

## Аннотация.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Пауэрлифтинг» по своей направленности является физкультурно-спортивной, и направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья.

«Пауэрлифтинг» (англ. Power- «сила», lift- «поднимать») или силовое троеборье – силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса. В качестве соревновательных дисциплин в него входят 3 упражнения: приседания со штангой на спине, жим штанги лежа на горизонтальной скамье, тяга штанги – которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена.

Практическая значимость программы в том, что такой вид спорта как пауэрлифтинг позволяет формировать волевые и моральные качества. Соревнования требуют подчинения правилам, которые воспитывают в юной личности справедливость, честность, уважение к партнерам. Необходимо добавить, что в процессе занятий пауэрлифтингом воспитываются такие личностные качества как тактическое мышление, внимание, быстрота реакции.

### Паспорт дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

<b>Название программы</b>	«Пауэрлифтинг»
<b>Автор-составитель</b>	Устинов Василий Александрович, Федякин Александр Иванович
<b>Вид программы</b>	Общеразвивающая
<b>Направленность программы</b>	Спортивно-оздоровительная
<b>Срок реализации программы</b>	1 год
<b>Возраст обучающихся</b>	10-18 лет
<b>Цель программы</b>	Создание условий для физического образования детей и подростков в соответствии с возрастными, физическими возможностями и особенностями учащихся, привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортивными дисциплинами.