

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ В.А.МУЩЕРОВА Г.ПУГАЧЁВА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**

**АННОТАЦИЯ
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ПАУЭРЛИФТИНГ»**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг» удовлетворяет потребности каждого ребёнка в физической активности, повышает интерес к физическим упражнениям, приобщает к здоровому образу жизни.

На занятиях дети выполняют общефизические упражнения, изучают элементы силового троеборья, укрепляют общую физическую подготовку, участвуют в соревнованиях. Дети учатся общаться в группе, сотрудничать, дружить.

При этом у детей формируется правильное дыхание, приобретаются навыки физической грамотности, вырабатывается моральная и физическая выносливость, происходит становление психической и эмоциональной сферы, нарабатывается координация тела, а главное удовлетворяется потребность каждого ребёнка в физической активности.

Возраст учащихся: 10-12 лет.

Срок реализации – 1 год.