

ПРИНЯТА
на тренерском совете
СПб ГБОУ ДОД СДЮСШОР
по тяжелой атлетике им. В.Ф.Краевского
Протокол № 3 от «17 мая» 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБОУ ДОД СДЮСШОР
по тяжелой атлетике им. В.Ф.Краевского
К.В.Детков
«17» «05» 2016г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

Фамилия Алексеев Имя Кирилл Отчество Игоревич

Отделение (вид спорта) Пауэрлифтинг лиц с ПОДА Группа, этап
подготовки УТ-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 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:	14	Сент.-Авг.
	Психологическая подготовка, преодоление отрицательных эмоций перед соревнованиями.		
	Влияние тренировочного процесса на организм занимающегося .		
	Особенности техники выполнения упражнений со штангой, система «атлет –штанга» .		
	Судейская коллегия: права и обязанности отдельных судей.		
2	Общая физическая подготовка:	160	Сент.-Авг.
	Общеразвивающие упражнения без предметов		
	Обще развивающие упражнения с предметом		
	Спортивные игры		
3	Специальная физическая подготовка:	420	Сент.-Авг.
	Освоение и совершенствование техники жима лежа		
	Развитие специальных качеств		
4	Техническая (в т.ч. тактическая) подготовка:	132	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		
	Всероссийские		
7	Психологическая подготовка:		Сент.-Авг.
	Формирование мотивации к занятиям пауэрлифтингом		
	Формирование личности спортсмена и межличностных отношений		
	Развитие спортивного интеллекта.		
8	Инструкторская и судейская практика:	10	Сент.-Авг.
	Овладеть основными методами построение тренировочного занятия		
	Привитие судейских навыков		
9	Восстановительные мероприятия:	12	Сент.-Авг.
	Естественные и гигиенические		
	Медико-биологические		
ИТОГО:		752	Сент.-Авг.