

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
- Введение
- 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.