

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО РД «СДЮСШОР»

А.А.Сайтиев

«11» января 2016г.

## Учебный план ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап спортивного совершенствования	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	1 и 2 год	3;4 и 5 год		
Теоретическая подготовка (%)	4,8 - 6,2	3,9 - 5,1	2,5 - 3,2	2,6 - 3,4	2,4 - 3,0	3,9 - 5,1
Общая физическая подготовка (%)	41,1 - 52,9	37,5-48,3	23,5 -30,3	20,0 - 25,8	17,0 - 21,9	37,5 - 48,3
Специальная физическая подготовка (%)	40,1 -51,5	44,8 - 57,6	59,4 - 76,4	62,6 -80,6	66,2 - 85,1	44,7 - 57,5
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	1,2 - 1,6	1,5 - 1,9	2,1 - 2,7	2,2 - 2,9	2,0 - 2,6	1,6 - 2,0

Учащиеся СО допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором спортивной школы.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение норматива мастера спорта России, среднего стажа занятий и возраста занимающихся).

1. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

2. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

3. На период учебно-тренировочных сборов, оздоровительно-спортивного лагеря наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы устанавливаются в соответствии с наполняемостью и режимами работы специализированных классов.

4. В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается устанавливать оптимальный объем тренировочной и соревновательной нагрузки в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по тяжелой атлетике.

При разработке примерного учебного плана для отделения тяжелой атлетики учитывался режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчетом не менее 42 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

Для учащихся групп СС учебный план годичного цикла подготовки может отличаться от рекомендуемого распределения времени по разделам подготовки. В этом случае при составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности.

Показатели соревновательной деятельности на различных этапах спортивной подготовки тяжелоатлетов зависят от вида соревнований

### ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	2	2	2	2	2
Отборочные	-			1	2	2
Основные	-	2	2	1	2	2
Главные	-			1	2	2

### РЕЖИМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И ТРЕБОВАНИЯ ПО СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

этап	Год обучения	Возраст для зачисления	Требование по физической, технической, спортивной подготовке на конец учебного года
ГНП	1-2 год	8-10 лет	Состояние здоровья, контрольные нормативы
УТГ	1 год 2 год	9 лет	3 юношеский разряд 2 юношеский разряд
УТГ	3 год 4 год 5 год	10 лет	1 юношеский разряд 1 юношеский; 3 спортивный разряд 1-2 спортивный разряд
СС	До 1 года	14 лет	KMC; подтверждение KMC
СС	Св. 1 года	14 лет	KMC; подтверждение KMC; МС
BCM	Весь период	14 лет	МС; подтверждение МС; МСМК

Для учащихся групп ВСМ учебный план годичного цикла подготовки может отличаться от рекомендуемого распределения времени по разделам подготовки. В этом случае при составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности, календарный план соревнований и технико-тактические, стратегического характера задачи.

Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется - из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;

- непрерывное совершенствование спортивной техники;

- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

### НОРМАТИВЫ НЕДЕЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап					Этап спортивного совершенст.		Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	до года	свыше года	
Минимальное количество часов в неделю	6	6	8	9	10	11	12	15	17	20
Оптимальное количество часов в неделю	6	9	9	11	12	14	15	18	21	24
Максимальное количество часов в неделю	6	9	12	14	16	18	20	24	28	32

Спортивная подготовка по виду спорта проводиться на спортивном оборудовании и инвентаре, регламентируемом правилами соревнований по тяжелой атлетике РФ, чем обеспечивается полноценный качественный тренировочный процесс. Список оборудования представлен в таблице.