

**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.