

**Аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Пауэрлифтинг»**

| | |
|---|--|
| Направленность программы | Физкультурно-спортивная |
| Полное наименование дополнительной общеразвивающей программы | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг» |
| Уровень программы | Базовый |
| Цель программы | Обучение технике выполнения упражнений. Дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия. Дать необходимые дополнительные знания и умения в области физической культуры, спорта и силовой подготовки. |
| Вид программы | Адаптированная |
| Срок реализации | 3 года |
| Возраст учащихся | 12-17 лет |
| Где и когда рассмотрена, принята | принята на педагогическом совете, протокол № 1/3 от 31.08. 2021 г. |
| Дата утверждения | приказ № 75/1 от 31.08. 2021 г. |
| Ф.И.О. автора | Суворов Альберт Николаевич |
| Сведения о тренере-преподавателе, реализующем программу | Тренер-преподаватель образование – высшее, 1-квалиф. категор. |
| Краткая аннотация программы | Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами и требованиями, предъявляемыми к дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам. Программа знакомит учащихся с способами повышения спортивных результатов по пауэрлифтингу, что позволяет развить силовые и основные физические качества у обучаемого. |
| Прогнозируемые результаты | Личностные: повышение мотивации к изучению данного вида спорта, способность к самооценке, развитие навыков сотрудничества, знание и применение основных моральных норм поведения. Мета-предметные результаты: формирование умений, овладение логическими действиями, повышение уровня техники упражнений и ожидаемых результатов в данном виде спорта. |
| Особая информация | Программа предоставляет возможность развить у учащихся чувство самоуважения, вера в свои силы и умение работать в коллективе. |