

75.1
084

В. Ф. Стрельченко, Л. Н. Коваль

Методические
рекомендации
для самостоятельной
работы по развитию
силы

Учебно-методическое
пособие



DirectMEDIA

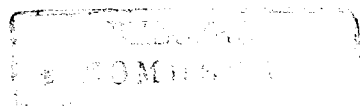
В. Ф. Стрельченко, А. Н. Коваль

**МЕТОДИЧЕСКИЕ
РЕКОМЕНДАЦИИ
ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
РАБОТЫ ПО РАЗВИТИЮ
СИЛЫ**

Учебно-методическое пособие

Для всех направлений подготовки.
Квалификация выпускника бакалавр

Издание стереотипное



Москва
Берлин
2019

УДК796(075)

ББК 75.1я7

С84

Рецензенты:

Е. Н. Алексеева, кандидат педагогических наук, доцент

Ш. А. Имнаев, кандидат педагогических наук, доцент

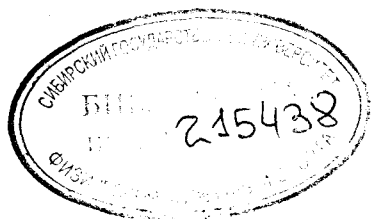
Стрельченко, В. Ф.

С84 Методические рекомендации для самостоятельной работы по развитию силы : учебно-методическое пособие / В. Ф. Стрельченко, Л. Н. Коваль. – Изд. Стер. – М.-Берлин: Директ-Медиа, 2019. – 121 с.

ISBN 978-5-4475-4898-8

В учебном пособии рассматриваются вопросы силовых способностей человека методика организации самостоятельных занятий. Большое место занимает описание упражнений с гантелями, эспандером, штангой, гириями и резиновым бинтом.

Для студентов высших учебных заведений, спортсменов и преподавателей вузов.



УДК796(075)

ББК 75.1я7



ISBN 978-5-4475-4898-8

© Стрельченко В. Ф., Коваль Л. Н., текст, 2019

© Издательство «Директ-Медиа», оформление, 2019

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
ГЛАВА 1. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	7
ГЛАВА 2. СИЛА КАК ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО	17
ГЛАВА 3. ВИДЫ ПРОЯВЛЕНИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ.....	27
ГЛАВА 4. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ СИЛЫ	32
ГЛАВА 5. КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ПО РАЗВИТИЮ СИЛЫ.....	42
Упражнения с гирями.....	42
Упражнения со штангой.....	48
Гимнастические силовые упражнения.....	53
Упражнения с гантелями	56
Упражнения с резиновым бинтом	66
Упражнения с экспандером	71
Атлетические забавы	75
Круговая тренировка.....	81
ГЛАВА 6. РАЗВИТИЕ СИЛЫ ОТДЕЛЬНЫХ МЫШЕЧНЫХ ГРУПП У ДЕВУШЕК.....	89
ГЛАВА 7. УПРАЖНЕНИЯ ПОВЫШЕННОЙ ТРУДНОСТИ.....	112
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	116