

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