

УДК 796/799(073)

ББК 75

Е69

Утверждено на заседании кафедры физической культуры 26.03.2014  
протокол № 6.

**Еремина, Л. В., Рыков С. С.** Пауэрлифтинг: учеб.-метод. пособие  
по курсу «Физическая культура» / Л. В. Ерёмина, С. С. Рыков; Челяб. гос.  
акад. культуры и искусств. – Челябинск, 2014 – 108 с.  
ISBN 978-5-94839-458-9

Повышенный интерес к пауэрлифтингу объясняется его эффективностью и доступностью.

Наличие специализированного тренажерного зала дает возможность студентам заниматься атлетизмом как на учебных занятиях, так и в спортивных секциях, участвовать в соревнованиях на первенство академии, города, области.

Данная работа актуальна для студентов и для преподавателей.

Пособие включает технику выполнения упражнений, методику тренировки и правила соревнований по пауэрлифтингу, а также рекомендации по увеличению эффективности тренировок и спортивному питанию.

Печатается по решению редакционно-издательского совета Челябинской государственной академии культуры и искусств

© Ерёмина Л. В., 2014

© Рыков С. С., 2014

© Челябинская государственная

академия культуры и искусств, 2014

ISBN 978-5-94839-458-9

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	4
История развития пауэрлифтинга .....	6
Соревновательные движения в пауэрлифтинге: приседания, жим, тяга.....	11
Бенчпресс .....	22
Правила соревнований по пауэрлифтингу .....	25
Разрядные нормативы WPC .....	41
Тесты по атлетической гимнастике для студентов Челябинской государственной академии культуры и искусств (пауэрлифтинг) .....	43
Современные принципы повышения эффективности тренинга .....	44
Современные аспекты спортивного питания .....	66
Заключение .....	105
Список рекомендуемой литературы.....	107