

Аннотация

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорту «тяжелая атлетика» (далее Программа), предназначена для организации образовательной деятельности, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика».

В основу программы положены требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по тяжелой атлетике отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на каждом этапе подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач, соответствующих требованиям к результатам реализации программ спортивной подготовки, изложенным в ФССП по виду спорта «тяжелая атлетика»:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития тяжелоатлета и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области тяжелой атлетике, освоение правил вида спорта, изучение истории тяжелой атлетики, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд края;

- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по тяжелой атлетике.

В содержание Программы включены нормативно-правовые, теоретические, методические и практические основы организации спортивной подготовки, представлены образцы документов учета, отчетности и планирования, контрольные упражнения и нормативные требования, предъявляемые к процессу подготовки спортивного резерва на всех этапах становления тяжелоатлета.

Основная направленность образовательной программы выражается в выявлении и развитии способностей каждого учащегося, формирование богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей личности, способной адаптироваться к условиям современной жизни.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса. Программа раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по годам и этапам подготовки, базовый материал, система контроля и нормативов для перевода обучающихся на следующий год обучения.

Срок обучения по Программе осуществляется по следующим этапам подготовки:

- этап начальной подготовка - до 3 лет;

- учебно-тренировочный этап - до 5 лет;

- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

Главным отличием данных этапов является возраст и подготовленность спортсменов, зачисляемых на тот или иной этап подготовки, в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности.

Учебные группы для занятий тяжелой атлетики комплектуются с учетом возраста и спортивной подготовленности занимающихся. Возраст поступающих и занимающихся должен, как правило, соответствовать требованиям к возрасту, уровню спортивной и физической подготовленности, изложенным в нормативных правовых документах, регулирующих деятельность организаций, осуществляющих спортивную подготовку. После

каждого года обучения занимающиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

Учебный план по программе содержит: план учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, участие в физкультурных и спортивных мероприятиях, отражает самостоятельную работу обучающихся, формы контроля и аттестации; медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия; инструкторская и судейская практика.

Годовой учебный план рассчитывается на 52 недели в год, из них 46 недель тренировочной работы и дополнительно 6 шесть недель может осуществляться по индивидуальным планам занимающихся, проходящих спортивную подготовку, на тренировочных сборах, в том числе, в переходном (восстановительном) периоде с выбором средств активного отдыха.

Учебный год начинается с 1 сентября и длится по 31 августа, без учета каникул.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы по тяжелой атлетике измеряется в астрономических часах (60 минут).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.