

Учебно-методическое пособие подготовлено в соответствии с программами по физическому воспитанию, элективными дисциплинами по физической культуре и спорту и специальной физической подготовке студентов гуманитарных и технических ВУЗов.

В пособии даны теоретические, методические основы обучения технике атлетических упражнений, предложены наиболее эффективные средства и способы развития силы, необходимые для достижения результатов по учебной, тренировочной и соревновательной деятельности. Рассмотрены вопросы современных требований к оборудованию и инвентарю.

Данное пособие может быть рекомендовано в качестве специализированной литературы студентам и преподавателям высших учебных заведений не физкультурного профиля.