ПАУЭРЛИФТИНГ

**Пауэрлифтинг** – силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении веса максимального отягощения.

**Пауэрлифтинг** – силовое троеборье, в него входят три упражнения: приседания со штангой на плечах, жим штанги, лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги – которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена.

Занятия этим видом спорта преображают любого человека.
Имея в арсенале почти весь набор упражнений, применяемых культуристами
и тяжелоатлетами, занимающиеся пауэрлифтингом гармонично развивают мускулатуру всего тела. Уже после нескольких месяцев регулярных тренировок заметно улучается внешний облик спортсмена.

В настоящее время развитие пауэрлифтинга, получило невиданный размах. Безусловно, пауэрлифтинг нельзя назвать народным видом спорта, но не было на Руси ни одного праздника, где не выступали бы силачи – самородки. Для них нечего не стоило сломать подкову, взвалить на спину лошадь, взять на плечи столб и кататься на нем, как на карусели, с десяток человек.

В МАУДО «СШОР «Здоровый мир» на отделении пауэрлифтинга реализуются: дополнительная образовательная программа спортивной подготовки, дополнительная общеразвивающая программа спортивной подготовке.

Спортивную подготовку осуществляют тренеры-преподаватели:

|  |  |
| --- | --- |
| **Горошко Андрей Александрович** | **Заслуженный тренер России Высшая категория** |
| **Бычков Александр Николаевич** | **Заслуженный тренер России** |
| **Долгопятов Федор Владимирович** | **Почетный работник общего образования Высшая категория** |
| **Бычков Роман Владимирович** | **Мастер спорта России** |
| **Плехов Виктор Сергеевич** | **Кандидат в Мастера спорта** |