



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУ СШ ПГО
 А.В. Якимов
 «___» августа 2018 года.

Учебный план по программе спортивной подготовки по виду 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 программе спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»

Программа спортивной подготовки виду спорта тяжелая атлетика (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика (утвержден приказом Министерства спорта России от 21.02.2013г. № 73), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04 декабря 2007 года, Приказа Минспорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 года № 1125, Приказа от 16 августа 2013 года № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку», Приказа от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», а также с учётом методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации согласно письма Министра спорта России от 12 мая 2014 года № ВМ- 04-10/2554.

Основная функция Программы – спортивная подготовка. Вспомогательные функции в реализации Программы – физическое образование и воспитание. **Ожидаемый результат** - максимальная реализация духовных и физических возможностей, достижение определенного спортивного результата, подготовка спортивного резерва, зачисление в составы спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации.

Нормативный срок освоения программы – 9 лет, минимальный возраст зачисления – 10 лет. Прием на обучение по Программе проводится на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей Программы способности в области физической культуры и спорта, и в соответствии с Порядком приема, установленном Минспорта России. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда - основное условие пребывания обучающихся в Учреждении. В комплексном зачете учитываются все результаты, в том числе и результаты освоения Программы в предметных областях.

Цель Программы – программа направлена на высшие достижения (достижение результата через программно-целевой характер деятельности) и на непрерывность процесса подготовки (организацию многолетнего, круглогодичного и этапного процесса подготовки спортсмена).

Задачи Программы:

- 1) освоение техники и тактики избранного вида спорта;
- 2) обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в избранном виде спорта;
- 3) обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- 4) приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых в успешной тренировочной и соревновательной деятельности;
- 5) комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности спортсмена (интегральная подготовка).

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 тяжелая атлетика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

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 тяжелая 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 спортивной школе - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов федерации, ведомств, активных строителей и защитников нашей Родины.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам (в группах СС); тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль.

Условия комплектования учебных групп

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы	Минимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	8-12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	12	6-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4-8