Одним из самых доступных и демократичных видов спорта является молодой вид спорта пауэрли́фтинг (англ. powerlifting; power - сила + lift - поднимать) - силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении веса максимально тяжелого отягощения.

Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанг, которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена.

В пауэрлифтинге, в отличие от бодибилдинга, важны силовые показатели, а не красота тела. Причем, стоит отметить, силовые тренировки формируют и красоту тела.

**Актуальность**

Уже в раннем возрасте физическое и умственное развитие человека определяется главным образом правильной организацией двигательного режима. Организм ребенка бурно растет и стремительно развивается. Для него особенно важна правильно организованная и достаточная двигательная активность, иначе неминуемы нарушения в работе различных систем детского организма.

Занимаясь пауэрлифтингом, ребята становятся бодрыми, сильными, выносливыми, ловкими, быстро растут и развиваются. Во время занятий с отягощениями, у ребят наблюдается интенсификация обмена веществ, и они, как правило, обгоняют в росте и развитии одногодок, которые предпочли другие виды спорта.

Другим положительным фактором занятий пауэрлифтингом является психологический комфорт, который испытывают ребята. Ведь этот вид спорта не требует особых умений и навыков, новички очень быстро адаптируются, несмотря на свои физические данные.

Пауэрлифтинг – система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Она избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.). Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от лишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо.

Занятия пауэрлифтингом способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость и другие полезные качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма.

Популярность пауэрлифтинга объясняется простотой, доступностью этого вида спорта, быстрым ростом результатов и благотворным влиянием на здоровье спортсмена.

**Практическая значимость**

Пауэрлифтинг одним из ценных и полезных средств воспитания разносторонне развитых людей, готовых к высокопроизводительному труду и защите интересов своей Родины.

Достижение высоких спортивных показателей в пауэрлифтинге, как и в любом другом виде спорта, возможно только при условии систематических занятий, направленных на всестороннее физическое развитие, выработку волевых качеств, стремления к постоянному совершенствованию техники выполнения разного рода упражнений.

Положительное влияние пауэрлифтинга умножается, если сочетать силовые упражнения с упражнениями на выносливость (бег, лыжи, плавание, велосипед).

Обучение по данной программе прививает обучающимся любовь к регулярным занятиям спортом, закладывает в подростках чувство коллективизма, ответственности, что непосредственно сказывается на состоянии их психики. Занятия по данной программе позволит повысить качество уровня физического развития учащихся.

**Цели и задачи программы**

**Цель программы:** всестороннее физическое развитие и совершенствование необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Задачи:**

-физическое развитие спортсмена;

-достижение высоких спортивных результатов;

-воспитание внимания, настойчивости, дисциплины и волевых качеств;

-укрепление здоровья;

-развитие силы и мышечного объёма;

-формирование красивой осанки;

-изучение основ техники;

-развитие двигательных качеств.