ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**ПО ВИДУ СПОРТА ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА**

Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта тяжелая атлетика разработана и реализуется в соответствии и с учетом основных положений и требований. Данная программа включает нормативную, методическую части, контрольные нормативы, содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению тренировочного процесса.

Задачи Программы:

* формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
* формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
* выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, в первую очередь в тяжелая атлетика.

Программа разработана с учетом:

* обеспечения преемственности спортивной подготовки и основных профессиональных образовательных программ среднего профессионального и высшего профессионального образования в области физической культуры и спорта;
* сохранения единства образовательного пространства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по виду спорта тяжелая атлетика , 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;
* повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств.

При приеме на обучение по Программе, Учреждение проводит отбор детей с целью выявления их способностей, необходимых для освоения Программы, в соответствии с Положением «О правилах приема и порядка отбора детей для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта по виду спорта тяжелая атлетика», утвержденном приказом директора Учреждения. Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются Учреждением самостоятельно. Зачисление обучающихся по годам обучения проводится на основании сдачи контрольных нормативов.

Многолетняя подготовка тяжело атлета - длительный процесс, во время которого происходит становление спортсмена от новичка до мастера спорта, входящего в число сильнейших спортсменов страны. Весь период подготовки включает в себя этапы: начальной подготовки, тренировочный. Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) обучения: 1 этап начальной подготовки - продолжительностью до 3-х лет; 2 этап тренировочный - продолжительностью до 5-ти лет. На 1 этап обучения - начальной подготовки зачисляются лица в возрасте от 7 лет, желающие заниматься видом спорта тяжелая атлетика, имеющие справку о состоянии здоровья с заключением врача о возможности заниматься избранным видом спорта и заявление родителей.

Система зачетных требований последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки являются регулярность посещения занятий, выполнение нормативов по ОФП и СФП, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Оценка степени освоения и аттестация обучающихся по Программе состоит из комплекса мероприятий:

- контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке. Контрольные нормативы проводятся в конце учебного года (май, июнь). Сдача контрольных нормативов может проводиться в соревновательной обстановке. Результаты нормативов регистрируются в протоколах;

Срок освоения дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области физической культуры и спорта по виду спорта тяжелая атлетика для лиц, зачисленных в муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа №6» на 1 этап обучения (начальной подготовки) в возрасте 7 лет составляет 8лет.