

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1. ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА ПАУЭРЛИФТИНГА	5
1.1 Термины и определения	5
1.2 Спортивные дисциплины	6
1.3 Требования к участникам соревнований	8
1.4 Весовые категории	8
1.5 Права и обязанности участников	9
1.6 Упражнения и правила их выполнения	11
1.7 Экипировка спортсменов	17
1.8 Порядок проведения соревнований	27
1.9 Оборудование и его конструктивные особенности	31
2. ИСХОДНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ДЛЯ ЗАЧЕТНОГО КОНТРОЛЯ СТУДЕНТОВ 1—V КУРСОВ ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ /МУЖЧИНЫ/	38
3. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ /МУЖЧИНЫ/	38
4. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ /ЖЕНЩИНЫ/	39
5. ПОУРОЧНЫЙ РАБОЧИЙ ПЛАН ПО СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ПАУЭРЛИФТИНГ	40
6. ПОУРОЧНЫЙ РАБОЧИЙ ПЛАН ПО СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ПАУЭРЛИФТИНГ 3 КУРС	44
7. ПОУРОЧНЫЙ РАБОЧИЙ ПЛАН ПО СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ПАУЭРЛИФТИНГ 4 КУРС/5 КУРС/	46
8. КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ	48
9. ТЕСТЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ	49
ЛИТЕРАТУРА	50