АДМИНИСТРАЦИЯ ЗВЕРИНОГОЛОВСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО – ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Т Я Ж Е Л А Я
А Т Л Е Т И К А

дополнительная предпрофессиональная программа
(циклические и скоростно – силовые виды спорта и многоборья)

Срок реализации 8 лет

с. Звериноголовское
2018г.

Принята
на педагогическом совете
МКУДО ДЮСШ
Протокол № 01
«04» сентября 2018 г.

Утверждаю
Директор МКУДО ДЮСШ
А.А.Коркин
«5» 09 2018 г.
приказ № 184 от 18 сентября 2018 г.

Составитель:
Мальцев Николай Владимирович, тренер – преподаватель, 1 категория;

Рецензенты:
Коркин Андрей Анатольевич, директор МКУДО ДЮСШ, тренер – преподаватель, 1 категория;
Атаман Николай Иванович, учитель по физической культуре, высшая категория;

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно – правовыми законодательными актами.

Программа предназначена для организации работы по дополнительным предпрофессиональным программам.
Раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по разделам подготовки, базовый материал, контрольные нормативы.

Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа по тяжелой атлетике (далее – Программа) предназначена для ДЮСШ, составлена на основе нормативных документов Министерства образования РФ, Министерства здравоохранения, Федерального агентства РФ по физической культуре и спорту и является основным документом в планировании, организации учебно-тренировочной и воспитательной работы.

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА – олимпийский вид спорта, представленный как в мужском, так и в женском варианте с разделением на весовые категории и предъявляет высокие требования к следующим кондициям организма спортсмена: скоростно-силовые качества, абсолютная сила, координация, гибкость, силовая выносливость.

Нормативный срок освоения Программы – 8 лет. Учебный материал Программы состоит из теоретического и практического разделов и распределен по группам: начальной подготовки - 2 года, учебно-тренировочной - 3 года, спортивного совершенствования - 3 года.

В зависимости от этапа подготовки учебно-тренировочный процесс должен быть направлен на решение следующих основных задач:

На этапе начальной подготовки: укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие, обучение технике тяжелоатлетических упражнений, формирование интереса к тяжелоатлетическому спорту, воспитание моральных и волевых качеств, приобретение первого опыта участия в соревнованиях и начальных навыков работы в качестве ассистента судей и тренера, выполнение контрольно-переводных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап и 2-го юношеского разряда.

На учебно-тренировочном этапе: дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств, изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений, приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях, приобретение знаний и навыков тренера и судьи, выполнение нормативов II спортивного разряда.

На учебно-тренировочный этап зачисляются обучающиеся, прошедшие спортивную подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года и выполнившие установленные Программой контрольно-переводные нормативы.

На этапе спортивного совершенствования: дальнейшее повышение всестороннего физического развития, совершенствование качеств, необходимых тяжелоатлетам, совершенствование техники тяжёлоатлетических упражнений, повышение уровня волевых качеств и психологической подготовленности, приобретение соревновательного опыта, выполнение нормативов КМС.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов