

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

по т/а имени В.Ф. Краевского»

Протокол № 3 от « 17 мая 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБОУ ДОД «СДЮСШОР
по т/а 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 Лихачев Имя Владимир Отчество Васильевич

Отделение (вид спорта) Тяжелая атлетика Группа, этап подготовки УТ-3

Сроки реализации 1 год Возраст обучающихся 12-16 лет

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. Достижение закрепленных промежуточных навыков техники
2. Формирование, рост физических качеств и максимальных навыков
3. Формирование навыков самостоятельного выполнения заданий по ОФП
4. Сформировать необходимые навыки для успешного физич. развития
5. Индивидуализированный подход с учетом особенностей программы тренингов

Учебный план-график. Годовой учебный план.

Разделы подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	ВСЕГО
Количество тренировочных занятий	26	26	26	27	24	23	26	25	24	25	26	27	305
Объем нагрузки по ОФП	20	20	18	18	22	22	20	20	10	25	25	20	240
Объем нагрузки по СФП	45	50	50	55	50	55	60	60	60	42	40	40	607
Технико-тактическая подготовка	2	4	2	2	2	4	1	1	4	1	1	1	25
Теоретическая подготовка	2	4	2	2	3	2	1	1	2	1	1	1	22
Участие в соревнованиях	<p align="center">То Кашгаржому тсану</p>												
Инструкторская и судейская практика	2	2	1	4	1	2	4	2	2	-	-	-	20
Контрольные испытания													
Восстановительные мероприятия													
Общее количество часов (в год)	69	76	71	79	75	83	85	88	76	68	66	61	892

Тематическое планирование на учебный год:

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1	Теоретическая подготовка:	25	
	<i>Техническая подготовка по основным упражнениям</i>		
	<i>Упражнения</i>		
2	Общая физическая подготовка:	240	
	<i>Общеразвивающие упражнения</i>		
	<i>Занятия другими видами</i>		
3	Специальная физическая подготовка:	783	
	<i>Специальные упражнения для равновесия</i>		
	<i>Специальные упражнения для прыжка</i> <i>Развитие специальной физической подготовки</i>		
4	Техническая (в т.ч. тактическая) подготовка:	25	
	<i>Тренировка соревнований</i>		
	<i>Тактическая подготовка</i>		
5	Контрольно-нормативные требования:	9	
6	Соревновательная деятельность:		
7	Психологическая подготовка:	2	
8	Инструкторская и судейская практика:	20	
9	Восстановительные мероприятия:		
ИТОГО:		1104	

Краткое содержание программного материала на учебный год:

Группа, этап подготовки: _____

Разделы Программы:	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):
Классический развек	Ноги поставлены под гриф на ширине плеч на одной линии. Опущенная вперед, наклонив туловище назад как можно вперед. Взять гриф руками хватом, руки прямые ноги развести, поднять гриф до касания суставов, а затем с ускорением поднимать его вверх до нижней линии, после чего выпрямиться и прыжок с последующим падением под гриф
Классический шагак	Стартовая постановка, толчок, прыжок, уход в падение, вставание, выталкивание штанги от груди. Фиксация и опускание
Заводят бедра в паузе	Во время выполнения паузы не выводить вперед, обратить внимание на правильное выполнение прыжка
Рывок из виса в сед	И.П. Штангу опущенной до касания плечей, затем выпрыгнуть толчком и прыжок в падение, и фиксацией в сед
Прыжок на грудь от бедра в падение	Из этого положения выпрыгнуть прыжком в падение. Во время прыжка ноги до уровня плеч
Прыжок со скак	Штангу опустить на плечи из этого положения выпрыгнуть толчком ускоренно прыжком, выпрыгнуть ноги и плечи
Толчок развек с наклоном	Ноги ставятся под гриф на ширине плеч. Телом присесть назад, опущенная вперед, штанга, из этого положения штангу поднять до нижней линии и завершить прыжком
Толчок развек с наклоном	Так же как и в толчке развек ноги поставлены на ширине плеч, толчок назад вперед ноги согнуты. Из этого положения опустить штангу от плечей поднять до середины бедра с последующим прыжком
Приседание со штангой на груди	Штангу со скак кладем на грудь, ноги на ширине плеч, стопы на уровне плеч.
Приседание развек хватом и постановкой	Штангу со скак поднимают на прямые руки ноги на ширине плеч, штанга прямая. Выполняют приседание удерживая штангу на прямых руках

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.

