

Аннотация
к учебному плану

**дополнительной общеобразовательной программе физкультурно-
спортивной направленности «Пауэрлифтинг»**

Содержание программы «Пауэрлифтинг» предусматривает приобретение необходимых знаний и навыков в зависимости от возраста, физической и технической подготовленности обучающихся и имеет два уровня сложности:

1. стартовый уровень - минимальная сложность программы;
2. базовый уровень - освоение специализированных умений и навыков, участие в соревновательной деятельности.

Формы обучения- индивидуальные, групповые.

Тип занятий: теоретические и практические.