

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Громов В.А.

ПАУЭРЛИФТИНГ

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

Москва-2015

А
Утверждены и рекомендованы
Экспертно-методическим советом
института «Спорта и физического воспитания»
ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»
Протокол № 10 от 25 июня 2015 г.

УДК: 796.894(07)

Г 87

Пауэрлифтинг: Методические рекомендации по самостоятельному изучению дисциплины для студентов, обучающихся по направлению подготовки 034300.62 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья

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

Рецензент: Крутских Владислав Вячеславович – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики хоккея им. А.В. Тарасова ФГБОУ ВПО РГУФКСМиТ

В методических рекомендациях представлены указания, задания и учебный материал по основным модулям дисциплины «Пауэрлифтинг», предназначенные для самостоятельного изучения дисциплины.

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

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Образовательные технологии	6
Состав, содержание и задания для самостоятельной работы студентов	7
Раздел 1. Обучение технике упражнений пауэрлифтинга	7
Тема 1.1. Характеристика пауэрлифтинга, история, прикладное значение	7
Тема 1.2. Техника и правила выполнения приседания	8
Тема 1.3. Техника и правила выполнения жима лежа	10
Тема 1.4. Техника и правила выполнения тяги	11
Раздел 2. Методика обучения	13
Тема 2.1. Методика обучения приседанию	13
Тема 2.2. Методика обучения жиму лежа	
Тема 2.3. Методика обучения тяге	
Тема 2.4. Специально-вспомогательные упражнения для приседания	14
Тема 2.5. Специально-вспомогательные упражнения для жима лежа	
Тема 2.6. Специально-вспомогательные упражнения для тяги	
Раздел 3. Организация и построение тренировочного процесса	16
Тема 3.1. Организация тренировочного занятия	16
Тема 3.2. Организация и проведение соревнований по пауэрлифтингу	17
Тема 3.3. Основы построения тренировочного процесса	19
Тема 3.4. Техника безопасности при проведении тренировочных занятий	20
Требования к оформлению плана-конспекта тренировочного занятия	21
Требования к написанию реферата	22
Темы рефератов	22
Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)	23