

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  
имени В.Ф. Краевского»  
Протокол № 3 от «Август» 2016 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБОУ ДОД «СДЮСШОР  
имени В.Ф. Краевского»

К. В. Детков

\_\_\_\_\_ 2016 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

Фамилия Матвеев Имя Анатолий Отчество Викторович

Отделение (вид спорта) Тяжелая атлетика Группа, этап подготовки ВСМ

Сроки реализации 2016-2017г.

**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 всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.
4. Поддержание высокого уровня спортивной мотивации.
5. Сохранение здоровья спортсменов.

Годовой учебный план.

№ п/ п	Виды подготовки	Месяцы												Всег о часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1	Теория	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	34
2	ОФП	26	26	26	24	22	22	26	26	26	32	32	32	320
3	СФП	110	110	110	110	107	105	110	110	110	95	95	94	1266
4	Участие в соревнов.	По календарному плану												
5	Тренерская и суд. практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
6	Восстанов. мероприятия	1	-	1	1	-	-	-	1	-	1	-	1	6
7	Антидопинг. меропр.	1	1	-	1	-	-	1	-	1	1	1	-	7
8	Психолог. подг.	-	1	1	-	-	1	-	1	1	-	1	1	7
Всего часов		143	143	143	141	133	133	141	143	143	134	134	133	1664



Тематическое планирование на учебный год:

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Сроки освоения</b>
1	Теоретическая подготовка:	34	Сентябрь- - август
	1. Техника безопасности при работе со спортивным инвентарем.		
	2. Правила поведения в спортивном зале.		
	3. Краткие сведения о строение человека и влиянии физических упражнений на занимающихся.		
	4. Антидопинговые мероприятия.		
2	Общая физическая подготовка:	320	
	- средства ОФП		
3	Специальная физическая подготовка:	566	
	- средства для развития СФП		
4	Техническая (в т.ч. тактическая) подготовка:	700	
	1. Совершенствование техники рывка.		
	2. Совершенствование техники толчка.		
	3. Рывковые подводящие упражнения.		
	4. Толчковые подводящие упражнения.		
5	Контрольно-нормативные требования:		
	- Соревнования по нормативам ОФП и СФП		
6	Соревновательная деятельность:		
	- Всероссийские и международные соревнования по календарному плану.		
7	Психологическая подготовка:	7	
	Поддержание высокого уровня спортивной мотивации.		
8	Инструкторская и судейская практика:	24	
9	Восстановительные мероприятия:	6	
	1. Повышение функциональных возможностей организма спортсменов.		
	2. Сохранение здоровья спортсменов.		
<b>ИТОГО:</b>		1657	

Краткое содержание программного материала на учебный год:

Группа, этап подготовки: \_\_\_\_\_

**ВСМ**

<b>Разделы Программы:</b>	<b>Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):</b>
РЫВОК КЛ.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рывок с плинтов.</li> <li>2. Рывок с виса.</li> <li>3. Рывок с подставки.</li> <li>4. Рывок в полу подсед.</li> <li>5. Уходы рывковым хватом в сед.</li> <li>6. Швунг жима рывковым хватом.</li> <li>7. Швунг рывковым хватом в сед.</li> <li>8. Тяга рывковая.</li> <li>9. Тяга рывковая до подрыва.</li> <li>10. Тяга рывковая с плинтов.</li> <li>11. Тяга рывковая с подставки.</li> <li>12. Приседания рывковым хватом.</li> <li>13. Протяжка рывковым хватом в стойку.</li> <li>14. Протяжка рывковым хватом в сед.</li> </ol>
ТОЛЧОК КЛ.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подъем на грудь.</li> <li>2. Подъем на грудь с плинтов.</li> <li>3. Подъем на грудь с подставки.</li> <li>4. Подъем на грудь с виса.</li> <li>5. Подъем на грудь в полу подсед.</li> <li>6. Толчок с груди.</li> <li>7. Швунг толчковый.</li> <li>8. Швунг жима толчковый.</li> <li>9. Толчок из-за головы.</li> <li>10. Тяга толчковая</li> <li>11. Тяга толчковая с плинтов.</li> <li>12. Тяга толчковая с подставки.</li> <li>13. Тяга толчковая с виса.</li> <li>14. Тяга толчковая до подрыва.</li> <li>15. Уходы в ножницы со штангой с груди.</li> </ol>
Дополнительные силовые упражнения	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приседания на груди.</li> <li>2. Приседания на плечах.</li> <li>3. Прыжки со штангой на плечах из низкого седа.</li> <li>4. Жим рывковым хватом.</li> <li>5. Жим толчковым хватом с груди.</li> <li>6. Жим лежа.</li> <li>7. НЧК</li> <li>8. Наклоны со штангой на плечах.</li> <li>9. Поднимание ног в висе на перекладине.</li> </ol>

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:

<b>Контрольные нормативы:</b>	<b>Критерии оценки:</b>
Прыжок в длину с места (см)	5-(280см и дальше)
Поднимание ног к перекладине в висе (кол-во раз)	5-(30 раз и больше)
Бег 60м	5-(7,4с)
Прыжок в высоту с места (см)	5-(125см и выше)
Отжимание в упоре лежа от пола за 30с (кол-во раз)	5-(30 раз и больше)
Подтягивания к перекладине в висе (кол-во раз)	5-(20 и больше)

Планируемые результаты на учебный год:

<b>Наименование соревнований</b>	<b>Дата и место проведения соревнований</b>	<b>Планируемый результат (место)</b>
Первенство Европы	6.12.16г. Израиль, г.Эйлат	1-5 место
Первенство России	1.04.17г. Старый оскол	1-5 место
Чемпионат России	31.07-7.08.17г. Чебоксары	1-5 место

Тренер-преподаватель:  / А.В.Матвеев /

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