

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 ВСМ

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. Укрепление здоровья
2. Повышения уровня физического развития и специальной физической подготовленности
3. Развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств
4. Изучение и совершенствование техники упражнений
5. Приобретение соревновательного опыта

Тематическое планирование на учебный год:

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1	Теоретическая подготовка:	20	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:	200	Сент.-Авг.
	Общеразвивающие упражнения без предметов		
	Обще развивающие упражнения с предметом		
	Спортивные игры		
3	Специальная физическая подготовка:	807	Сент.-Авг.
	Освоение и совершенствование техники жима лежа		
	Развитие специальных качеств		
4	Техническая (в т.ч. тактическая) подготовка:	264	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.
	Международные		
	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:	18	Сент.-Авг.
	Правильное демонстрирование техники выполнения жимовых упражнений.		
	Помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений.		
9	Восстановительные мероприятия:	32	Сент.-Авг.
	Естественные и гигиенические		
	Медико-биологические		
<b>ИТОГО:</b>		1349	Сент.-Авг.


спортивной классификации (ЕВСК) и в соответствии с утвержденными (действующими) правилами вида спорта.

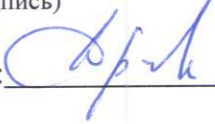
Контрольно-переводные нормативы:

<b>Контрольные нормативы:</b>	<b>Критерии оценки:</b>
Подтягивания из положения лежа (жен.)	9 раз
Подтягивания на перекладине (муж.)	12 раз
Отжимания на брусьях (жен.)	9 раз
Отжимания на брусьях (муж.)	12 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