

## **Аннотация к рабочей программе по виду спорта «Пауэрлифтинг».**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг» является по своей направленности физкультурно-оздоровительной. Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу (далее программа) составлена в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минспорта России № 1125 от 27.12.2013г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», ФЗ № 329 от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте».

**Цель программы** - обеспечить всестороннюю физическую подготовку ребёнка, определить перспективных обучающихся для последующего перевода на обучение.

### **Задачи программы:**

1. Создание условий для личностного развития обучающегося.
2. Развитие мотивации юного пауэрлифтера к познанию и творчеству.
3. Обеспечение эмоционального благополучия обучающегося.
4. Приобщение обучающихся к достижениям мировой культуры, российским традициям.
5. Укрепление психологического и физического здоровья

Учебные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 42 недели (252 ч.)

### **Содержание:**

1. Теоретическая подготовка;
2. Общефизическая подготовка;
3. Специально-физическая подготовка;
4. Техническая подготовка;
5. Тактическая подготовка;
6. Контрольные испытания

**Формы текущего контроля** – выполнение упражнений по ОФП и СФП (зачет/незачет)

**Формы промежуточной аттестации** – сдача контрольных испытаний, собеседования по теоретической подготовке

**Формы итоговой аттестации** - сдача контрольных испытаний, собеседования по теоретической подготовке.

Заместитель директора по УВР О.В.Родина