

**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:
Директором МАУДО «ДЮСШ
«Золотые купола»
Приказ №12 от «01» июля 2015г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ**

Возраст обучающихся: 8 - 18 лет

Срок освоения: до 2 лет

Составители:

Е.М.Беспаликова – зам.директора по УВР;

Согласована с президентом
РОФТА - В.И.Иконниковым

**г. Рязань
2015 год**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа определяет содержание, организацию образовательного процесса и направлена на индивидуализацию обучения, формирования общей культуры, социальное, личностное и интеллектуальное развитие учащихся, саморазвитие и самосовершенствование, обеспечивающее социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Основными задачами реализации Программы являются:

1. Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.
2. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.
3. Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.
4. Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по тяжелой атлетике в МАУДО «Детско-юношеская спортивная школа «Золотые купола»» (далее – Учреждение) и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта, самостоятельная работа. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки учащихся по тяжелой атлетике, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

Программа разработана на основе следующих принципов:

- *принцип комплексности* – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- *принцип преемственности* – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе 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 юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.