

## **Аннотация**

Календарно–тематическое планирование составлено на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы модуль «Общая и специальная физическая подготовка пауэрлифтера», которая ориентирована на занятия с обучающимися в возрасте 11- 18лет.

Количество часов в год – 144 часов

Количество часов в неделю – 4 часов.

Обучение проводится в очной форме.

Количество обучающихся в группе – 12 - 14 человек.

Актуальность предлагаемой образовательной программы – в обеспечении двигательной активности детей, улучшении самочувствия, состояния здоровья, коррекции телосложения, достижения физического и психологического комфорта.

Новизна данной дополнительной образовательной программы «пауэрлифтинг» состоит в том, что её содержание не ограничивается использованием только материалов силового троеборья. В программу включены занятия на тренажерах, подвижные игры и настольный теннис, а также основы анатомии и физиологии, гигиены и правильного питания.

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.