

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ГОРОДА БУДЕННОВСКА БУДЕННОВСКОГО РАЙОНА»**

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 2 от «20» марта 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
В.В. Кириленко
Приказ МУ ДО СП г. Буденновска
№ 21/1 ОД от «18» мая 2023 г.



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

Программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая», утвержденному приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 г. № 949

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки - 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства - без ограничений

Составители:

Коробова Любовь

Аркадьевна

заместитель

директора по учебно-
воспитательной работе

Адаменко Вячеслав

Михайлович

тренер-

преподаватель

отделения «Тяжелая
атлетика»

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Общие положения.....	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	4
Объем программы.....	5
Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	5
Учебно-тренировочные мероприятия.....	6
Спортивные соревнования.....	8
Годовой учебно-тренировочный план	9
Календарный план воспитательной работы.....	14
План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	17
Планы инструкторской и судейской практики.....	18
Планы применения восстановительных средств	24
III. Система контроля.....	24
Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	24
Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	24
Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	24
IV. Рабочая программа.....	33
Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	33
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "легкая атлетика".....	41
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	41
Материально техническое условие реализации программы.....	42
Кадровые условия реализации программы.....	44
Перечень информационного обеспечения.....	45