


 УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУ ДО ДЮСШ
 А.В. Якимов
 « _____ » августа 2017 года.

**Учебный план по дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной
 программе в области физической культуры и спорта «тяжелая атлетика»
 (52 недели)**

| Разделы подготовки | НП | | УТГ | | | | СС | | |
|-----------------------------------|-----------------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|
| | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 |
| Теоретические занятия | 14 | 12 | 14 | 14 | 14 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| Общая физическая подготовка | 182 | 150 | 160 | 160 | 191 | 218 | 238 | 286 | 286 |
| Специальная физическая подготовка | 114 | 284 | 420 | 420 | 545 | 664 | 952 | 1111 | 1111 |
| Судейская практика | - | 8 | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Восстановительные мероприятия | - | 6 | 12 | 12 | 12 | 18 | 22 | 23 | 23 |
| Участие в соревнованиях | По календарному плану | | | | | | | | |
| Медицинский контроль | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Контрольные занятия | - | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Всего в год | 312 | 468 | 624 | 624 | 780 | 936 | 1248 | 1456 | 1456 |

**Пояснительная записка по дополнительной предпрофессиональной
общеобразовательной программе в области физической культуры и спорта
«тяжелая атлетика»**

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Тяжёлая атлетика» подготовлена на основе нормативных документов, регламентирующих работу организаций, осуществляющих спортивную подготовку в Российской Федерации, использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно - методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г., Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 04.12.2007г., Приказом Министерства спорта РФ от 12.09.2013 г. №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам». Используются положения Типового плана-проекта учебной программы для спортивных школ, согласно Приказа Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму от 28.06.2001 г. №390 «Об утверждении типового плана-проекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР)», а также Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 № ВМ-04-10/ 2554), Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.02.2013г. № 73 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тяжёлая атлетика.

В программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса по годам обучения, варианты недельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочных групп (УТГ) и групп спортивного совершенствования (СС).

Основные задачи этапа начальной подготовки (НП):

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта тяжёлая атлетика; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта тяжёлая атлетика.

В учебно-тренировочных группах (УТГ):

повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тяжёлая атлетика; формирование спортивной мотивации; укрепление здоровья спортсменов.

Основные задачи групп спортивного совершенствования (СС):

повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья спортсменов.

Условия реализации программы:

- выполнение в полном объеме учебно-тренировочных работ;
- выполнение в полном объеме воспитательной работы;
- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий, участие в соревнованиях, мероприятиях обучающимися;
- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

Способы определения результативности:

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- выступление на соревнованиях;
- выполнение разрядных требований.

Формы подведения итогов реализации программы - промежуточная и итоговая аттестация.

Определение итогов реализации программы:

- контрольно-переводные испытания;
- результаты выступления на соревнованиях;
- выполнение квалификационных разрядов;
- текущее и комплексное медицинское обследование функций организма, весоростовых показателей.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в Учреждении - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов федерации, ведомств, активных строителей и защитников нашей Родины.

Программа рассчитана на 52 недели в год: 46 недель тренировочной и соревновательной деятельности и 6 недель самостоятельной работы. Самостоятельная работа обучающихся проходит в виде индивидуальных занятий в каникулярное время, время отпусков и командировок, в размере до 10 % от общего объема учебного плана. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время спортивная школа может открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам (в СС); медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика учащихся. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.