

Аннотация
к программе дополнительного образования «Пауэрлифтинг»

Статус программы: Программа «Пауэрлифтинг» - базовый уровень

Направленность: физкультурно - спортивная

Возраст обучающихся: 14-18 лет

Срок реализации программы: 1 года

Адресат программы: возраст участников данной программы 14-18 лет. Занятия проводятся три раза в неделю по 1 часу.

Объем программы составляет 105 часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы.

Цель программы: Содействовать гармоничному физическому развитию воспитанников, посредством систематических тренировок.

Планируемые (ожидаемые) результаты:

По окончании освоения программы планируется:

Улучшение состояния здоровья, повышение уровня физического развития воспитанников.

Положительная динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности воспитанников.

Освоение теоретического и практического материала.

Умение работать в коллективе.

Применение полученных навыков в жизни.

Внутренняя потребность в совершенствовании, перешедшая в привычку.

Воспитание трудолюбия, упорства в достижении цели, психологической устойчивости к неудачам и трудностям во время тренировки и в условиях соревнований.

Участие в различных соревнованиях