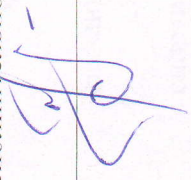


«Согласовано»

Начальник УФС

Исполнительного комитета


Н.Ш. Безрукова



А.В. Габдрахманов

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Муниципального автономного учреждения


дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа «Заря»

отделения тяжелой атлетики

на 2016/2017 учебный год

Составила: зам. директора по УП


Т.З. Каримова

Пояснительная записка

Тяжелая атлетика – олимпийский вид спорта, занятие которым способствует гармоничному развитию человека, разумному сочетанию физической силы и здоровья, красоты и знаний, что в конечном счете определяет место человека в жизни общества.

Занятия тяжелой атлетикой способствуют:

- Развитию скоростно-силовой подготовки занимающихся, позволяющей в повседневной жизни преодолевать трудности, связанные с проявлением максимальных силовых напряжений;
- Овладению знаниями в областях: физиологии, биохимии, психологии, биомеханики, основам гигиены, питания и спортивной тренировки.

Занятия тяжелой атлетикой способствуют развитию моральных и волевых качеств, в основе которых лежит строгая самодисциплина, основанная на высокой сознательности, здоровой оценке событий и своих действий, на подчинении своих чувств разуму.

В процессе спортивной тренировки воспитываются такие качества, как: уверенность в своих силах и возможностях, самообладание и ответственность перед командой.

Физиологические и биомеханические особенности тяжелоатлетических упражнений обуславливают психологию поведения атлета, так как во время подъема максимального веса, в любом из упражнений спортсмен учится предельно концентрировать свое внимание на подъеме веса, на проявлении максимальных мышечных усилий в каждый момент движения.

Участие в соревнованиях требует создания условий для проведения регулярных, круглогодичных занятий, направленных на постоянное совершенствование физической подготовки, технических и тактических навыков.

Основные задачи этапов подготовки

Для групп 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 нормативов ОФП и 3-го юношеского разряда.

Для групп этапа Т(СС)

Дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня всесторонней 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 I спортивного разряда.

Для групп совершенствования спортивного мастерства:

Дальнейшее повышение всестороннего физического развития, совершенствование качеств, необходимых тяжелоатлетам, совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений, повышение уровня волевых качеств и психологической подготовленности, приобретение соревновательного опыта, получение званий тренера-общественника и судьи по тяжелой атлетике, подтверждение нормативов I спортивного разряда и выполнение нормативов КМС и МС.

Организация учебно-тренировочного процесса

- Комплектование спортивных групп, организация учебно-тренировочных занятий, проведение учебно-воспитательной работы с занимающимися осуществляется дирекцией и тренерским советом спортивной школы. Это является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего коллектива.
- Учебные группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям тяжелой атлетикой детей, подростков, юношей и девушек, а также спортсме́нов, перешедших из других видов спорта, проявивших способности к тяжелой атлетике и отвечающих требованиям по уровню спортивной и физической подготовленности для поступления в спортивную школу.
- В отдельных случаях учащиеся, не отвечающие соответствующим требованиям, могут быть зачислены в учебную группу в порядке исключения по решению тренерского совета при условии, что эти учащиеся имеют определеннный разряд и физические данные, позволяющие достичь требуемого уровня спортивной подготовки в течение учебного года.
- В случае, если спортсмен имеет более высокий разряд, чем члены его учебной группы, и успешно справляется с тренировочными нагрузками, он может быть переведен на следующий год обучения с согласия тренерского совета и с разрешения врача.
- В случае, если спортсмен входит в основной состав сборной команды края (области) и выше и регулярно показывает высокие результаты, то независимо от возраста он может быть зачислен в группу высшего спортивного мастерства.
- При выполнении нормативов по спортивной подготовке необходимо оценивать технику выполнения классических упражнений (рывок, толчок), в первую очередь обращая внимание на скоростно-силовые и координационные способности.
- Наряду с нормативами по спортивной подготовке при комплектовании учебных групп учитывается выполнение учащимися нормативов по общей физической подготовке.
- Работа в спортивной школе проводится круглогодично на основании данной программы.
- Поступившие в спортивную школу распределяются по учебным группам с учетом возраста, уровня спортивной и общефизической подготовленности.

Основными формами проведения учебно-тренировочной работы в спортивной школе являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе (по каждой теме тренер предлагает занимающимся список литературы и перечень вопросов для проведения зачета);
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному дирекцией школы;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;
- участие тяжелоатлетов в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
- учебно-тренировочные занятия, проводимые на лагерных и учебно-тренировочных сборах;
- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;
- тренерская и судейская практика.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

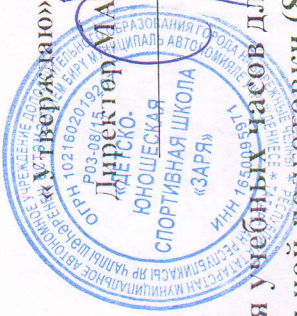
ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ
КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ
НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	8 - 12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3 - 4	12	6 - 10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4 - 8
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	1 - 4

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	14	20	28	32
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 5	7 - 8	9 - 12	9 - 14	9 - 14
Общее количество часов в год	312	468	728	1040	1456	1664
Общее количество тренировок в год	156	156	364	468	468	468



Директор МАУ ДО ДЮСШ «Заря»
А.В.Габдрахманов

**Примерный план графика распределения учебных часов для
тяжелотлетов 2 года обучения в группах начальной подготовки (8 час/нед.)**

№ и/и	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов			
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08				
1.	Теория	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1			19
II.	Практика																
1.	ОФП	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
2.	СФП	21	21	21	21	21	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	259
3.	Участие в соревнованиях																
4.	Тренировочная и судейская практика													2	2	2	6
Всего часов		34	34	34	34	34	35	35	35	35	35	35	35	36	35	35	416

По календарному плану



«Заря»
 «Директор» МАУ ДО ДЮСШ «Заря»
 А.В.Габдрахманов

**Примерный план-график распределения учебных часов
 для тяжелоатлетов 4-го года обучения
 в учебно-тренировочных группах
 (20 час./нед.)**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов			
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08				
1.	Теория	2	2	2	3	2	1	4	4								22
2.	ОФП	12	10	12	10	12	10	12	10	12	10	12	10	10	10	10	130
3.	СФП	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	44	44	44	44	546
	Технико-тактическая подготовка	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
4.	Участие в соревнованиях																
5.	Тренерская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30
	Всего часов																1040

По календарному плану

Перечень информационного обеспечения

Список литературных источников.

Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с последними изменениями и дополнениями от 23 июля 2013 г.)

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика (утв. приказом Министерства спорта РФ от 21 февраля 2013 г. № 73)

Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утв. приказом Министерства спорта РФ от 24 октября 2012 г. №325).

Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006. - 338 с.

Основы спортивной тренировки: Учебно – методическое пособие. –Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001.– 88 с.

Прошнуровано, пронумеровано и

скреплено печатью

10/дет. листов

Директор МАУДО
ДЮСШ «Заря»

А.В.Габдрахманов

