

Аннотация к программе Тяжелая атлетика

Актуальность программы: данная программа направлена на общее физическое развитие ребенка, расширение кругозора в мире спорта, формирование жизненно важных двигательных навыков, и взаимодействует с другими науками: физикой, биомеханикой, математикой, биологией, физиологией.

Возраст детей участвующих в реализации программы - от 13 до 18 лет.

Срок реализации программы 1 год. Учебная программа учитывает нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждения дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и основополагающие принципы спортивной подготовки тяжелоатлетов (комплектности, преемственности, вариативности).

Цель программы: создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям тяжелой атлетикой.

Задачи программы:

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.
2. Привитие здорового образа жизни.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление организма в целом.
4. Овладение техническими навыками тяжелой атлетики.

Возраст обучающихся устанавливается в диапазоне от 13 до 18 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

В группе по тяжелой атлетике, зачисляются дети, желающие заниматься независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Зачисление учащихся в группы производится в течение всего учебного года.