

УДК 796.01(075)  
ББК 75.729  
Ю78

**Рецензенты:**

*А. Н. Шадрин*, к.п.н., доцент, заведующий кафедрой  
теоретических основ физического воспитания  
Алтайского государственного педагогического университета;  
*М. М. Иванова*, к.п.н., доцент кафедры теоретических основ  
физического воспитания Алтайского государственного  
педагогического университета;  
*Е. В. Бодюков*, к.п.н., доцент, руководитель  
научно-исследовательской лаборатории физической культуры  
человека АлтГТУ им. И. И. Ползунова

**Юров, В. В.**

Ю78 Теоретические и методические основы пауэрлифтинга :  
учебное пособие / В. В. Юров. – М. ; Берлин : Директ-Медиа,  
2019. – 110 с.

ISBN 978-5-4499-0092-0

В учебном пособии рассмотрены теоретические аспекты и методические основы пауэрлифтинга, эффективные методики набора мышечной массы тела и снижения его жирового компонента. Эти знания становятся универсальными, что позволяет применять их за рамками тренировочного и соревновательного процесса пауэрлифтеров.

Практическую значимость и интерес данное пособие может представлять для спортсменов, специализирующихся в пауэрлифтинге, тренеров по силовым видам спорта, людей, занимающихся самостоятельно в тренажерных залах, а также специалистов в области физической культуры.

Учебное пособие может использоваться в рамках дисциплин «Физическое воспитание», «Физическая культура», «Физическая культура и спорт» в вузе, а также на факультетах и в институтах физической культуры в рамках курса «Силовая подготовка».

УДК 796.01(075)  
ББК 75.729

ISBN 978-5-4499-0092-0

© Юров В. В., текст, 2019

© Издательство «Директ-Медиа», оформление, 2019

## Оглавление

Введение .....	5
Глава 1. Теоретические аспекты пауэрлифтинга .....	7
1.1. История возникновения и современное состояние пауэрлифтинга.....	7
1.2. Понятие силы в теории физического воспитания .....	16
1.3. Характеристика силовых способностей .....	20
1.4. Место пауэрлифтинга в спортивной классификации .....	31
1.5. Сходства и различия пауэрлифтинга с тяжелоатлетическими видами спорта .....	37
1.6. Оборудование и инвентарь в пауэрлифтинге .....	40
Глава 2. Методические основы пауэрлифтинга.....	44
2.1. Методы развития силовых способностей.....	44
2.2. Методы тестирования функционального состояния пауэрлифтеров .....	49
2.3. Правила и техника выполнения упражнений пауэрлифтинга.....	51
2.4. Планирование тренировочной нагрузки в пауэрлифтинге .....	58
2.5. Использование нагрузок максимальной интенсивности в учебно-тренировочном процессе пауэрлифтинга .....	65

Приложение А. Питание пауэрлифтеров.....	69
Приложение Б. Калорийность продуктов питания .....	72
Приложение В. Дневник контроля развития физических качеств.....	75
Приложение Г. Дневник контроля обхватов частей тела .....	77
Приложение Д. Дневник контроля функционального состояния пауэрлифтеров .....	79
Приложение Е. Таблицы разрядных нормативов WPC России по пауэрлифтингу и жиму штанги лежа в экипировке и без экипировки .....	80
Приложение Ж. Тренировочные программы российских ученых по пауэрлифтингу .....	84
Терминологический словарь и сокращения .....	104
Список литературы .....	106