

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №6»**

**Программа дополнительного образования
«Пауэрлифтинг»**

Описание программы

Программа по пауэрлифтингу направлена на пропаганду здорового образа жизни среди подростков, на формирование у подрастающего поколения основных норм и правил социума. Основой атлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки и дополнительные упражнения для укрепления мышечного корсета.

Занятия атлетической гимнастикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Содержание программы

- * Теоретическая подготовка.
- * Практическая подготовка:
 - Общая физическая подготовка.
 - Специальная физическая подготовка.
 - Технико-тактическая подготовка.
- * Контрольные нормативы.

Цель программы

Овладение базовым уровнем знаний, умений и навыков по пауэрлифтингу.

Ожидаемые результаты

- овладение техникой атлетической гимнастики, обогащение словарного запаса путем овладения терминологией пауэрлифтинга;
- развитие у обучающихся способности к оценке силовых параметров движений,
- формирование умений самостоятельно заниматься спортом,
- развитие и совершенствование двигательных умений для повышения уровня как общей физической подготовки пауэрлифтера,
- овладение техникой с целью повышения эффективности в выполнении упражнений.
- воспитание у школьников нравственных и волевых качеств, потребности в здоровом образе жизни,
- воспитание и развитие организаторских способностей через самостоятельное выполнение упражнений;
- формирование у школьников мотивированной потребности в систематических занятиях по пауэрлифтингу.

Особые условия

Допуск по состоянию здоровья.

Возрастные ограничения

15-18 лет.

Преподаватели

Кириллова Виктория Васильевна, преподаватель первой категории, стаж работы 17 лет.

Материально-техническая база

МТБ соответствует требованиям.