

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

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 УТ-1

Сроки реализации 1-2 года Возраст обучающихся 18-60

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 уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.
2. Приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду пара пауэрлифтинг.
3. Формирование спортивной мотивации.
4. Укрепление здоровья спортсменов.

Тематическое планирование на учебный год:

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1	Теоретическая подготовка:	12	Сент.-Авг.
	Отечественные пауэрлифтеры их победы и достижения.		
	Занятия пауэрлифтингом, как метод закаливания.		
	Нормы питания пауэрлифтиров, питьевой режим.		
	Самоконтроль, дневник самоконтроля		
2	Общая физическая подготовка:	150	Сент.-Авг.
	Общеразвивающие упражнения без предметов		
	Обще развивающие упражнения с предметом		
	Спортивные игры		
3	Специальная физическая подготовка:	282	Сент.-Авг.
	Освоение и совершенствование техники жима лежа		
	Развитие специальных качеств		
4	Техническая (в т.ч. тактическая) подготовка:	96	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:	4	Сент.-Авг.
	Подтягивания из положения лежа		
	Подтягивания на перекладине		
	Отжимания на брусьях		
6	Соревновательная деятельность:		Сент.-Авг.
	Районные		
	Городские		
7	Психологическая подготовка:		Сент.-Авг.
	Формирование мотивации к занятиям пауэрлифтингом		
	Формирование личности спортсмена и межличностных отношений		
	Развитие спортивного интеллекта		
8	Инструкторская и судейская практика:	6	Сент.-Авг.
	Овладеть основными методами построение тренировочного занятия		
	Привитие судейских навыков		
9	Восстановительные мероприятия:	6	Сент.-Авг.
	Естественные и гигиенические		
	Медико-биологические		
ИТОГО:		556	Сент.-Авг.

Контрольно-переводные нормативы:

Контрольные нормативы:	Критерии оценки:
Подтягивания из положения лежа (жен.)	1 раз
Подтягивания на перекладине (муж.)	3 раз
Отжимания на брусьях (жен.)	1 раз
Отжимания на брусьях (муж.)	3 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

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

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