

Санкт-Петербургское государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей специализированная детско-юношеская школа
олимпийского резерва Пушкинского района

ПРИНЯТА
на тренерском совете
СПб ГБОУ ДОД СДЮСШОР
по тяжелой атлетике им. В.Ф.Краевского
Протокол № 3 от « мая 2016г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБОУ ДОД СДЮСШОР
по тяжелой атлетике им. В.Ф.Краевского

К.В.Детков

« 05 » 2016г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

тренера-преподавателя СПб ГБОУ ДОД СДЮСШОР по тяжелой атлетике им. В.Ф.Краевского

Фамилия Лещев Имя Денис Отчество Николаевич

Отделение (вид спорта) Пауэрлифтинг лиц с ПОДА Группа, этап
подготовки СС-3

Сроки реализации 1-2 года Возраст обучающихся 18-40

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. Повышение функциональных возможностей организма спортсменов.
2. Совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки.
3. Стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях.

4. Поддержание высокого уровня спортивной мотивации.

5. Сохранение здоровья спортсменов.

Учебный план-график. Годовой учебный план.

Разделы подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	ВСЕГО
Количество тренировочных занятий	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
Объем нагрузки по ОФП	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
Объем нагрузки по СФП	57	57	57	57	57	57	57	57	58	57	57	58	686
Технико-тактическая подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	228
Теоретическая подготовка	3	3	3	-	-	3	3	3	-	-	-	-	18
Участие в соревнованиях	По календарному плану												
Инструкторская и судейская практика	-	3	3	-	-	-	3	3	-	2	2	-	16
Контрольные испытания	2	-	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-	8
Восстановительные мероприятия	-	-	4	4	4	4	4	4	-	-	-	-	24
Общее количество часов (в год)	96	94	98	97	95	92	103	101	92	95	93	92	1160

Тематическое планирование на учебный год:

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1	Теоретическая подготовка:	18	Сент.-Авг.
	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа.		
	Психологическая подготовка.		
	Правила соревнований, их организация и проведение.		
	Общая и специальная физическая подготовка		
2	Общая физическая подготовка:	180	Сент.-Авг.
	Общеразвивающие упражнения без предметов		
	Обще развивающие упражнения с предметом		
	Спортивные игры		
3	Специальная физическая подготовка:	686	Сент.-Авг.
	Освоение и совершенствование техники жима лежа		
	Развитие специальных качеств		
4	Техническая (в т.ч. тактическая) подготовка:	228	Сент.-Авг.
	Упражнения на развитие наиболее мощных и быстрых усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения		
	Изучение основных теоретико-методических положений спортивной тактики		
5	Контрольно-нормативные требования:	8	Сент.-Авг.
	Подтягивания из положения лежа		
	Подтягивания на перекладине		
	Отжимания на брусьях		
6	Соревновательная деятельность:		Сент.-Авг.
	Городские		
	Всероссийские		
7	Психологическая подготовка:		Сент.-Авг.
	Формирование мотивации к занятиям пауэрлифтингом		
	Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений.		
	Развитие специфических чувств - «чувства помоста», «чувства штанги».		
8	Инструкторская и судейская практика:	16	Сент.-Авг.
	Правильное демонстрирование техники выполнения жимовых упражнений.		
	Помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений.		

9	Восстановительные мероприятия:	24	Сент.-Авг.
	Естественные и гигиенические		
	Медико-биологические		
ИТОГО:		1160	Сент.-Авг.

Краткое содержание программного материала на учебный год:

Группа, этап подготовки: СС-3

Разделы Программы:	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):
Упражнения со штангой	<ul style="list-style-type: none"> -Жим штанги лежа на паралимпийской скамье широким и узким хватом. -Жим штанги лежа на наклонной скамье широким и узким хватом под разными углами. -Французский жим из-за головы лежа на горизонтальной и на наклонной скамье.
Упражнения с гантелями	<ul style="list-style-type: none"> -Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах сидя и на наклонной скамье. -Жим гантелей сидя ,лежа на горизонтальной и наклонной скамье под разными углами. -Подъем перед собой, в стороны сидя. - Французский жим из-за головы сидя одной рукой. -Шраги сидя
Упражнения на тренажерах	<ul style="list-style-type: none"> -Тяга верхнего блока за голову, к груди - Тяга нижнего блока сидя к животу -Рычажная тяга на спину -Подъем штанги на скамье Скотта -Жим на плечи сидя
Упражнения с собственным весом	<ul style="list-style-type: none"> -Подтягивания на перекладине -Отжимания на брусьях -Отжимания от пола

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:
Подтягивания из положения лежа (жен.)	7 раз
Подтягивания на перекладине (муж.)	9 раз
Отжимания на брусьях (жен.)	7 раз
Отжимания на брусьях (муж.)	9 раз

Планируемые результаты на учебный год:

Наименование соревнований	Дата и место проведения соревнований	Планируемый результат (место, баллы, метры, минуты и секунды)
Чемпионат СПб	12.03.17	1-3 место
Кубок СПб	04.06.17	1-3 место
Кубок России	Сочи, октябрь	3-5 место
Чемпионат России	02.05.17	1-3 место

Тренер-преподаватель: _____ / Лещев Д.И. /
 (Подпись) (Ф.И.О.)

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