**Аннотация**

**к дополнительной предпрофессиоальной программе**

**по виду спорта «тяжелая атлетика»**

**Программа предназначена** для организации и планирования тренировочной работы, определения наполняемости и объёма занятий различных возрастных групп, возрастных критериев для допуска к занятиям, контрольных требований по этапам подготовки по тяжелой атлетике в СПБ ГБОУ ДОД СДЮСШОР по тяжелой атлетике имени В.Ф Краевского.

Дополнительная предпрофессиональная программа по тяжелой атлетике раскрывает содержание тренировочной работы, планирует распределение учебного материала по группам и разделам подготовки, систему контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся в группы более высокой квалификации.

Программа разработана в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

В программе нашли отражения построение тренировочного процесса в группах начальной подготовки, тренировочных группах, группах совершенствования спортивного мастерства основные задачи на различных этапах годичного цикла тренировки, распределение объёмов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах.

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств, методов контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки. Настоящая программа имеет ряд существенных особенностей и отличий от предыдущих программ.

Тренировочный процесс, строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья обучающихся, развития у них специфических качеств, необходимых в тяжелой атлетике, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.