

Аннотация

Календарно–тематическое планирование составлено на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы "Общая физическая подготовка пауэрлифтера", которая ориентирована на занятия с обучающимися в возрасте 11- 18 лет, является обязательной частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг с элементами атлетической гимнастики».

Количество часов в год – 72 часа.

Количество часов в неделю – 2 часа.

Обучение проводится в очной форме.

Количество обучающихся в группе – 12 - 14 человек.

Цель программы: - сохранение и укрепление здоровья; развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей; формирование красивого телосложения; улучшение физической подготовленности и физического развития подростков посредством занятий пауэрлифтингом и атлетической гимнастикой.

Задачи:

Образовательные

- изучение истории и терминологии пауэрлифтинга
- изучение основ анатомии и физиологии
- изучение правил соревнований пауэрлифтинга
- изучение правил гигиены и питания, витаминизации и закаливания

Развивающие

- развитие общей физической подготовленности, дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата и костно-связочного аппарата;
- развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, координации, гибкости, общей выносливости, силы, силовой выносливости;
- обучение основным упражнениям пауэрлифтинга;
- формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличения силы и мышечного объема.

Воспитательные

- воспитания у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- формирование знаний, умений и навыков для самосовершенствования
- повышение роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- расширение спортивно-культурного мировоззрения в общении детей и подростков, занимающихся в объединении.