Дополнительная

Общеобразовательная общеразвивающая программа

**«Тяжелая атлетика»**

Автор-составитель – педагог дополнительного образования Лаптев Олег Юрьевич

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся – 10-18 лет

Срок реализации – 5 лет (144 ч, 216 ч, 216 ч, 216 ч, 216 ч.)

Режим занятий:

1 год обучения 2 раза в неделю по 2 часа – 144 часа

2 год обучения 3 раза в неделю по 2 часа – 216 часа

3 год обучения 3 раза в неделю по 2 часа – 216 часов

4 год обучения 3 раза в неделю по 2 часа – 216 часа

5 год обучения 3 раза в неделю по 2 часа – 216 часов

Форма обучения – очная, на русском языке

Состав групп – постоянный в количестве 10-15 человек

***Цель*** программы: укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, гармоничное развитие физических качеств, формирование жизненной необходимых двигательных навыков, привитие интереса к тяжелой атлетике и спорту.

***Программа предполагает:***

- всестороннее физическое развитие;

- обучение технике тяжелоатлетических упражнений;

- воспитание моральных и волевых качеств – целеустремленности и самостоятельности, инициативы и решимости, смелости и настойчивости, выдержки и самообладания;

- укрепление здоровья и закаливание организма;

- выполнение спортивных разрядов, а также участие в соревнованиях