

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
« 17 » 05 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 УТ-1

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 официальных спортивных соревнованиях.
4. Поддержание высокого уровня спортивной мотивации.
5. Сохранение здоровья спортсменов.

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	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	17
2	ОФП	22	22	20	20	22	20	22	22	20	22	22	22	256
3	СФП	36	36	36	36	36	36	38	38	38	36	36	36	438
4	Участие в соревнованиях.	По календарному плану												
5	Тренерская и суд. практика	1		1	2					1	2			9
6	Восстанов. мероприятия	1			1		1							3
7	Антидопинг. меропр.				1		1			1				3
8	Психолог. подг.		1						1					2
Всего часов		61	61	59	62	59	62	62	63	62	61	59	59	728

Тематическое планирование на учебный год:

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1	Теоретическая подготовка:	17	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:	256	
	- средства ОФП		
3	Специальная физическая подготовка:	200	
	- средства для развития СФП		
4	Техническая (в т.ч. тактическая) подготовка:	240	
	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:	2	
	Поддержание высокого уровня спортивной мотивации.		
8	Инструкторская и судейская практика:	9	
9	Восстановительные мероприятия:	3	
	1. Повышение функциональных возможностей организма спортсменов.		
	2. Сохранение здоровья спортсменов.		
ИТОГО:		728	

Краткое содержание программного материала на учебный год:

Группа, этап подготовки: _____ УТ-1 _____

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

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.

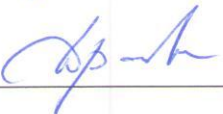
Контрольно-переводные нормативы:

Контрольные нормативы:	Критерии оценки:
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:

Наименование соревнований	Дата и место проведения соревнований	Планируемый результат (место)
Первенство России	30.01-6.02.17г. Зеленодольск	5-10 место
Чемпион Санкт-Петербурга	2-4.06.17г. Санкт-Петербург	3-6 место

Тренер-преподаватель:  / А.В.Матвеев /

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