«Утверждаю»

Директор ГБУ ДО РД СДЮСШОР «Спартак»

_____ М.А.Джамалдинов

«11» 01 2016г.

# Учебный план
# ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ

| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап | | Этап спортивного совершен-ствования | 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<br>2 год | 9 лет | 3 юношеский разряд<br>2 юношеский разряд |
| УТГ | 3год<br>4 год<br>5 год | 10 лет | 1 юношеский разряд<br>1 юношеский; 3 спортивный разряд<br>1-2 спортивный разряд |
| СС | До 1 года | 14 лет | КМС; подтверждение КМС |
| СС | Св. 1 года | 14 лет | КМС; подтверждение КМС; МС |
| ВСМ | 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.