

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа» им.Л.К.Немчанинова
(МБУДО СШ им.Л.К.Немчанинова)

Принята на педагогическом совете
МБУДО СШ им.Л.К.Немчанинова
Протокол № ___ от «___» ___ 20___ г.

Утверждаю:
Директор МБУДО СШ
им.Л.К.Немчанинова
_____ М.Н.Коржова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»**

Срок реализации программы – бессрочно
Возраст занимающихся – с 9 лет

Составители программы:
Тренер-преподаватель МБУДО СШ
им.Л.К.Немчанинова
Квич С.О.
Инструктор-методист МБУДО СШ
им.Л.К.Немчанинова
Кузнецова М.Н.

г. Ленинск-Кузнецкий
2023 г.

Содержание

Пояснительная записка	
- характеристика самбо, и его отличительные особенности.....	5
- специфика организации учебно-тренировочного процесса.....	6
- структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).....	7
Глава 1. Нормативная часть	
1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки. Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта самбо.....	10
1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки.....	11
1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности.....	11
1.4. Режимы учебно-тренировочной работы.....	12
1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	13
1.6. Предельные учебно-тренировочные нагрузки.....	15
1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.....	16
1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	18
1.9. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).....	22
1.9.1. Структура годичных и многолетних циклов.....	22
1.9.2. Типы и структуры мезоциклов.....	25
1.9.3. Варианты структуры подготовительного периода.....	27
Глава 2. Методическая часть	
2.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	30
2.2. Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.....	34
2.3. Программный материал для практических и теоретических занятий.....	35
2.3.1. Физическая подготовка самбиста.....	36
2.3.2. Техничко-тактическая подготовка самбиста.....	55
2.3.2.1. Содержание технико-тактической подготовки на начальном этапе.....	55
2.3.2.2. Содержание технико-тактической подготовки на учебно-тренировочном этапе.....	56
2.3.2.2. Содержание технико-тактической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства.....	62
2.3.3. Теоретическая подготовка.....	63
2.4. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки.....	63
2.5. Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок подготовки.....	69
2.6. Психологическая подготовка.....	69
2.7. Инструкторская и судейская практика.....	71
2.8. Восстановительные мероприятия.....	71
2.9. Антидопинговые мероприятия.....	72
2.10. Восстановительная работа.....	74
Глава 3. Система контроля и зачетные требования	
3.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе.....	79

3.2.	Требования к результатам реализации дополнительной образовательной Программы на этапах спортивной подготовки.....	79
3.3.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.....	80
3.4.	Комплексы контрольных упражнений для оценки ОФП, СФП, технической и тактической подготовленности.....	81
Глава 4.	Информационное обеспечение Программы	
4.1.	Список литературных источников.....	90
4.2.	Перечень Интернет-ресурсов.....	90
Глава 5.	План спортивных мероприятий.....	90

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная Программа спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика (далее – Программа) разработана в соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и пунктом 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543), Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 949, учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

При разработке дополнительной образовательной Программы (далее Программа) использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке обучающихся, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки обучающихся, начиная с этапа начальной подготовки до этапа совершенствования спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных обучающихся для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития обучающегося и корректировки уровня физической готовности;
- получение обучающимися знаний в области тяжелой атлетики, освоение правил вида спорта, изучение истории тяжелой атлетики, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных обучающихся, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности обучающихся;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных обучающихся высокой квалификации для пополнения сборных команд края, области, города;
- подготовка из числа обучающихся инструкторов-общественников и судей по тяжелой атлетике.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организаций, режимы учебно-тренировочной работы, предельные учебно-тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и

качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные учебно-тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.