СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| Введение......................................................................................................... | 6 |
| Раздел 1. Теоретическое обоснование значимости основного раздела «физическая подготовка» в пауэрлифтинге................................................ | 13 |
| * 1. . Нормативно-правовое обеспечение сферы спорта.............................. | 13 |
| 1.2. Анатомо-физиологические особенности организма занимающихся 21-25 лет.......................................................................................................... | 20 |
| 1.3 Физическая подготовка - основной раздел учебно-тренировочного процесса.......................................................................................................... | 28 |
| 1.4. Общая и специальная характеристика физического качества Сила.. | 41 |
| Раздел 2. Материал и методы исследования............................................... | 56 |
| 2.1. Материал исследования......................................................................... | 56 |
| 2.2. Методы исследования............................................................................ | 58 |
| Раздел 3. Результаты исследования и их обсуждение................................ | 66 |
| 3.1. Показатели силы занимающихся 25-35 лет в начале педагогического эксперимента..................................................................... | 66 |
| 3.2. Показатели силы занимающихся 25-35 лет в конце педагогического эксперимента.................................................................... | 67 |
| 3.3.Сравнительный анализ показателей силы участников педагогического эксперимента.................................................................... | 69 |
| Выводы........................................................................................................... | 72 |
| Список использованных источников...................................................... | 73 |
| Приложения................................................................................................... | 81 |