

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

Принята:
на заседании педагогического совета
МБУДО СШ им.Л.К.Немчанинова
Протокол № 1 от «01» сентября 2026 г.

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

Приказ № 109-ОД от 01.09.2026г.

Коржова
Марина
Николаевна

Подписано цифровой подписью: Коржова Марина Николаевна
DN: c=RU, st=Кемеровская область, l=Ленинск-Кузнецкий, title=Директор, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА" ИМ.Л.К.НЕМЧАНИНОВА,
1.2.643.1.100.3=12083034363034323535333239,
1.2.643.3.131.1.1=120С343231323031353635333830,
email=shaggy_d3n@mail.ru, givenName=Марина Николаевна, sn=Коржова, cn=Коржова Марина Николаевна

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

Срок реализации программы – бессрочно

**Разработана в соответствии с
Приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 14.11.2025 № 953 «Об утверждении федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта
«тяжелая атлетика»**

(Зарегистрировано в Министерстве Юстиции Российской Федерации от 16.12.2025г. № 84626)

**г. Ленинск-Кузнецкий
2026 г.**

СОДЕРЖАНИЕ

	Пояснительная записка	3
	Характеристика вида спорта, его отличительные особенности, специфика организации учебно-тренировочного процесса, структура системы многолетней подготовки	4
Глава 1.	Нормативная часть	8
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 тяжелая атлетика.....	8
1.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки.....	9
1.3.	Планируемые показатели соревновательной деятельности.....	9
1.4.	Режимы учебно-тренировочной работы.....	10
1.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	11
1.6.	Предельные учебно-тренировочные нагрузки.....	13
1.7.	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.....	14
1.8.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	16
1.9.	Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).....	20
1.9.1.	Структура годичных и многолетних циклов.....	20
1.9.2.	Типы и структуры мезоциклов.....	23
1.9.3.	Варианты структуры подготовительного периода.....	25
Глава 2.	Методическая часть	28
2.1.	Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	29
2.2.	Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.....	32
2.3.	Программный материал для практических и теоретических занятий.....	34
2.4.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	35
2.5.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу с разбивкой на периоды подготовки	37
2.5.1.	Содержание и структура подготовки на этапе отбора и начальной подготовки	37
2.5.2.	Принципы планирования подготовки до высшего спортивного мастерства	41
2.5.3.	Распределение средств в многолетнем тренировочном процессе.....	45
2.6.	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование.....	52
2.7.	Антидопинговое обеспечение	55
2.8.	Инструкторская и судейская практика.....	60
2.9.	Воспитательная работа	61
Глава 3.	Система контроля и зачетные требования.	66
3.1.	Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта.....	66
3.2.	Учебно-тематический план	70
Глава 4.	Перечень информационного обеспечения.....	76

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (утв. Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.11.2025 г. № 953).

Программа служит основным документом для организации спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа» им. Л.К. Немчинова.

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
- совершенствования спортивного мастерства.

Целями Программы являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 14.11.2025 г. № 953 (далее – ФССП);

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

Программа включает следующие разделы: нормативная часть, методическую часть, систему контроля и зачетные требования, перечень информационного обеспечения.

Учебный материал Программы содержит обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки обучающихся по виду спорта «тяжелая атлетика».