



**Организация и проведение
тренировочных занятий по
пауэрлифтингу для лиц с
ментальными нарушениями в рамках
программы Специального
Олимпийского движения в процессе
обучения по дополнительной
общеразвивающей программе
«Пауэрлифтинг»**





Классификация физических упражнений в пауэрлифтинге

Основные упражнения

Соревновательные

-приседание

-жим лежа

-тяга становая

Подводящие

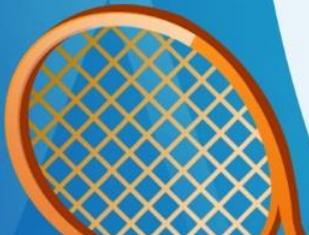
развивающие

для приседания

для жима лежа

для тяги

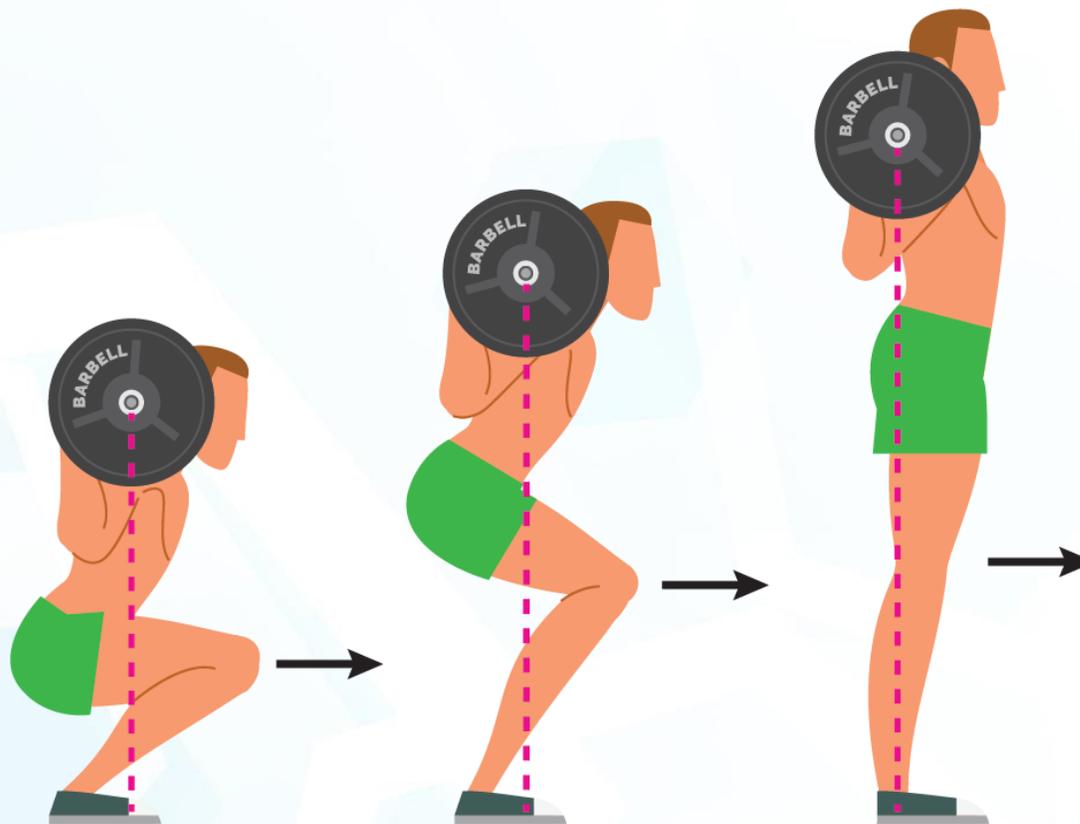
из других видов спорта





Техника выполнения соревновательных упражнений

ПРИСЕДАНИЕ





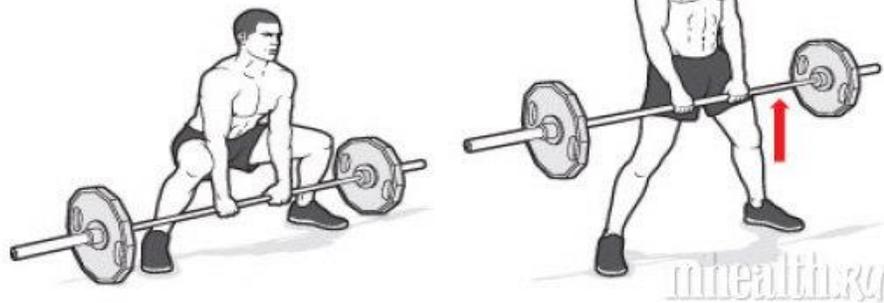
Жим штанги лежа



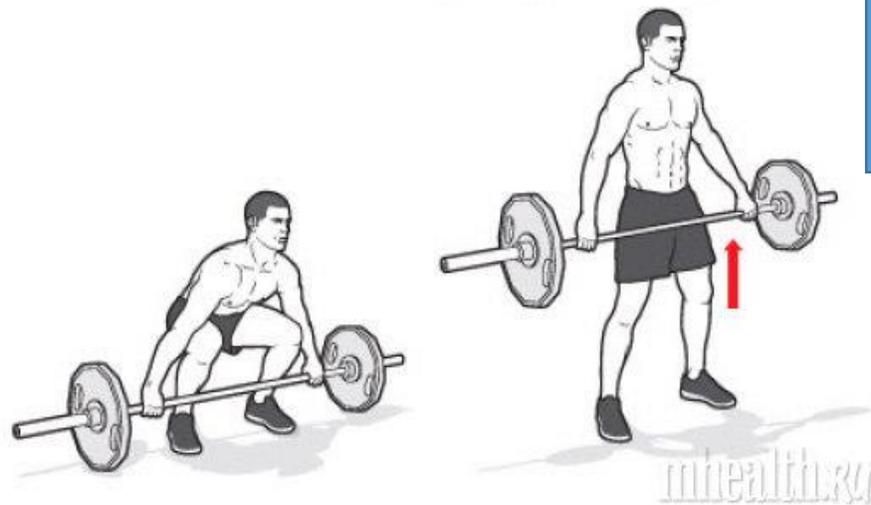


Тяга штанги

**ТЯГА В СТИЛЕ
«СУМО»**



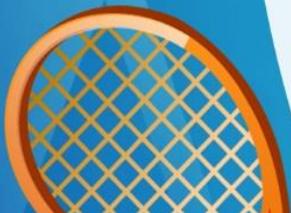
**ТЯГА В
КЛАССИЧЕСКОМ
СТИЛЕ**



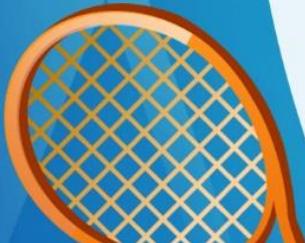
Экипировка



Инвентарь









№	Упражнения	Сентябрь											
		1-ая неделя			2-ая неделя			3-ая неделя			4-ая неделя		
		тренировка			тренировка			тренировка			тренировка		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
1	Гиперэкстензия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
2	Приседание со штангой на груди										2		
3	Приседание со штангой на спине											2	
4	Жим ногам на тренажерах	2			2			2				3	
5	Приседание с гирей			2			2			2			
5	Жим штанги лежа										3		
6	Жим штанги узким хватом											4	
7	Жим сидя (стоя)			3			3			3			
8	Отжимание от брусьев (от опоры)	3						3			4		
9	Разведение (жим) гантелей лежа				3								
9	Тяга станочная								3			3	
10	Тяга с плинтов		2			2			2			2	
12	Упражнения на блочных тренажерах	4	3	4	4	3	4	4		4	5	5	













***СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ !!!***