2.4. Техника выполнения базовых и локальных упражнений для мышц нижних конечностей	21
Тема 2.5. Техника выполнения базовых и локальных упражнений для плечевого пояса и мышц верхних конечностей	22
Тема 2.6. Техника выполнения базовых и локальных упражнений для мышц туловища	23
Раздел 3. Методика составления тренировочных программ	25
Тема 3.1. Составление программы тренировок, направленных на увеличение мышечной массы тела	25
Тема 3.2. Составление программы тренировок, направленных на снижение массы тела	26