

Аннотация
к рабочей программе по внеурочной деятельности
«Пауэрлифтинг»

1. Адресность

Для обучающихся 5-9 классов (11-15 лет).

2. Сроки реализации:

Срок реализации программы 1 год.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Работа по программе рассчитана на 148 часов в год. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

3. Разделы программы

3.1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

3.2. Содержание рабочей программы внеурочной деятельности.

3.3. Тематическое планирование.

4. Разделы тематического планирования:

4.1. Введение.

4.2. Общая физическая подготовка.

4.3. Специальная физическая подготовка.

4.4. Основы техники пауэрлифтинга.

4.5. Медицинский контроль.

4.6. Педагогический контроль.

4.7. Итоговое занятие.