

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 «17 мая 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 Лубина Имя Мария Отчество Андреевна

Отделение (вид спорта) Тяжелая атлетика Группа, этап подготовки НП-1

Сроки реализации 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. Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом.
2. Укрепление здоровья и гармоническое развитие.
3. Формирование широкого круга двигательных умений и навыков.
4. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
5. Начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов.

Годовой учебный план.

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1	Теория					1	4	4	2	1	1	1	2	16
2	ОФП					14	16	16	14	10	20	18	18	126
3	СФП					12	20	16	16	20	20	5	10	119
4	Участие в соревнов.	По календарному плану												
5	Тренерская и суд. практика							1		2		1		4
Всего часов						27	40	37	32	33	41	25	30	265

Тематическое планирование на учебный год:

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1	Теоретическая подготовка:	16	Январь- - Август
	1. Техника безопасности при работе со спортивным инвентарем.		
	2. Правила поведения в спортивном зале.		
	3. Гигиена.		
	4. Основы техники выполнения рывка и толчка.		
2	Общая физическая подготовка:	126	
	- средства ОФП		
3	Специальная физическая подготовка:	119	
	Средства для развития СФП		
	Изучение техники рывка и толчка.		
	Изучение техники подводящих упражнений рывка и толчка		
5	Контрольно-нормативные требования:		
	- Соревнования по нормативам ОФП и СФП		
6	Соревновательная деятельность:		
	Первенство СДЮСШОР им. В. Ф. Краевского		
8	Инструкторская и судейская практика:	4	
ИТОГО:		265	

Краткое содержание программного материала на учебный год:

Группа, этап подготовки: _____ **НП-1** _____

Разделы Программы:	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):
Средства общей физической подготовки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижные игры. 2. Нчк 3. Удержание стойки в упоре на предплечьях (планка) 4. Поднимание ног к груди в висе 5. Разведение рук в стороны с гантелями стоя. 6. Отжимания. 7. Подтягивания. 8. Прыжки в длину. 9. Прыжки в высоту. 10. Метание мяча из-за головы.
РЫВОК КЛ.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рывок с плитов. 2. Рывок с вися. 3. Рывок кл. 4. Швунг жима рывковым хватом. 5. Швунг рывковым хватом в сед. 6. Тяга рывковая. 7. Тяга рывковая до подрыва. 8. Приседания рывковым хватом. 9. Протяжка рывковым хватом в стойку. 10. Протяжка рывковым хватом в сед.
ТОЛЧОК КЛ.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подъем на грудь. 2. Подъем на грудь с плитов. 3. Подъем на грудь в полу подсед. 4. Толчок с груди. 5. Швунг толчковый. 6. Швунг жима толчковый. 7. Толчок из-за головы. 8. Тяга толчковая 9. Тяга толчковая до подрыва. 10. Уходы в ножницы со штангой с груди.
Дополнительные силовые упражнения.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приседания на груди. 2. Приседания на плечах. 3. Прыжки со штангой на плечах из низкого седа. 4. Жим рывковым хватом. 5. Жим толчковым хватом с груди. 6. Жим лежа. 7. Наклоны со штангой на плечах.

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.