

МБУ ДО г. Костромы “Дом детского творчества «Жемчужина»”

**«Создание условий
для разностороннего и систематического совершенствования
всех физических и волевых качеств личности ребенка»**

Педагогическое сопровождение обучающегося в спортивном объединении «Пауэрлифтинг»

**Педагог дополнительного образования
В. В. Савушкин**

Кострома, 2016 г.



Пауэрлифтинг —это...



Мотивация

- формирование образа своего «Я»: стать сильнее, красивее, отличаться от сверстников;
- повышение самооценки;
- потребность в общении со сверстниками и значимым взрослым;
- потребность в спортивных достижениях.



Соревнования

- Виды: троеборье, классическое троеборье, «жим лежа», классический «жим».
- Уровни: муниципальный, региональный, ЦФО, всероссийский, чемпионат Европы, чемпионат мира.



Психологическая подготовка

- создание благоприятного климата в зале;
- доверительные отношения со спортсменом, дисциплина;
- поощрение за успех, работа над ошибками;
- вера в свои возможности.

Главная победа над соперниками складывается из маленьких побед над собой!



Личный результат



Чемпионка России, абсолютная чемпионка и рекордсменка России

Алина Сарычева

