

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
АДМИНИСТРАЦИЯ МЕДВЕНСКОГО РАЙОН КУРСКОЙ ОБЛАСТИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«МЕДВЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г. М. ПЕВНЕВА»

307030, Курская область, Медвенский район, пос. Медвенка, ул. Промышленная, 2 В  
телефон: № 8 (47146) 4-15-52, 4-11-50

Адрес электронной почты: [med307030@yandex.ru](mailto:med307030@yandex.ru)

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол от 30.08.2024 г. № 1

Утверждена  
приказом от 30.08.2024 г. № 382  
Директор \_\_\_\_\_ Е. О. Гринкевич



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Пауэрлифтинг»**  
(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 8 – 17 лет  
Срок реализации: 1 год (216 часов)

**Составитель:**  
Веровкин Михаил Александрович,  
педагог дополнительного  
образования

Медвенка, 2024

**Аннотация**  
**к дополнительной общеразвивающей программе**  
**«Пауэрлифтинг»**

Дополнительная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг» имеет физкультурно-спортивную **направленность** и ориентирована на физическое совершенствование детей и молодежи, способствует формированию у них стремления к здоровому образу жизни через развитие физической силы.

Программа направлена на совершенствование физического здоровья обучающихся. Вместе с тем, она обеспечивает развитие не только физических, но и эстетических, нравственных качеств детей, способствует укреплению навыков внутренней организации, самодисциплины, коммуникативных качеств характера, способствует профилактике заболеваний. Занятия пауэрлифтингом обладают зрелищными свойствами, наполняющими жизнь подростков позитивным настроением через совершенствование своего тела и укрепление физической силы.

**Адресаты** программы – дети 8-17 лет, проявившие интерес к силовым видам спорта. К обучающимся по программе предъявляются требования – основная группа здоровья.

**Объем** программы – 216 часов.

**Срок освоения** программы – 36 недель.

**Режим занятий** – занятия по программе проводятся с периодичностью 3 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность академического часа – 40 минут. Между занятиями перерыв – 10 минут.

**Цель** программы: Формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами пауэрлифтинга.

**Содержание** по программе предусматривает изучение программного материала в рамках разделов: «Теоретическая подготовка», «Общезначительная подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Восстановительные мероприятия».