

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ В.А.МУЩЕРОВА Г.ПУГАЧЁВА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

АННОТАЦИЯ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»

Тяжёлая атлетика - олимпийский вид спорта, включающий в себя выполнение двух соревновательных упражнений (рывка и толчка штанги двумя руками), которые характеризуются проявлением скоростно-силовых способностей максимальной мощности. Рывок – первое соревновательное упражнение в тяжёлой атлетике. Штанга с помоста одним непрерывным движением поднимается вверх на выпрямленные руки. Толчок – второе соревновательное упражнение в тяжёлой атлетике. Выполняется в два приёма: подъём штанги на грудь и подъём от груди вверх на прямые руки. Задача тяжелоатлета – поднять штангу с максимальным количеством килограммов в сумме двоеборья.