

Аннотация рабочей программы дополнительного образования «Оздоровительный пауэрлифтинг»

Направленность программы. Программа «Оздоровительный пауэрлифтинг» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Материал программы базируется на необходимости активного физического развития детей и подростков в современных условиях.

Важной частью процесса обучения является участие в соревнованиях по пауэрлифтингу. Это учит учащихся преодолевать усталость, неуверенность; позволяет пережить ситуацию успеха, повысить самооценку, добиться желаемых спортивных результатов. Программный материал учитывает необходимость психологической подготовки учащихся к соревнованиям, которая формирует положительную мотивацию, проявляет чувство собственного достоинства и уверенность в своих силах, снимает чувство страха, неуверенности перед соперником, укрепляет волю.

Цель программы.

Гармоничное личностное и физическое развитие обучающихся.

Задачи программы.

- знакомить с историей развития пауэрлифтинга как вида спорта;
- формировать этику поведения в тренажерном зале;
- знакомить с основами анатомии и физиологии человека;
- учить приемам, способам и упражнениям общефизической и специальной физической подготовки;
- учить правилам техники безопасности;
- знакомить со специальной терминологией пауэрлифтинга;
- осваивать основы теории и практики пауэрлифтинга;
- учить основам правил соревнований по пауэрлифтингу;
- учить приемам и способам самостоятельной тренировки;
- знакомить со способами самообразования;
- формировать основы профилактики травматизма в пауэрлифтинге;
- учить соблюдать режим занятий, личную гигиену, правильное питание, здоровый образ жизни.