

Аннотация
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Пауэрлифтинг»

1. Направленность: физкультурно-спортивная.

2. Адресность: для обучающихся 16-17 лет.

Объем общеразвивающей программы: 70 часов.

Срок освоения программы: 1 год.

Программа предполагает «продвинутый» уровень освоения материала, то есть дает возможность лучше познать, углубить знания по укреплению своего здоровья.

Перечень форм обучения: фронтальная, групповая, индивидуальная.

3. Особенности реализации программы

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья детей и подростков средствами пауэрлифтинга.

Задачи программы:

образовательные:

обучение техники тяжелоатлетических упражнений;

развивающие:

укрепление здоровья и закаливание организма;

всестороннее физическое развитие;

воспитательные:

формирование интереса к тяжелоатлетическому спорту;

воспитание моральных и волевых качеств.

4. Оценка достижения планируемых результатов

Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: в начале учебного года (сентябрь) и в конце учебного года (май).

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 481448336152253156237683129688102374781711165225

Владелец Селукова Татьяна Алексеевна

Действителен с 07.09.2026 по 07.09.2027