

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города  
Рязани «Детско-юношеская спортивная школа «Золотые купола»**

**ПРИНЯТА**

решением педагогического совета  
МАУДО ДЮСШ «Золотые купола»  
протокол № 3 от «30» июня 2015 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом директора  
МАУДО ДЮСШ «Золотые купола»  
№ 12 от «01» июля 2015 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ТЯЖЕЛОЙ  
АТЛЕТИКЕ**

(Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями  
по виду спорта, и с учетом требований федерального стандарта спортивной  
подготовки виду спорта тяжелая атлетика)

Срок реализации: 9 лет

Составители программы:  
Заместитель директора по УВР  
Е.М.Беспаликова  
Ст.тренер-преподаватель  
В.И.Иконников

Рецензенты:  
Заведующий кафедрой медико-биологических  
и психологических основ физического воспитания  
РГУ имени С.А.Есенина, доцент – В.М.Ериков  
Доцент кафедры медико-биологических и  
психологических основ физического воспитания  
РГУ имени С.А.Есенина – А.А.Никулин

г. Рязань  
2015 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по тяжелой атлетике (далее Программа) составлена на основе:

- Закона Российской Федерации «Об образовании»;
- Закона Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в ред. Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ);
- Приказа Минспорта РФ № 1125 от 24 декабря 2013 года
- Положения о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ), утвержденного Госкомспортом РФ и Минздравом РФ, регламентирующего работу спортивных школ;
- Устава учреждения;
- Примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР, допущенной Федеральным агентством по физической культуре и спорту.

Целью программы является: выявление и развитие способностей каждого учащегося, формирование богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей личности, способной адаптироваться к условиям новой жизни.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации, для пополнения сборных команд Рязанской области, резерва сборной команды России;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по тяжелой атлетике.

Программа – документ, в котором определено содержание спортивной тренировки, соревновательной и внесоревновательной деятельности учащихся спортивной школы. Приведены целесообразные способы организации обучения двигательным действиям. Учебная программа является информационной моделью педагогической системы, представляющей собой организационную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного педагогического воздействия на формирование личности с качествами, необходимыми обучающемуся для достижения высоких спортивных результатов. Учебная программа играет ведущую роль в раскрытии содержания обучения тяжелоатлетическому спорту и применении организационных форм обучения и совершенствования подготовки тяжелоатлетов, направленной на выработку навыков, усвоение знаний и формирование важных личностных качеств обучающихся в условиях многолетней подготовки.

Программа учитывает нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и основополагающие принципы спортивной подготовки тяжелоатлетов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, восстановительных мероприятий и воспитательной работы, медико-биологического и педагогического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы в многолетнем учебно-тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей атлетов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и методов тренировки и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в спортивных группах являются: выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке, объемов учебно-тренировочной нагрузки по специальной физической подготовке, овладение знаниями теории тяжелоатлетического спорта и практическими навыками проведения соревнований, в группах спортивного совершенствования - успешное выступление в соревнованиях, выполнение норм кандидата в мастера спорта (КМС) и мастера спорта (МС) России, организация и проведение соревнований.

Программа является основным государственным документом при проведении занятий в учреждении.