

Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 175»

---

**Индивидуальный проект**  
**«Пауэрлифтинг»**

Выполнил ученик 10А класса МБОУ СОШ175

Перепелица Константин

Куратор учитель физкультуры Давыденко Виталий  
Викторович

# План

---

- Цель
- Проблема
- Ведение
- Известные личности
- Моя история
- Заключение

# Цель

---

Целью моей деятельности является совершенствование моих физических способностей для собственного развития и для поступления в институт ФСБ.

# Проблема

---

Проблемой является прививания спорта молодому поколению, для привлечении их к спорту.

# Ведение

---

- **Пауэрлифтинг** или **силовое троеборье** — силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса.
- В качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на плечах, жим лежа на горизонтальной скамье и становая тяга — которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена.
- Эти три упражнения в пауэрлифтинге называются «базовыми» или просто «базой», так как при их исполнении в работу включаются сразу несколько суставов, и, в той или иной степени, практически все мышцы. Эти упражнения рекомендуются начинающим спортсменам для набора общей мышечной массы и развития силы.
- При выступлении сравниваются показатели спортсменов одной весовой категории. Оценка идёт по суммарному максимально взятому весу во всех трёх упражнениях. При одинаковых показателях победа присуждается спортсмену, обладающему меньшим весом.

## Известные личности

---

**Беляев Андрей** родился 16 марта 1983 года в городе Зуевка Кировской области. Занятия спортом начал с 14 лет в местном спортзале, где были только штанги и гантели.

Первые соревнования **Андрея Беляева** состоялись в 1999 году - это были областные юниорские соревнования по пауэрлифтингу, куда его привез знакомый Петр Казанцев. Несмотря на шестой результат (приседание 140 кг, жим 130 кг и тяга 170 кг), Андрею Беляеву очень понравилось соревноваться, что определило его дальнейшую жизнь.



Стома Инна Сергеевна, мой тренер, 10 мая 2021 года участвовала в соревнованиях «кубок России» и стала бронзовым призёром. Имеет звание мастера спорта России, абсолютный рекордсмен города. В 22 года начала тренерскую карьеру.



# Моя история

- Меня вдохновил заниматься спортом Андрей Беляев, тем, что начав заниматься практически без нечего, только со штангой и гантелями, он смог достичь больших высот.
- Я начал заниматься пауэрлифтингом с 16 лет в сентябре 2020 года. Пошёл я в спорт для поднятия мышечной массы, дабы не быть дистрофиком при поступлении в институт ФСБ.
- Мой тренер Стома Инна Сергеевна составляет мне план тренировки и поправляет, если есть какие-нибудь недочёты. Через упорные тренировки и трудности я шёл к одной цели, участвуя в соревнованиях занимать только вторые и первые места.
- Уже в январе 2021 года участвовал в своих первых городских соревнованиях и занял 1 место.



# Заключение

---

- В заключение хочу сказать, что хочу добиться больших высот в спорте. Принять участие в краевых и всероссийских соревнованиях, хочу взять звание мастера спорта, да и просто не быть дохляком среди сверстников и пройти физ-подготовку при поступлении в вуз.