

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

**ТЯЖЕЛОАТЛЕТИЧЕСКИЕ ВИДЫ СПОРТА**

Краткий методический справочник по освоению дисциплины  
для студентов ФГБОУ ВПО РГУФКСМиТ

Москва-2014

Утверждено и рекомендовано  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»  
Протокол № 11 от «29» мая 2014 г.

УДК: 796.31(03)

Т 99

**Составители:**

**Громов Василий Андреевич** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры ТиМ тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева РГУФКСМиТ.

**Баюрин Александр Павлович** – старший преподаватель кафедры ТиМ тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева РГУФКСМиТ.

**Рецензент:**

**Шалманов Ан.А.** – д. п. н., профессор кафедры биомеханики ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ».

**Содержание:**

Введение .....	4
Раздел 1. История тяжелоатлетических видов спорта .....	4
Раздел 2. Правила проведения соревнований по тяжелоатлетическим видам спорта.....	8
2.1 Практические задания.....	16
Раздел 3. Силовые способности и определяющие их факторы.....	17
Раздел 4. Средства и методы воспитания силовых способностей .....	19
Раздел 5. Техника безопасности при занятиях ТАВС.....	23
Раздел 6. Биомеханические основы техники тяжелоатлетических упражнений.....	25
Раздел 7. Техника тяжелоатлетических упражнений.....	29
Раздел 8. НИР и УИРС.....	36
Список использованных источников.....	39
Приложения .....	41