



**СЕКЦИЯ
ПАУЭРЛИФТИНГА
В
ФИЗКУЛЬТ
СОВЕТСКАЯ**

Пауэрлифтинг (англ. powerlifting; power — «сила» + lift — «поднимать») - силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса. Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой, жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги — которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена.



Почему надо заниматься в секции пауэрлифтинга?

1. Возраст: юноши и девушки от 14 лет, мужчины и женщины (без ограничений).
 2. Занятия проводят квалифицированные специалисты, имеющие большой опыт в подготовке спортсменов пауэрлифтинга и гиревого спорта к выступлениям на соревнованиях любого уровня.
 3. Возможность спортивного роста и выполнение разрядов.
 4. Участие в соревнованиях.
- Занятия проводятся в группах численностью от 3 человек.



На занятиях вы узнаете

- Историю развития пауэрлифтинга и тяжелой атлетики в России и в мире.
- Как спортсмены увеличивают уровень своей физической культуры, осваивая новые двигательные навыки и совершенствуя приобретенные.
- Как атлеты общаются со сверстниками и постоянно соперничая с ними в здоровой спортивной среде воспитывают в себе высокие волевые и духовные качества.



Прошедшие школу атлетизма в секции пауэрлифтинга
становятся

- Физически сильными
- Терпеливыми и упорными
- Смелыми
- Физически культурными
- Спокойными и психически устойчивыми к любым стрессам



Цель занятий в секции

1. Развитие физических и психических качеств (силы, а также смелости, настойчивости, уважения к окружающим и трудолюбия).
2. Изучения атлетизма и тяжелоатлетических видов спорта для укрепления уверенности в своих силах и самосовершенствования.
3. Выполнение спортивных массовых разрядов, получение спортивных званий и участие в соревнованиях.



Основные направления в работе секции

- Укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие.
- Постановка техники в основных упражнениях (присед, жим, тяга)
- Работа в экипировке
- Подготовка к соревнованиям, сопровождение, выход.



Расписание занятий

Занятия проводятся на **платной (разовая, месячная) основе**
по адресу: г. Нижний Новгород, пл. Советская, д.5,
ТРЦ «Жар-птица», фитнес-клуб «ФизКульт Советская».

Время занятий: Понедельник – пятница: 09.00-10.00, 16.00-17.00
Продолжительность занятий – 45-60 мин



Тренерский состав

Аргудяев Максим – старший тренер, мастер спорта России по пауэрлифтингу, выступающий атлет, неоднократный призер и победитель городских, региональных и всероссийских соревнований по пауэрлифтингу.



Кириллов Владислав – мастер спорта СССР по гиревому спорту, кандидат в мастера спорта по пауэрлифтингу, неоднократный призер и победитель городских, региональных и всероссийских соревнований по пауэрлифтингу и гиревому спорту.



Артём Пронин - кандидат в мастера спорта по пауэрлифтингу, выступающий атлет, призер городских и региональных соревнований по пауэрлифтингу.

