



Аннотация к рабочей программе по тяжелой атлетике

Рабочие программы по тяжелой атлетике составлены на основе модифицированной программы по тяжелой атлетике, составленной на основе программы «Тяжелая атлетика : Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства 1985 года выпуска (авторы А.С. Медведев и др.) Рабочие программы разработаны методистом и тренерами и преподавателями по тяжелой атлетике МБУ ДО «ЦФиС». В программах представлен программный материал для групп этапа физкультурно-оздоровительного этапа подготовки и базового уровня подготовки. В программах представлена модель построения системы многолетней подготовки спортсмена, планы построения тренировочного процесса и основные принципы спортивной подготовки по годам обучения.

Основные задачи физкультурно-оздоровительного о базового уровня подготовки: - укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; - улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду; - воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; - обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Подтверждение норматива кандидата в мастера спорта России в первенствах России , вхождение в состав юниорской (молодежной) сборных команд России. В рабочих программах учебный материал программы представлен в разделах, отражающих следующие виды подготовки: теоретическая, общая и специальная физическая, технико-тактическая, восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика, контрольно-переводные испытания.

Представлены нормативы по общей и специальной физической подготовке, список материально-технического оснащения учебно-тренировочного процесса. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся. Контроль за освоением курса обучения по программам отслеживается следующим образом:

- оценкой критериев эффективности подготовки обучающихся по данной программе;
- нормативные требования по общей физической и специальной подготовке;
- контрольное тестирование проводится два раза в год (сентябрь-октябрь, апрель- май);
- участие в соревнованиях, по результатам которых возможно присвоение соответствующего разряда.