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
по т/а имени В.Ф. Краевского»
Протокол № 3 от «17 мая 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор СПб ГБОУ ДОД «СДЮСШОР
по т/а имени В.Ф. Краевского»
_____ К. В. Детков
«17» 05 2016 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

Фамилия Карелин Имя Сергей Отчество Николаевич

Отделение (вид спорта) Тяж. атлет. Группа, этап подготовки НП-2

Сроки реализации 1 год Возраст обучающихся 12 - 16 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. Постоянное поддержание и повышение уровня здоров
2. Развитие двигательных навыков и всех видов качеств
3. Совершенствование общей физической подготовки
4. Формирование внутренней культуры
5. Достижение уровня для выполнения соотв. разряда

Тематическое планирование на учебный год:

| № п/п | Содержание учебного материала | Количество часов | Сроки освоения |
|---|---|---|---|
| 1 | Теоретическая подготовка: Общее физкультурное образование из истории ФКиС. Знакомство с общими принципами лето-зимы. Инструктаж по технике безопасности | 10 | 1 мес — 12 — |
| 2 | Общая физическая подготовка: Бег, прыжки, акробатика, гимнастика, плавание, всероссийский, рывковый спорт, борьба, общая физическая подготовка, выезды | | |
| 3 | Специальная физическая подготовка: рывок, толчок, перекладывание, штангобоксы, приседания со штангой на плечах, выпады, шпагаты, сгибания, разгибания на прямой спине, стойка | 15 | |
| 4 | Техническая (в т.ч. тактическая) подготовка: рывок с виса ниже колен, от пола, выше колен, от колен, от середины бедра, комбинированный рывок, стойка, подтягивание рывком, толчковым хватом, уходы в рывке, сед, приседания в рывке, в толчке, тяга + подтягивание + прыжок, уходы в толчке, толчок, прыжок с подъемом, подсед, подготовка, выход, толчок, рывок, шпагат | 30 | |
| 5 | Контрольно-нормативные требования: сдача нормативов ОФП, СФП, ГТО, выполнение разрядов | 10 | |
| 6 | Соревновательная деятельность: участие на первенствах, городских и областных соревнованиях | 5 | |
| 7 | Психологическая подготовка: формирование и управление волевых, моральных и других психических качеств | 10 | |
| 8 | Инструкторская и судейская практика: проведение разминки с младшими группами | 5 | |
| 9 | Восстановительные мероприятия: баня, восстановительные походы, массаж | 15 | |
| | ИТОГО: | 100 | — " — |

## Контрольно-переводные нормативы:

| Контрольные нормативы: | Критерии оценки: |
|---|---|
| Смотреть контрольные нормативы для определения ФН Юношеских спортсмен | — |

## Планируемые результаты на учебный год:

| Наименование соревнований | Дата и место проведения соревнований | Планируемый результат (место, килограммы, разряд) |
|---|---|---|
| Первенство СДЮСШОР | январь Гатчино | III - I юн. |
| Первенство города среди ДЮСШ | март СПб | III - I юн. |
| Первенство города среди юношей | сентябрь СПб | III - I юн. |

Тренер-преподаватель: _____ / Воронин С.Н. /
(Подпись) (Ф.И.О.)

Заместитель директора по УСР: _____ / Ю.В.Драбкин /