


 УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБУ ДО СШОР ПГО  
 А.В. Якимов  
 Приказ № 126 от «31» августа 2023 года.

**Учебный план по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (52 недели)**

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки								
		НП 1г	НП 2 г	НП 3 г	УТ 1г	УТ 2г	УТ 3г	УТ 4г	УТ 5г	СС
недельная нагрузка		6	8	8	12	12	12	15	18	20
максимальная продолжительность		2	2	2	3	3	3	3	3	4
наполняемость групп		8-16			6-12					3
1.	Общая физическая подготовка	180	240	240	300	300	300	288	348	264
2.	Специальная физическая подготовка	84	108	108	192	192	192	300	372	540
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	6	24	24	24	72	84	96
4.	Техническая подготовка	36	36	36	48	48	48	48	60	60
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	15	15	24	24	24	24	36	24
	5.1. Тактическая подготовка	2	5	5	8	8	8	8	12	8
	5.2. Теоретическая подготовка	2	5	5	8	8	8	8	12	8
	5.3. Психологическая подготовка	2	5	5	8	8	8	8	12	8
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	12	12	12	24	18	24
	6.1. Инструкторская практика	-	-	-	6	6	6	12	9	12
	6.2. Судейская практика	-	-	-	6	6	6	12	9	12
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	11	11	24	24	24	24	18	32
	7.1. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	1	1	8	8	8	6	6	10
	7.2. Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	5	5	8	8	8	6	6	10
	7.3. Восстановительные мероприятия	2	5	5	8	8	8	12	6	12
	Общее количество часов	312	416	416	624	624	624	780	936	1040

**Пояснительная записка по программе спортивной подготовки по виду спорта  
«тяжелая атлетика»**

Программа разработана во исполнение Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», на основе нормативных документов Министерства спорта Российской Федерации, в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденного Приказом Минспорта России от 09.11.2022 года № 949.

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

**Условия комплектования учебных групп**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	8
Тренировочный этап	3-5	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	3

**Требования к объему образовательной программы спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	15-18	18-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	780-936	936-1248