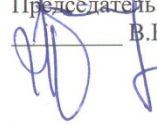


РАССМОТРЕНО на
Пед. Совете *№ 37*
Протокол № *18.05.16*
Председатель М.С.
_____ В.В. Прохода



УТВЕРЖДАЮ
директор МАУ ДО ДЮСШ-2



_____ В.В. Прохода

Дополнительная общеразвивающая программа

возраст - 18 и старше
срок реализации – 1 год

Автор составитель
тренер-преподаватель

_____ *Машин*

г. Троицк

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена для спортивно-оздоровительных групп по силовой подготовке в соответствии с нормативными документами, Федерального агентства по физической культуре и спорту Российской Федерации, регламентирующими работу спортивных школ (Нормативно-правовые основы, регулирования деятельности спортивных школ от 25.01.95 г.№96-ИТ).

Целью силовой подготовки на спортивно- оздоровительном этапе является:

- обеспечение высокого уровня физического совершенствования занимающихся
- здоровый образ жизни;
- развитие силовых качеств и выносливости;
- формирование атлетического телосложения.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям по силовой подготовке;
- овладение основами техники силовых упражнений;
- улучшение физического развития.

Основным показателем выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе является стабильность состава занимающихся.

Программа спортивно-оздоровительного этапа может служить руководством в практической деятельности тренера. Ее содержание и методическая направленность поможет решить проблемы в вопросах силовой подготовки занимающихся.

Программный материал

1. Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Содержание и методическая направленность силовой подготовки.
2. Техника безопасности на занятиях.
3. Спортивный инвентарь: выбор, хранение, уход за ним.

2. Практическая подготовка

1. Спортивные упражнения, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.
2. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

3. Прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

4. Жимы из различных положений, собственно-силовые упражнения направленные на развитие силовой выносливости.

3. Техническая подготовка.

1. Обучение общей схеме выполнения способов жима, рывка, толчка.
2. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой силовых упражнений.
3. Совершенствование основных элементов техники классических движений в работе со штангой и тренажерными устройствами.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

План - график

распределения учебных часов для спортивно-оздоровительных групп

(6 часов в неделю) на 36 недель

Месяцы Виды подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	всего
Теоретическ и е занятия		1	1		1			1					4
Общая физическая подготовка		14	14	14	14	14	14	14	14				112
Атлетическ ая гимнастика		12	13	13	12	12	13	13	12				100
Всего за месяц		27	28	27	27	26	27	28	26				216