

Санкт-Петербургское государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей «Специализированная детско-юношеская спортивная
школа олимпийского резерва по тяжелой атлетике «Атлетический клуб имени В.Ф.Краевского»

ПРИНЯТА

на тренерском совете
СПб ГБОУ ДОД «СДЮСШОР
имени В.Ф. Краевского»

Протокол № 1 от 16 февраля 2017 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБОУ ДОД «СДЮСШОР
имени В.Ф. Краевского»

К. В. Детков

«16» 02 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

тренера-преподавателя СПб ГБОУ ДОД
«СДЮСШОР по тяжелой атлетике имени В.Ф. Краевского»

Фамилия Резонов Имя Александр Отчество Владимирович

Отделение (вид спорта) Гиревой спорт Группа, этап подготовки НП-1

Сроки реализации 1 год Возраст обучающихся 10-12 лет

Пояснительная записка: Рабочая Программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 17.09.2012г. № 933). На основе научных и методических материалов и разработок собственных, отечественных и зарубежных авторов.

При разработке Программы использованы нормативные требования в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта РФ от 12.09.2013г. № 730).

Программа содержит теоретико-методический и практический материал для практических занятий по общей и специальной физической подготовке, технической, тактической, психологической (и других специальных разделов) подготовки обучающихся. Даны примеры элементов, упражнений, а также объединения элементов, упражнений, направленные на развитие как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также на обучение технике элементов.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Основная функция Программы: физическое воспитание.

Вспомогательные функции: спортивная подготовка и физическое образование.

Частные задачи на учебный год:

1. Разносторонняя общая физическая подготовка
2. Развитие специальных физических качеств
3. Создание устойчивого двигательного навыка в технике выполнения гиревого соревновательного упражнения
4. _____

Учебный план-график. Годовой учебный план.

Разделы подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	ВСЕГО
Количество тренировочных занятий	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	288
Объем нагрузки по ОФП	20	20	20	20	20	20	20	20	22	22	25	25	254
Объем нагрузки по СФП	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	15	15	150
Технико-тактическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10	10	100
Теоретическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Участие в соревнованиях		2		2			2		2				8
Инструкторская и судейская практика													
Контрольные испытания	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Общее количество часов (в год)	47	47	45	47	45	45	47	45	49	49	55	55	576

Тематическое планирование на учебный год:

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1	Теоретическая подготовка:		
	1. Техника безопасности при работе на снарядах и со спортивным инвентарем	4	Сентябрь Октябрь
	2. Правила поведения в спортивном зале	2	Сентябрь
	3. Гигиенические знания, умения и навыки	3	Сентябрь
	4. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	5	Октябрь Ноябрь
	5. Краткий обзор развития гиревого спорта в России	3	Сентябрь Октябрь
	6. Терминология в гиревом спорте	4	Октябрь Ноябрь
	7. Общая и специальная подготовка гиревика	8	Сентябрь Декабрь Февраль Март
	8. Основы методики обучения в гиревом спорте	4	Апрель
	9. Основы техники выполнения упражнений «толчок», «рывок» и «длинный цикл»	10	В течение года
	10. Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2	Декабрь
	11. Основы спортивного питания	3	Март
	12. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	3	Сентябрь Декабрь Март
	13. Регламент соревнований и правила судейства	5	Октябрь Февраль Май
	14. Оказание первой мед. помощи при травмах, ушибах и т. д.	2	Май Июнь
	15. Тактическая и психологическая подготовка	2	Июнь
2	Общая физическая подготовка:	-----	-----
	- Строевые упражнения	20	В течение года
	- Разновидности ходьбы, бега, прыжков	20	В течение года
	- Общеразвивающие упражнения: с предметами и без	20	В течение года
	- Подтягивания на низкой перекладине и высокой	20	В течение года
	- Сгибание рук в упоре лежа на полу	20	В течение года
	- Поднимание ног в висе	20	В течение года
	- Упражнение на мышцы брюшного пресса лежа	20	В течение

			года
	- Приседания на одной, двух ногах	20	В течение года
	- Прыжки в длину с места	20	В течение года
	- Прыжки из упора присев	20	В течение года
	- Упражнения с медибарами, медболами	27	В течение года
	- Основы круговой тренировки	27	В течение года
3	Специальная физическая подготовка:	-----	-----
	- Упражнения для ног: приседания с предметами и без	15	В течение года
	- Упражнения для мышц спины: наклоны с гимнастическими палками, медибарами вперед	15	В течение года
	- Упражнения для кистей рук, сжатие кистевого эспандера, упор лежа на пальцах рук	15	В течение года
	- Круговые движения в лучезапястных суставах	15	В течение года
	- Удержание в руках гантелей в вертикальных положениях туловища	15	В течение года
	- Упражнения для мышц разгибателей рук: с гантелями, с медибарами, резиновыми амортизаторами	15	В течение года
	- Упражнения для мышц брюшного пресса: поднимание ног, поднимание туловища в различных исходных положениях	15	В течение года
	- Упражнения для мышц спины, гиперэкстензия, удержание туловища в прогибе на полу	20	В течение года
	- Упражнения с гирями 4, 6, 8, 10 кг: силовые протяжки из стартового положения гири на груди одной и двумя руками; первый подсед; фиксация второго подседа; равновесие и т. д.	25	В течение года
4	Техническая (в т.ч. тактическая) подготовка:	-----	-----
	1. Обучение технике толчка: подводящие упражнения с одной гирей, двумя; подводящие упражнения для первого и второго подседа; удержание гирь на одной руке, двух в верхнем положении на фиксации	20	В течение года
	2. Толчок гири одной и двумя руками (4, 6, 8, 10 кг)	20	В течение года
	3. Обучение технике сброса-заброса (длинный цикл) гири 4, 6, 8, 10 кг: одной и двумя руками	20	В течение года

	4. Обучение дыханию во время выполнения толчка и длинного цикла	20	В течение года
	5. Обучение технике рывка: научить правильному маху гириями 4, 6, 8, 10 кг; научить правильному просовыванию кистей рук в душку гири; научить правильному забросу гири вверх при помощи сгибания локтевого сустава	20	В течение года
5	Контрольно-нормативные требования:	----	----
	1. Скоростно-силовые: бег 60 м, прыжок в длину с места	0,80	В течение года
	2. Выносливость: бег 1,5 км	0,80	В течение года
	3. Силовая выносливость: подтягивание из виса на высокой/низкой перекладине, сгибание рук в упоре лежа на полу	0,80	В течение года
	4. Специальная выносливость: удержание двух гирь весом 10 кг на груди, удержание одной гири весом 12 кг на груди	0,80	В течение года
	5. Гибкость: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу- достать пальцами пол	0,80	В течение года
6	Соревновательная деятельность:	-----	-----
	1. Участие в соревнованиях: Открытые Помосты Лен. обл., Санкт-Петербурга	4	Октябрь Май
	2. Участие в Первенстве города Санкт-Петербурга среди младших юношей	4	Март
7	Психологическая подготовка:	-----	-----
	-----	-----	-----
	-----	-----	-----
	-----	-----	-----
8	Инструкторская и судейская практика:	-----	-----
	-----	-----	-----
	-----	-----	-----
9	Восстановительные мероприятия:	-----	-----
	-----	-----	-----
	-----	-----	-----
ИТОГО:		576	-----

Краткое содержание программного материала на учебный год:

Группа, этап подготовки: Начальная (НП1)

Разделы Программы:	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):
1. Толчок	<p>Толчок гири одной рукой 4, 6, 8, 10 кг с фиксацией второго подседа с акцентом первого старта, удержание гирь наверху – фиксация!</p> <p>Толчок гири двумя руками 4, 6, 8, 10 кг с акцентом первого старта и фиксация гирь наверху 5 секунд.</p> <p>Силовая протяжка из стартового положения гири на груди одной и двумя руками гири 4, 6, 8, 10 кг на каждую руку по 5 раз, 3 смены.</p> <p>Упражнение на равновесие с гириями 4, 6, 8, 10 кг одной рукой из стартового положения гири на груди-после силовой протяжки и фиксации гири наверху медленно выполнить присед, не нарушая вертикального положения руки по 5 раз на каждую руку с каждым весом гири.</p>

2. Длинный цикл (сброс-заброс)	Из стартового положения гири на груди выполнить плавное разгибание локтевого сустава и вернуться в исходное положение – сброс. Стартовое положение то же при забросе локоть с плечом оставить в положении 90 градусов, кисть руки при этом должна быстро пройти в душку гири. Гири 4, 6, 8, 10 кг по 5 раз 3 смены на каждую руку. То же, но с двумя гирями.
3. Рывок	<p>Базовое упражнение: мах гири 4, 6, 8, 10 кг хват большим пальцем вперед, большим пальцем назад на одну руку по 10 махов, попеременный мах переброс на каждый раз 60 секунд на вес гири; махи одной гири хват двумя руками сверху по 10 махов на каждый вес гири.</p> <p>Заброс гири в рывке: 2 стартовых маха, на третий мах активное сгибание в локтевом суставе и прохождение лучезапястного сустава кисти в душку гири с последующим сбросом вниз на прямые ноги. То же, но с последующим забросом в верхнее положение на фиксацию. Опускание гири вниз через постановку на грудь.</p> <p>Сброс гири в рывке через стартовое положение «гиря на груди» выполнить силовую протяжку, после остановки гири наверху (фиксация) выполнить сброс гири: первое движение выполняет кисть руки закручиванием во внутрь осевой линии туловища с последующим сгибанием в локтевом суставе, гиря плавно проходит в ноги, спина при этом наклоняется до 90 градусов. Быстрым выпрямлением спины принимается исходное стартовое положение «гиря на груди». Выполнить сброс-заброс гири собственно рывком: гири 4, 6, 8, 10 кг по 5 раз на руку 5 смен.</p>

Примечание: разучивание, освоение и совершенствование упражнения программного материала осуществляется с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе антропометрических и морфофункциональных показателей); с учетом разрядных требований для данного возраста и этапа подготовки, согласно единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) и в соответствии с утвержденными (действующими) правилами вида спорта.

Контрольно-переводные нормативы:

Контрольные нормативы:	Критерии оценки:
Скоростно-силовые (прыжок в длину с места; бег на 60 м)	60 м: мальчики – 10,8 сек; девочки – 11,2 сек Прыжок: М – 160 см; Д – 145 м
Выносливость (бег на 1, 5 км)	М – 7,55 мин; Д – 8,35 мин
Силовая выносливость: М – подтягивания на высокой перекладине. Д – подтягивания на низкой перекладине; сгибание рук в упоре лежа	Подтягивания: М – 4; Д – 11 Сгибание рук на полу: М – 14; Д – 8
Позиционная выносливость: М – удержание двух гирь 10 кг в стартовом положении «толчок» Д – удержание одной гири 8 кг в положении фиксация «рывок» левой и правой рукой	М – 5 мин Д – по 2 мин каждой рукой

Гибкость (наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу)

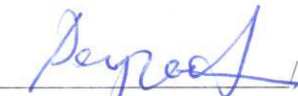
Достать пальцами пол (М и Д)

Планируемые результаты на учебный год:

Наименование соревнований	Дата и место проведения соревнований	Планируемый результат (место, баллы, метры, минуты и секунды)
1. Открытый помост	Октябрь 2017 г., г. СПб	Выполнение юношеских разрядов

Тренер-преподаватель:

(Подпись)



Резонов А. В. /
(Ф.И.О.)

Заместитель директора по УСР:



Ю.В.Драбкин /