

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Комплексная спортивная школа олимпийского резерва Кузбасса №2»

ПРИНЯТА
педагогическим советом
ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
Протокол № 2
от « 17 » 05 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом
ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
от « 17 » 05 2023 года № 22
Директор ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
Т. Д. Васиев



**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта «гиревой спорт»**

(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт» утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 года № 944)

Разработчик:
Тимофеев Михаил Юрьевич, инструктор-методист ФСО
ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»

Рецензент:
Алексеев Александр Иванович, директор ГБПОУ
Прокопьевский техникум физической культуры

г. Кемерово, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Наименование раздела	Стр.
1. Общие положения	4
1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности	5
1.2. Специфика организации учебно-тренировочного процесса	8
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
2.1. Структура системы многолетней спортивной подготовки	10
2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта	13
2.3. Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт»	14
2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности	15
2.5. Режимы учебно-тренировочной работы	16
2.6. Предельные учебно-тренировочные нагрузки	17
2.7. Перечень учебно-тренировочных мероприятий	18
2.8. Планы инструкторской и судейской практики	21
2.9. Планы антидопинговых мероприятий	21
2.10. Планы применения восстановительных средств	22
2.11. Годовой учебно-тренировочный план	25
2.12. Календарный план воспитательной работы	27
3. Система контроля	29
3.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта гиревой спорт	29
3.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки	30
3.3. Виды контроля общей и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку	36
3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения	36
3.5. Методические указания по организации тестирования	38

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	38
4.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.	38
4.2. Планы-конспекты учебно-тренировочных занятий.	44
4.3. Планирование спортивных результатов.	59
4.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения.	60
4.5. Учебно-тематический план.	65
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	70
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	70
6.1. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.	70
6.2. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	73
7. Информационное обеспечение программы	74

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт (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)

Цель реализации Программы - обеспечение выполнения Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт.

Программный материал объединён в систему подготовки спортсменов гиревого спорта, за весь многолетний период обучения и тренировки от начального этапа обучения до этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. При ее реализации предусматривается соблюдение основных общепедагогических принципов и методических положений:

- непрерывности многолетнего процесса становления спортивного мастерства;

- комплексности учебно-тренировочного процесса (взаимосвязи физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки);

- последовательности изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства;

- преимущества задач, средств и методов подготовки, объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- вариативности программного материала для практических занятий с учетом этапа многолетней подготовки и индивидуальных особенностей обучающегося.

Программный материал предполагает решение следующих задач:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;

- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;

- освоение основ техники и тактики по виду спорта «гиревой спорт»;

- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- осуществление подготовки всесторонне развитых обучающихся высокой квалификации для пополнения спортивной сборной команды Кемеровской области-Кузбасса и спортивной сборной команды РФ.

Программа по гиревому спорту, для обучающихся является основным документом, определяющим цель и содержание учебно-тренировочного процесса. Программный материал изложен в соответствии с общепринятым в спортивной педагогике делением процесса многолетней подготовки на этапы, что предусматривает определенную организационную структуру учебно-тренировочного процесса.

1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

До конца 40-х годов XX века, гиревого спорта в современном понимании, как соревнования в силовой выносливости, не существовало. Хотя сами гири, как спортивный снаряд, были известны с конца XVII века. Гири, наряду со штангами и гантелями применялись для развития физической силы, либо в цирковых выступлениях.

24 октября 1948 года под патронажем специалистов из тяжелой атлетики были проведены первые соревнования, в которых атлеты упражнялись с двухпудовыми гирями. Хотя официальных правил ещё не было, но подобные конкурсы стали проводиться на постоянной основе и тяжелоатлеты видели в них способ привлечения масс к своему спорту.

В 1962 году были разработаны первые правила соревнований по гиревому спорту. С 70-х годов на постоянной основе проводились встречи между спортсменами СССР, спорт также культивировался в Вооружённых Силах. В тот период правила гиревого спорта постоянно менялись в сторону упрощения для вовлечения всё более широких слоёв.

Если занятия культуризмом в СССР не поощрялись, из-за того, что они отнимали ресурсы у тяжелой атлетики, то занятия гиревым спортом всячески одобрялись. Единственным препятствием для официального признания этого вида спорта, как самостоятельного, было отсутствие постоянных правил — даже в течение одного сезона соревнования могли проводиться по разным правилам.

В 1985 году гиревой спорт получил официальное признание, а в 1987 году была создана Всесоюзная федерация гиревого спорта СССР. 29 октября 1992 года она была распущена и на её месте была создана Международная федерация гиревого спорта.

На сегодняшний день Международный союз гиревого спорта (International union of kettlebell lifting) ежегодно проводит Чемпионат мира, Чемпионат Европы, Первенство мира среди юниоров (возраст участников от 18 до 22), Первенство Европы среди юниоров, Первенство мира среди

юношей (возраст участников до 18 лет) Чемпионат Европы среди юношей. Начиная с 2014 года проводятся 5 этапов Кубка мира и финал Кубка мира.

Гиревой спорт — циклический вид спорта, в основе которого лежит подъем гирь максимально возможное число раз за отведённый промежуток времени в положении стоя. Существует две дисциплины у мужчин и одна у женщин. Мужчины соревнуются в классическом двоеборье или толчке подлинному циклу. В свою очередь двоеборье состоит из двух упражнений: толчок двух гирь двумя руками от груди и рывок одной гири каждой рукой. В рывке допускается одна смена рук без постановки снаряда на помост. После выполнения двух упражнений подсчитываются очки в сумме двоеборья. Толчок по длинному циклу заключается в забросе гирь на грудь, выталкивании вверх от груди, опускании на грудь и спуске вниз без касания помоста. Упражнение выполняется с двумя гирями.

Соревнования проводятся в спортивных дисциплинах, с гирями 12, 16, 24, 32 кг. На муниципальных соревнованиях среди юношей и девушек, могут применяться облегченные гири (8-10 кг):

- толчок двух гирь от груди (короткий цикл);
- толчок двух гирь от груди с опусканием в положение виса после каждого подъема (длинный цикл);
- рывок гири поочередно одной и другой рукой;
- классическое двоеборье (короткий толчок и рывок);
- эстафеты.

В соответствии с правилами ВФГС (Всероссийская федерация гиревого спорта) выполнение юниорских спортивных разрядов происходит с гирями 16 кг, взрослых мужских — с гирями 24, КМС и выше — 32 кг. Женские спортивные разряды выполняются с гирями 16 кг, КМС и выше — 24 кг. У мужчин на сегодня 7 весовых категорий: до 63, до 68, до 73, до 78, до 85, до 95 и свыше 95. Категории до 105 и свыше 105 были убраны из программы с 2014 года. У женщин категории до 53, до 58, до 63, до 68, свыше 68.

Гиревой спорт по воздействию на организм обучающихся является одним из наиболее эффективных средств физического развития. В сравнении со многими другими видами гири имеют ряд своих достоинств и преимуществ. Прежде всего, простота, доступность и экономичность.

Особенностью занятий с гирями является то, что они позволяют достаточно быстро развивать силовые возможности человека, и главным образом, его силовую выносливость. Занятия с гирей совершенствуют практически всю мышечную систему, так как при подъеме этого снаряда принимают участие все группы мышц (ног, туловища, рук).

Упражнения с гирями просты и доступны. Осваиваются легко и быстро. Разнообразие упражнений, их зрелищность (особенно при жонглировании) позволяют проводить занятия на высоком эмоциональном уровне и с высокой плотностью.

В процессе занятий воспитываются необходимые физические качества: сила, силовая выносливость, высокая физическая работоспособность, формируются осанка и красивое телосложение.

Подготовка спортсменов-гиревиков высокого класса является частью единой системы образования, главная цель которой заключается в воспитании гармонично развитого человека.

Данная программа включает нормативную и методическую части и содержит рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки спортсменов-гиревиков. Учебный материал излагается по этапам: начальная подготовка, учебно-тренировочный, совершенствование спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

Вид спорта гиревой спорт включает в себя следующие основные спортивные дисциплины, представленные в таблице №1.

Таблица №1

**Дисциплины вида спорта – гиревой спорт
(номер – код -065 000 1 4 1 1 Я)**

Дисциплины	Номер - код
двоеборье - весовая категория 48 кг	065 001 1 8 1 1 Ю
двоеборье - весовая категория 53 кг	065 002 1 8 1 1 Ю
двоеборье - весовая категория 58 кг	065 003 1 8 1 1 Ю
двоеборье - весовая категория 63 кг	065 004 1 8 1 1 А
двоеборье - весовая категория 68 кг	065 005 1 8 1 1 А
двоеборье - весовая категория 73 кг	065 006 1 8 1 1 А
двоеборье - весовая категория 73 + кг	065 007 1 8 1 1 Ю
двоеборье - весовая категория 78 кг	065 008 1 8 1 1 А
двоеборье - весовая категория 85 кг	065 009 1 8 1 1 А
двоеборье - весовая категория 85 + кг	065 010 1 8 1 1 Ю
толчок ДЦ - весовая категория 48 кг	065 013 1 8 1 1 Ю
толчок ДЦ - весовая категория 53 кг	065 014 1 8 1 1 Н
толчок ДЦ - весовая категория 58 кг	065 015 1 8 1 1 С
толчок ДЦ - весовая категория 63 кг	065 016 1 8 1 1 Я
толчок ДЦ - весовая категория 63+ кг	065 011 1 8 1 1 Д
толчок ДЦ - весовая категория 68 кг	065 017 1 8 1 1 Я
толчок ДЦ - весовая категория 73 кг	065 018 1 8 1 1 А
толчок ДЦ - весовая категория 73+ кг	065 019 1 8 1 1 Ю
толчок ДЦ - весовая категория 78 кг	065 020 1 8 1 1 А
толчок ДЦ - весовая категория 85 кг	065 021 1 8 1 1 А
толчок ДЦ - весовая категория 85+ кг	065 022 1 8 1 1 Ю
рывок - весовая категория 48 кг	065 012 1 8 1 1 Д

рывок - весовая категория 53 кг	065 030 1 8 1 1 Д
рывок - весовая категория 58 кг	065 026 1 8 1 1 Б
рывок - весовая категория 63 кг	065 027 1 8 1 1 Б
рывок - весовая категория 63+ кг	065 024 1 8 1 1 Д

1.2. Специфика организации учебно-тренировочного процесса

В учреждении организуется работа с обучающимися в течение календарного года.

Начало учебно-тренировочного года – 1 сентября, окончание – 31 августа.

Учебно-тренировочный процесс по гиревому спорту ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "гиревой спорт" и перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

На основании годового плана спортивной подготовки утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой учебно-тренировочной группы.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются с учетом особенностей вида спорта.

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) по виду спорта гиревой спорт составляется с учетом предложений тренеров-преподавателей в целях установления более благоприятного режима спортивных тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Для проведения учебно-тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "гиревой спорт", а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При одновременном проведении учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий:

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – до 2-х академических часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х академических часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – до 4-х академических часов;

При проведении более 1 учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 академических часов.

Ежегодное планирование учебно-тренировочного процесса по гиревому спорту осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы контрольно-переводных испытаний.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Структура системы многолетней спортивной подготовки

Многолетняя подготовка в гиревом спорте - длительный процесс, во время которого происходит становление обучающегося от новичка до мастера спорта.

В программе выделено четыре этапа спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки (НП).
2. Этап учебно-тренировочный (спортивной специализации) (ТЭ).
3. Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).
4. Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Каждый этап является составным звеном в общей системе многолетней подготовки и имеет свои цели, задачи и способы их достижения.

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по виду спорта – гиревой спорт;

- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у обучающихся, выраженных

в спортивной предрасположенности к занятиям по гиревому спорту и выявления индивидуальных возможностей в данном виде спорта;

- *учебно-тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе учебно-тренировочной деятельности обучающийся совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них обучающихся в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

- *процесс медико-биологического сопровождения*, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- *процесс ресурсного обеспечения*, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построения многолетней подготовки в гиревом спорте содержат следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные учебно- тренировочные и соревновательные нагрузки.

Спортивная подготовка по виду спорта – гиревой спорт включает следующие этапы и периоды (таблица № 2):

- этап начальной подготовки (периоды: до одного года, свыше одного года);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (периоды: начальной специализации, углубленной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства (весь период);
- этап высшего спортивного мастерства (весь период).

Структура многолетней подготовки по гиревому спорту

Этапы спортивной подготовки		
Название	Обозначение	Период
Начальная подготовка	НП	До года
		Свыше года
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Т (СС)	До трех лет
		Свыше трех лет
Этап совершенствования спортивного мастерства	ССМ	Без ограничений
Этап высшего спортивного мастерства	ВСМ	Без ограничений

Для достижения основной цели подготовки гиревиков на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

1. Этап начальной подготовки: вовлечение максимального числа обучающихся в систему спортивной подготовки по гиревому спорту, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники гиревого спорта, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

2. Учебно-тренировочный этап:

- укреплять здоровье и закаливать организм обучающихся, прививать устойчивый интерес к занятиям гиревого спорта;
- повышать уровень общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретать опыт и достигать стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта гиревой спорт.

3. Этап совершенствования спортивного мастерства:

- дальнейшее совершенствование технической, тактической и психологической подготовленности, а также повышение общего функционального уровня, максимальное развитие к концу этапа общей физической выносливости и дальнейшее совершенствование специальной физической выносливости в соревновательных упражнениях;
- формирование устойчивой мотивации для преодоления больших учебно-тренировочных нагрузок, как в отдельных упражнениях, так и суммарных физических нагрузок в ходе учебно-тренировочной деятельности;
- создание необходимых условий для формирования целевой установки на дальнейшее спортивное совершенствование.

4. Этап высшего спортивного мастерства:

- индивидуальное совершенствование техники и тактики;
- участие в организации судейства соревнований городского и регионального уровня;
- освоение оптимальных объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- стабильность успешных результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях;
- достижение результатов уровня сборной команды России.

2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 2 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4 года;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – без ограничений;

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 10 лет, желающие заниматься гиревым спортом, по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) лица, при наличии медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным занятиям по гиревому спорту и успешно сдать нормативы по общей физической подготовки.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 12 лет. Эти обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 14 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 15 лет. Эти обучающиеся должны иметь спортивное звание мастера спорта России, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на данном этапе.

Требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 3.

Таблица №3

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не устанавливается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	Не устанавливается	15	1

2.3. Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт»

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт» представлены в таблице № 4.

Таблица № 4

Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	62	58	45	39	30	13
Специальная физическая подготовка (%)	13	14	14	20	28	42

Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	6	6	7	7
Техническая подготовка (%)	22	25	22	21	17	17
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1	1	2	2	3	5
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	8	9	10	10
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	2	3	3	5	6

2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	2	2	3	4	4
Отборочные	-	-	2	2	2	2
Основные	-	-	1	1	1	2

2.5. Режимы учебно-тренировочной работы

С учетом специфики вида спорта гиревой спорт определяются следующие особенности учебно-тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта гиревой спорт осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся.

3. Перевод обучающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

5. Режим учебно-тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах учебно-тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Нормативы объема учебно-тренировочного процесса по виду спорта гиревой спорт представлены в таблице № 5.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	8	12	14	20	24
Общее количество часов в год	312	416	624	728	1040	1248

2.6. Предельные учебно-тренировочные нагрузки

Нагрузка — это величина воздействия физических упражнений на организм обучающихся, вызывающее активную реакцию его функциональных систем. (В.Н. Платонов, 1987).

Результаты занятий физическими упражнениями зависят от объема и интенсивности нагрузки.

Под *объемом* понимают количество физической нагрузки за одну тренировку (неделю, месяц), выраженное в мерах времени, длины, веса, в количестве выполненных упражнений и других конкретных показателях.

Интенсивность — это объем выполненной работы в единицу времени. Распределение нагрузки на занятиях должно соответствовать возрасту обучающихся, степени их тренированности.

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры учебно-тренировочных нагрузок. Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в гиревом спорте от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки.

Величина учебно-тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей учебно-тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической,

психологической и специально волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия учебно-тренировочного занятия на организм обучающегося, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление обучающегося и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность обучающегося и на его психическое состояние.

Учебно-тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности. Это осуществляется посредством увеличения объема интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

В таблице № 5 предоставлены нормативы объема учебно-тренировочного процесса по виду спорта гиревой спорт на разных этапах спортивной подготовки.

2.7. Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся учреждение организует учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) спортивной подготовки, в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (таблица № 6).

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий приведенной в таблице №6.

Организация и проведение учебно-тренировочных мероприятий осуществляется в соответствии с локальными нормативными актами учреждения.

Таблица №6

Учебно - тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					

2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Представленная программа имеет цель подготовить не только борцов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила поведения на ковре и вне его, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность обучающимся познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем.

Одной из задач учреждения является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Данный раздел Программы спортивной подготовки представляет собой список тем, позволяющих ознакомить обучающихся:

- с основами организации и проведения учебно-тренировочных занятий;
- с основами организации и проведения официальных соревнований по гиревому спорту;
- особенностями работы тренеров-преподавателей по гиревому спорту;
- особенностями работы судей по гиревому спорту.

По организации и проведению учебной работы необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- организовывать группу и подавать основные команды на месте и в движении;
- составлять план-конспект и проводить подготовительную часть занятия;
- определять и исправлять ошибки в выполнении упражнений у обучающихся;
- проводить учебно-тренировочное занятие под наблюдением тренера-преподавателя;
- проводить подготовку команды своей группы к соревнованиям;
- руководить командой на соревнованиях.

Для получения квалификационной категории «Юный спортивный судья» каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- составлять положение о проведении первенства школы по гиревому спорту;
- вести протокол соревнований;
- участвовать в судействе на помосте совместно с тренером-преподавателем;
- проводить судейство учебных соревнований на помосте (самостоятельно);
- участвовать в судействе официальных соревнований в качестве судьи на помосте и в составе секретариата.

2.9. Планы антидопинговых мероприятий

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача

и диспансерные исследования обучающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства на соревнованиях.

Мероприятия антидопинговой программы в проводятся среди обучающихся всех групп и преследует следующие цели:

- информирование обучающихся об общих основах фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обеспечение обучающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых обучающихся, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

В таблице № 7 указан план антидопинговых мероприятий.

Таблица № 7

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Срок проведения	Ответственный
1	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди обучающихся	октябрь	Руководитель
2	Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
3	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для обучающихся	перед соревнованиями	Тренер-преподаватель в группе
4	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	по факту	Руководитель

2.10. Планы применения восстановительных средств

Освоению высоких учебно-тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;

- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годовичного цикла;
- оптимальное соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов построение каждого учебно-тренировочного занятия, рациональное построение тренировок и на отдельных этапах учебно- тренировочного цикла.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда и отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, снаряжению, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах необходимо руководствоваться принципами сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в весеннее-зимний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации прием витаминов целесообразно начинать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются

различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), душ, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и т.п.), локальные электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма, поэтому для детей школьного возраста в течение дня не следует применять более одного сеанса с одной процедурой. Средства общего воздействия (массаж, ванны, сауна) целесообразно назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости учебно-тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные средства могут привести к снижению учебно-тренировочного эффекта и ухудшению тренированности. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах следует избегать применения медико-биологических средств.

В группах начальной подготовки общий объем нагрузки сравнительно небольшой, поэтому восстановление работоспособности происходит главным образом естественным путем. Для данного этапа подготовки наибольшее значение имеют *педагогические средства* восстановления, которые предусматривают оптимальное построение педагогического процесса, рациональное сочетание игр, упражнений и интервалов отдыха в учебно-тренировочных занятиях. Все это создает условия благоприятному протеканию восстановительных процессов. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение гигиенического душа, а также водных процедур закаливающего характера. Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион. В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена учебно-тренировочных средств и про ведение занятий, когда это возможно, в игровой форме.

Учебно-тренировочные группы. С ростом учебно-тренировочных нагрузок в учебно-тренировочных группах в полном объеме следует применять педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося. Необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла, где особое внимание следует уделять индивидуальной переносимости нагрузок. В качестве критериев переносимых нагрузок могут служить объективные ощущения, а также объективные показатели (число, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение). Из психологических средств восстановления используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Медико-биологические средства восстановления включают:

гигиенический душ, все виды массажа, витаминизацию, физиотерапию, гидротерапию, русскую парную баню, сауну и т.д.

Группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. С ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Особое внимание при применении педагогических средств восстановления должно быть уделено чередованию упражнений различного характера и направленности с тем, чтобы не вызывать перегрузки мышечных групп и функциональных систем, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. Из дополнительных средств следует применять ванны, парную и суховоздушные бани, спортивный массаж, витаминизацию. Из психологических средств восстановления рекомендуется применять аутогенные тренировки, организацию культурного досуга, создание хороших бытовых условий, активный отдых - бассейн, прогулки на лыжах и т.д. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для этапов ССМ и ВСМ необходимо после больших учебно-тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде).

2.11. Годовой учебно-тренировочный план

В процессе многолетних тренировок чрезвычайно важна рациональная система применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Учебно-тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность обучающегося будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма и будет направлена на улучшение способностей организма обучающегося приспособляться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Соотношения объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок представлены в учебно-тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели, в таблице № 8.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
Учебно-тренировочных занятий по виду спорта гиревой спорт из расчета на 52 недели (час)

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ											
		НП				УТ(СС)				ССМ		ВСМ	
		этап начальной подготовки				этап начальной специализации		этап углубленной специализации					
		До года		Свыше года		До 3 лет		Свыше 3 лет		Без ограничений		Без ограничений	
		(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)
1.	Общая физическая подготовка (%)	193	62	241	58	281	45	284	39	312	30	162	13
2.	Специальная физическая подготовка (%)	41	13	58	14	87	14	146	20	291	28	524	42
	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	-	-	37	6	43	6	73	7	87	7
3.	Техническая подготовка (%)	69	22	104	25	137	22	124	17	177	17	212	17
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3	1	4	1	13	2	22	3	31	3	63	5
5.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	-	50	8	73	10	104	10	125	10
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	6	2	9	2	19	3	36	5	52	5	75	6
Общее количество часов в год		312	100	416	100	624	100	728	100	1040	100	1248	100
7. Количество часов в неделю		6		8		12		14		20		24	

2.12. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима 	В течение года

		(продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания	В течение года

		толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

3. Система контроля

3.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта гиревой спорт.

Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Скоростные способности.

Под скоростными способностями обучающегося понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

Мышечная сила.

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Выносливость.

Выносливость - это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

Гибкость.

Гибкость - это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности.

Ловкость - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под *двигательно-координационными способностями* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Телосложение.

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

3.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки

Результатами реализации Программы являются:

а) на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;

- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;

- освоение основ техники и тактики по виду спорта «гиревой спорт»;

- общие знания об антидопинговых правилах;

- укрепление здоровья;

- отбор перспективных обучающихся для дальнейших спортивной подготовки.

б) на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоритической и психологической подготовки;

- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «гиревой спорт»;

- овладение навыками самоконтроля;

- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях;

- овладение основами теоритических знаний о виде спорта «гиревой спорт»;

- знание антидопинговых правил;

- укрепление здоровья.

в) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоритической и психологической подготовки;

- повышение функциональных возможностей организма;

- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

- выполнения плана индивидуальной подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;

- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «гиревой спорт»;

- знание антидопинговых правил;

- сохранение здоровья.

г) на этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоритической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнения плана индивидуальной подготовки;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;
- сохранение здоровья.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

Для отбора обучающихся к этапу спортивной подготовки, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности обучающегося и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в учреждении. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на этапы подготовки представлены в таблицах № 9 -12.

- нормативы общей физической зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «гиревой спорт» (таблица № 9);
- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «гиревой спорт» (таблица № 10);
- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «гиревой спорт» (таблица № 11);
- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «гиревой спорт» (таблица № 12).

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода
этап начальной подготовки по виду спорта «гиревой спорт»
(до года обучения)**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,10	6,30
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода этап
начальной подготовки по виду спорта «гиревой спорт»
(свыше года обучения)**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,10	6,30
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			135	125

Таблица № 10

Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации) по виду спорта «гиревой спорт»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			11,10	13,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	10,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2. Уровень спортивной квалификации				
2.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
2.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица № 11

Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «гиревой спорт»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,2
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,10	10,10

1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	170
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	31
2. Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Таблица № 12

Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «гиревой спорт»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	10,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	170
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2. Уровень спортивной квалификации				
Спортивное звание «мастера спорта России»				

3.3. Виды контроля общей и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности обучающихся на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Контроль выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке осуществляется в форме тестирования 1 раз в год.

Контроль спортивно-технической подготовки осуществляется в конце каждого этапа (года) подготовки.

Переводные испытания являются едиными нормативами и требованиями перевода лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап (год) подготовки по Программе спортивной подготовки по видам спорта и проводятся с целью:

- оценки выполнения требований к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки;

- оценки выполнения требований к участию обучающихся в спортивных соревнованиях, предусмотренных Программой;

- оценки соответствия спортивного разряда (звания) этапу спортивной подготовки.

- оценки соответствия технической подготовленности обучающегося этапу (году) спортивной подготовки.

Итоговые испытания являются едиными нормативами и требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки.

Контрольно-переводные испытания проводятся, как правило, 1 раз в год. К проведению испытаний могут привлекаться инструкторы-методисты, аналитики, врач, другие специалисты, участвующие в спортивной подготовке.

Сроки проведения контрольно-переводных испытаний утверждаются приказом директора ежегодно. Контрольно-переводные испытания проводятся по месту проведения учебно-тренировочных занятий.

3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения

Качество подготовки обучающихся находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и достоверности информации, получаемой посредством измерения, наблюдений и оценок. Оценка уровня общей физической, специальной физической технической и тактической подготовки,

работоспособности и функционального состояния организмов обучающихся осуществляется на основании комплекса контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов. Результаты выполнения контрольных упражнений дают основание для перевода обучающегося на следующий этап (год) спортивной подготовки.

Перед тем, как приступить к тестированию учащихся, необходимо провести разминку, которая должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

Бег 30 м., 60 м., 100 м. - испытуемый выполняет прямолинейный рывок с высокого старта. Время бега фиксируется секундомером (с точностью до 0,1 секунды).

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат. Лучший результат из трех попыток фиксируется с точностью до 1 см по пяткам в момент приземления.

Подъем туловища лежа на спине ноги согнуты под 90°, руки за головой, сомкнутые в замок, до касания грудью бедер. Максимальное количество раз за 1 минуту.

Челночный бег 3x10 м. - тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

Бег 1000 м., 2000 м. - проводится на стадионе или на ровной местности, с поворотом на половине дистанции. Окончание дистанции фиксируется в момент, когда участник коснется воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Время участников фиксируется без остановки секундомера (по «скользящей» стрелке) с точностью до 1 с.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание)- количество раз.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)- не менее указанных см.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в протокол, который хранится в Учреждении.

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на этапы подготовки представлены в таблицах № 10 -13.

3.5. Методические указания по организации тестирования

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование обучающегося о целях проведения тестирования;
- ознакомление обучающегося с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий обучающимся;
- сохранение нейтрального отношения к обучающимся, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление обучающегося с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа *«Не навреди!»*;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

Целью учебно-тренировочных занятий является подготовка к спортивным соревнованиям, направленная на достижение максимально возможного для конкретного обучающегося уровня подготовленности, обусловленного

спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего достижение запланированных спортивных результатов.

В содержание учебно-тренировочного занятия входят различные стороны подготовки обучающихся: теоретическая, техническая, тактическая, физическая и психологическая. В учебно-тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни одна из этих сторон не проявляется изолированно. Они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей.

В процессе учебно-тренировочного занятия решаются следующие основные задачи:

- освоение спортивной техники и тактики избранной спортивной дисциплины;
- совершенствование качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов;
- воспитание необходимых моральных и волевых качеств;
- обеспечение необходимого уровня специальной психологической подготовленности;
- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Комплексные результаты решения задач учебно-тренировочного занятия выражаются понятиями: «тренированность», «подготовленность», «спортивная форма».

Тренированность характеризуется степенью функционального приспособления организма к предъявляемым учебно-тренировочным нагрузкам, которое возникает в результате систематических упражнений и способствует повышению работоспособности обучающихся.

Тренированность всегда ориентирована на конкретный вид специализации обучающегося и выражается в повышенном уровне функциональных возможностей его организма, специфической и общей работоспособности, в достигнутой степени совершенства спортивных умений и навыков.

Тренированность обучающихся, как правило, подразделяют на общую и специальную.

Специальная тренированность приобретается вследствие выполнения конкретного вида деятельности в виде спорта гиревой спорт.

Общая тренированность формируется, прежде всего, под воздействием упражнений общеразвивающего характера, повышающих функциональные возможности органов и систем организма обучающегося и укрепляющих его здоровье.

Подготовленность – это комплексный результат физической подготовки (степень развития физических качеств), спортивно-технической подготовки (уровня совершенствования навыков), тактической подготовки (степени развития тактического мышления), психологической подготовки (уровня

совершенствования моральных и волевых качеств).

Спортивная форма – это высшая степень подготовленности обучающихся, характеризующаяся их способностью к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности.

В зависимости от преимущественной направленности специально подготовительные упражнения подразделяются на подводящие, способствующие освоению формы спортивной техники и тактики, и на развивающие, направленные на воспитание физических качеств (выносливости и др.).

К числу специально подготовительных упражнений относятся и имитационные упражнения, которые подбираются таким образом, чтобы действия обучающихся возможно больше соответствовали по координационной структуре характеру выполнения и, особенно по кинематике, избранной спортивной дисциплине.

Среди множества специально подготовительных упражнений тренеры-преподаватели должны уметь не только подбирать их для решения конкретной поставленной задачи, но и создавать новые из частей и элементов комбинаций. Это должны быть упражнения, сходные по координации, усилиям, характеру, амплитуде и другим особенностям с соревновательным упражнением. Однако все средства учебно-тренировочного занятия должны подбираться с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Одни из них должны дальше улучшать уже имеющиеся сильные стороны обучающихся, другие средства должны подтянуть отдельные отстающие спортивно-технические и тактические действия или физические качества.

Для повышения эффективности учебно-тренировочных занятий необходимо:

- знание суммарных затрат времени воздействия на организм в границах различных учебно-тренировочных этапов и циклов, для достижения поставленных задач;
- определение состава средств, суммарных параметров нагрузок и их чередования в рамках определенных интервалов времени.

Влияние физических качеств на результативность представлена в таблице №13

Таблица №13

Влияние физических качеств на результативность

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	2
Сила	3
Координация	2
Выносливость	3
Гибкость	2

Условные обозначения:

3-значительное влияние;

2-среднее влияние;

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта гиревой спорт осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Требования техники безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

При реализации программы особое внимание обращается на организационно профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению при осуществлении учебно-тренировочного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий.

Учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерского и медицинского обслуживающего персонала;
- при условии наличия допуска обучающихся к занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиенических нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Общие требования безопасности:

1. К занятиям по гиревому спорту допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Занятия по гиревому спорту должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

3. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. В процессе занятий спортсмены должны соблюдать правила проведения учебно-тренировочного занятия, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

4. В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.

5. Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми спортсменами проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

Обязанности тренера-преподавателя по обеспечению техники безопасности:

1. На всем протяжении учебно-тренировочных занятий, соревнований, спортивно массовых мероприятий тренер-преподаватель должен находиться непосредственно на месте проведения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий.

2. В процессе занятий не отвлекаться, не покидать место проведения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий.

3. Обеспечить безопасность жизни и здоровья обучающихся, соревнующихся, освоение ими необходимых обусловленных методикой тренировок умений, навыков по технике безопасности.

4. Допускать к занятиям обучающихся, имеющих медицинский допуск или прошедших медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

5. Соблюдать график и лимит учебно-тренировочных занятий или соревновательных упражнений.

6. Следить за правильной и бережной эксплуатацией спортивного инвентаря и оборудования, перед учебно-тренировочным занятием проверять его надежность, функциональность, следить также за соблюдением санитарных и других норм, безопасностью обучающихся, непосредственно на месте проведения учебно-тренировочного занятия или спортивного соревнования.

7. В случае обнаружения неисправностей в личном инвентаре обучающихся или спортивном оборудовании немедленно прекратить выполнение упражнений, по возможности оградить место неисправности или обучающихся, если неисправность незначительная, устранить ее, в противном случае не допустить к дальнейшему выполнению учебно-тренировочного или соревновательного упражнения, сообщить об этом руководству.

8. Тренер-преподаватель несет полную ответственность за собственную безопасность и безопасность обучающихся на учебно-тренировочных занятиях или соревнованиях.

9. Тренер-преподаватель обязан принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения учебно-тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, соревнований за систематическое или грубое нарушение правил.

10. В случае травмы, произошедшей на занятии, тренер-преподаватель обязан оказать доврачебную помощь пострадавшему, сообщить о случае

администратору, медицинскому персоналу, в случае необходимости вызвать скорую помощь.

Требования безопасности перед началом занятий:

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Одежда для занятий гиревым спортом и участия в соревнованиях должна состоять из футболки, трусов и легкой обуви (легкоатлетические кроссовки). Запрещается носить украшения (булавки, браслеты и т. п.), которые в ходе занятий могут стать причиной травмы.

2. Тренер-преподаватель должен проверить состояние спортивного зала необходимым требованиям.

Требования безопасности во время занятий:

1. Соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера-преподавателя. Без разрешения тренера-преподавателя запрещается уходить с тренировки, выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки.

2. Провести разминку в полном объеме.

3. Во время занятий запрещается жевать и употреблять пищу.

4. Перед тем как приступить к выполнению упражнения, необходимо посмотреть вокруг и убедиться в том, что не заденешь что-нибудь или кого-нибудь.

5. Во время отдыха между упражнениями необходимо соблюдать осторожность при передвижениях, помня о том, что рядом занимаются другие.

6. После выполнения упражнения снаряды надо класть на пол, а не передавать друг другу. Не рекомендуется класть снаряды на скамейки, стулья и т.п., так как они могут скатиться и упасть (особенно гантели).

7. Не выполняйте упражнений с влажными ладонями и при наличии свежих мозолей на них. При появлении во время занятий боли в руках, покраснении кожи или при появлении потертостей (водяных пузырей) на ладонях прекратите занятия и обратитесь за советом и помощью к тренеру-преподавателю.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после исправления неисправности или замены спортивного инвентаря.

2. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю, обратиться к врачу.

3. При получении травмы немедленно вызвать врача.

Требования безопасности по окончании занятий:

1. Организованно покинуть место проведения тренировки и пройти в раздевалку.

2. Снять форму.
 3. Принять душ.
 4. Проверить исправность формы, спортивного инвентаря и оборудования.
- Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

4.2. Планы-конспекты учебно-тренировочных занятий

Основным документом оперативного планирования тренера-преподавателя является план-конспект учебно-тренировочного занятия. Это подробный план, позволяющий определить методику решения задач занятия, оптимальный состав средств, методов и форм деятельности обучающихся, обеспечивающий эффективное и качественное его проведение.

Порядок составления плана-конспекта учебно-тренировочного занятия:

1) План-конспект учебно-тренировочного занятия составляется для каждой группы обучающихся в соответствии с планом-графиком учебно-тренировочного процесса по виду спорта гиревой спорт.

2) В плане-конспекте указываются:

- средства и методы для каждой части занятия;
- дозировка упражнений;
- организационно-методические указания по их выполнению.

3) Содержание учебно-тренировочного занятия должно соответствовать условиям их проведения. В содержание следует включить такие виды подготовки как ОФП, СФП, техническая подготовка, теоретическая подготовка, инструкторская и судейская подготовка. В любом случае следует учитывать период подготовки в учебно-тренировочном году (соревновательный, переходный или подготовительный) и этап спортивной подготовки (НП, ТЭ, ССМ, ВСМ).

4) Перечисление средств физической подготовки в плане-конспекте учебно-тренировочного занятия указывается в краткой и лаконичной форме, дозировка упражнений дается в количестве повторений (раз) или временных параметрах (мин., сек.).

5) Рекомендуемые тренером-преподавателем физические упражнения должны быть простыми по исполнению, быть ранее изученными и хорошо освоенными обучающимися.

6) При составлении плана-конспекта учебно-тренировочного занятия тренеру-преподавателю необходимо обязательно указать в разделе «организационно-методические указания» требования техники безопасности к месту проведения занятия правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Образец плана-конспекта представлен в таблице №14

План-конспект учебно-тренировочного занятия
для обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки
(НП, ТЭ, ССМ, ВСМ)

Дата занятия:

Время занятия:

Место проведения:

Цель занятия:

Задачи:

ФИО тренера-преподавателя		
Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.Подготовительная часть (разминка)		
2.Основная часть		
3.Заключительная часть		

Направленность и содержание учебно-тренировочного процесса по годам спортивной подготовки определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки обучающихся.

В учебно-тренировочном процессе методы выполнения упражнения выбираются в зависимости от задач, решаемых обучающимся в тот или иной период спортивной подготовки. Выбор определенного метода зависит от запланированного суммарного объема и интенсивности нагрузки, способности адаптации обучающегося к физическим нагрузкам.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки обучающегося, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимобусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных

этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении многих лет спортивных тренировок должен приближаться к 40 – 50 %.

Задачи обучения и тренировки:

- развитие систем и функций организма обучающихся;
- овладение ими разнообразными умениями и навыками;
- воспитание у обучающихся способности проявлять быстроту, выносливость;
- силу и другие физические качества, выносливость;
- создание условий успешной специализации в гиревом спорте.

Основные средства тренировки гиревика – физические упражнения, которые в ряде случаев заимствованы из других видов спорта.

Строевые и порядковые упражнения – применяют для правильной организации и размещения группы гиревиков в зале или на площадке. Они позволяют сосредоточить внимание обучающихся, способствуют формированию правильной осанки и т.д.

Ходьба и бег являются важным средством функциональной подготовки гиревика. Эти упражнения могут давать различную физическую нагрузку и развивать необходимые физические качества (быстроту и выносливость). Наилучшие результаты в формировании и улучшении функционального состояния гиревика можно наблюдать при выполнении упражнений в равномерном, переменном темпе и повторно.

Общеразвивающие упражнения – гимнастические упражнения без предметов, с предметами (скакалки, гантели, палки и др.), на снарядах, прыжки и различные подскоки. Эти упражнения способствуют повышению уровня развития у гиревиков силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Они совершенствуют работу всех органов и систем организма обучающегося, улучшают физическое развитие гиревика. общеразвивающие упражнения включают в утреннюю гимнастику и в подготовительную часть занятия перед выполнением упражнения с гирями.

Элементы акробатики – необходимы гиревнику для развития гибкости, ловкости, быстроты и ориентировки в пространстве. Эти качества способствуют овладению правильным положением туловища и конечностей в различных фазах упражнений, а также улучшают технику движений.

Акробатические упражнения вызывают положительные эмоции. В спортивной тренировке гиревиков применяют следующие акробатические упражнения: кувьрки (вперёд и назад), различные перевороты, «мосты» и «шпагаты».

Элементы тяжелой атлетики – различные упражнения со штангой, способствующие совершенствованию силовой подготовки. Эти упражнения включают: жим, толчок и рывок из различных исходных положений; поднимание штанги на грудь; приседания со штангой, повороты со штангой на

плечах, упражнения со штангой на тренажёрах в положении сидя и лёжа на спине.

Упражнения для развития силы. Для увеличения силы мышц, несущих основную нагрузку при поднимании гирь определенным способом, можно использовать различные тренажеры, которые позволяют выполнять движения, по форме, характеру, ритму и темпу похожие на движения обучающегося с гирей.

Упражнений для совершенствования специальной гибкости гиревика. Для достижения высокого спортивного мастерства в гиревом спорте необходимо наряду с выполнением ряда требований иметь высокую подвижность конечностей в суставах. Для решения этих задач используют специальные упражнения, которые включают в комплексы упражнений, выполняемых на каждом учебно-тренировочном занятии.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

Упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.). Разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнение на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники гиревого спорта).

Общеразвивающие упражнения с предметом:

- упражнения со скалкой;
- с гимнастической палкой;
- с набивными мячами.

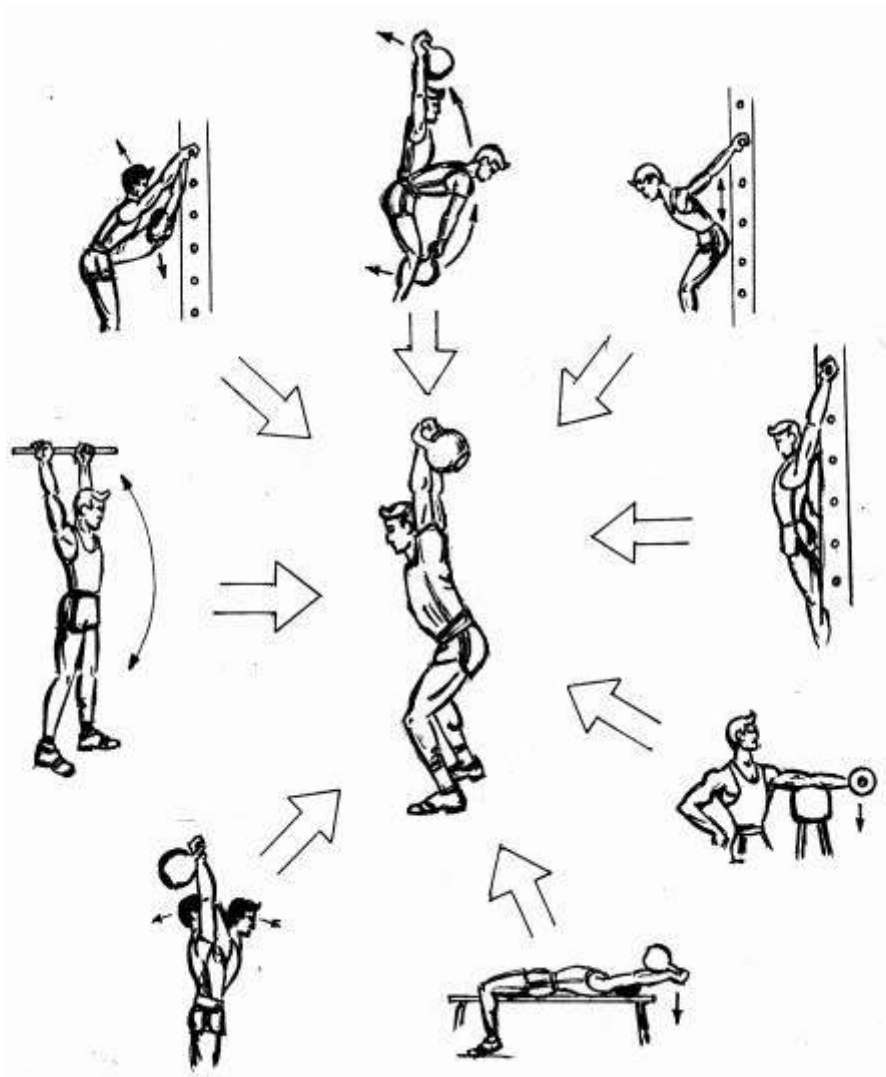


Рис.1. Комплекс специально-подготовительных упражнений для развития подвижности в плечевых и локтевых суставах.

Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке;
- на канате;
- на гимнастическом козле;
- на кольцах;
- на брусках;
- на перекладине;
- на гимнастической стенке.

Упражнения из акробатики:

- кувырки;
- стойки;
- перевороты;

- прыжки на мини-батуте.

Легкая атлетика:

- бег на короткие дистанции (30, 60, 100м);
- бег на средние и длинные дистанции (1500 м – 10000 м)
- прыжки в длину с места и разбега;
- прыжки в высоту с места;
- метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.

Спортивные игры:

- баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол;
- спортивные игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры:

- игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

Плавание:

- для неумеющих плавать – овладение техникой плавания;
- плавание на дистанцию 25, 50, 100 м;
- прыжки, ныряние;
- приемы спасения утопающих.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технической, тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Гиревик, как и любой другой обучающийся, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свое спортивное учреждение, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технической, тактической, морально-волевой подготовкой.

В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы тренировки: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированная тренировка.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Материал распределяется на весь период спортивной подготовки.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе Программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по гиревому спорту.

Состояние и развитие гиревого спорта в России. История развития гиревого спорта в мире и в нашей стране. Достижения сильнейших гиревиков России на мировой арене. Спортивный инвентарь, экипировка обучающегося для занятий гиревым спортом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд гиревиков на соревнованиях различного ранга.

Воспитание нравственных и волевых качеств обучающегося. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся. Строение организма человека. Скелет человека, кости и связки. Мышечная система человека и ее функции. Работа мышц и мышечных групп при различных движениях туловища, головы и шеи, верхних и нижних конечностей. Основные сведения о кровообращении и функции крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем для жизнедеятельности организма и для мышечной работы различной мощности. Нервная система – центральная и периферическая, соматическая и вегетативная. Органы чувств. Значение нервной системы и органов чувств. Ведущая роль нервной системы в управлении произвольными движениями человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Совершенствование функций нервно-мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под влиянием физических упражнений. Характеристика упражнений для развития основных физических качеств: силы, быстроты,

выносливости, ловкости, гибкости. Значение систематических учебно-тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развития и совершенствования двигательных качеств и способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Гигиена, режим и питание обучающихся спортом. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса обучающегося. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для обучающегося. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм обучающегося. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных учебно-тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом. Объективные данные: вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние. Дневник самоконтроля. Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке. Простудные заболевания у обучающихся.

Причины и профилактика. Закаливание организма обучающегося. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, опорно-двигательного аппарата. Травматизм в процессе занятий гиревым спортом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.

Общая характеристика спортивной подготовки. Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные

особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о учебно-тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение соревнований. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Планирование и контроль спортивной подготовки. Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Пульсовая кривая. Артериальное давление. Степ-тест. Показатели развития. Уровень физического развития гиревиков. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля: форма, содержание, основные разделы и формы записи.

Физические качества и физическая подготовка. Физические качества. Виды силовых качеств: собственно силовые, скоростно-силовые, силовая выносливость. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика развития силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы развития быстроты движений. Развитие быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости: общая и специальная физическая выносливость. Показатели выносливости в гиревом спорте. Методика развития выносливости в процессе многолетней подготовки спортсменов-гиревиков.

Основы техники соревновательных упражнений и техническая подготовка. Терминология. Кинематическая структура техники – скорости и ускорения перемещения гирь (гири) и отдельных сегментов тела в пространстве и времени. Динамическая структура закономерности приложения сил при взаимодействии звеньев тела друг с другом и внешними силами. Фазовый состав соревновательных упражнений. Внутренние и внешние силы, действующие на гиревика. Центробежная и центростремительная силы, силы инерции. Стадии и этапы технического совершенствования. Общее понятие о

технике, ее определение и содержание. Основа техники, определяющее звено техники, детали техники. Подготовительная, основная (рабочая) и заключительная фазы двигательных действий, ритмические структуры в соревновательных упражнениях. Траектория движения, амплитуда движения.

Значение техники упражнений для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация средств и методов. Анализ техники изучаемых соревновательных упражнений. Методические приемы и средства обучения технике соревновательных упражнений. Единство технической и физической подготовки. Техническое разнообразие выполнения соревновательных упражнений, показатели надежности техники, целесообразная вариативность.

Спортивные соревнования. Спортивные соревнования: планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Просмотр видеофрагментов, видеозаписей выступлений спортсменов различной квалификации. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по гиревому спорту на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по гиревому спорту. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи на помосте, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Техническая подготовка направлена на обучение обучающегося технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования обучающимся своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развивать наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариантность действий обучающегося в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность обучающегося характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоения действий.

Освоение различных способов поднимания тяжестей основано на использовании некоторых законов физики, а также морфо-функциональных особенностей организма человека.

Для того чтобы изучить различные способы подъема гирь и овладеть умением выполнять эти движения эффективно, необходимо изучить законы

взаимодействия физических тел. В данном случае взаимодействия происходят в системе «спортсмен – гири».

В основе обучения техники упражнений в гиревом спорте лежат различные понятия:

1) Направления движений: в направлении, в противоположном действию силы тяжести – вверх; в направлении силы тяжести – вниз; вправо поворот по часовой стрелке от линии тяжести; влево – поворот против часовой стрелки от линии тяжести; супинация – поворот предплечья и кисти вовнутрь (положение руки «суп несут»); пронация – движение, противоположное супинации (положение руки «пролил суп»).

2) Оси тела гиревика: продольная – проходящая через туловище в переднезаднем направлении; поперечная – проходящая через тело гиревика слева направо; вертикальная – проходящая через тело гиревика перпендикулярно площади опоры.

3) Плоскости тела: горизонтальная – расположенная вдоль продольной оси тела параллельно площади опоры; фронтальная – вертикальная плоскость, расположенная вдоль вертикальной оси тела; сагиттальная (боковая) – вертикальная плоскость, пересекающая туловище гиревика в переднезаднем направлении.

4) Специальные термины:

Цикл – совокупность движений гиревика, проходящих полный круг и повторяемых многократно;

Ритм – соотношение времени выполнения отдельных частей целостного движения в пределах одного цикла;

Темп – количество циклов движений в единицу времени;

Рабочее движение – основное движение, создаваемое для подъема гирь вверх;

Подготовительное движение – движение, выводящее конечности в исходное положение для выполнения очередного подъема гирь вверх;

Площадь опоры – площадь, заключенная между внешними границами правой и левой стопы;

Линия тяжести – вертикаль, опущенная из общего центра тяжести через площадь опоры;

Угол устойчивости – угол, заключенный между линией тяжести и линией, соединяющей общий центр тяжести с границей площади опоры, в сторону которой определяется степень устойчивости;

Степень устойчивости. Критериями для оценки степени устойчивости служат: величина площади опоры, высота положения общего центра тяжести, место прохождения линии тяжести через площадь опоры;

Момент устойчивости – произведение силы тяжести тела на плечо (на длину перпендикуляра, опущенного от границы опоры к линии тяжести). Положительный, если плечо силы тяжести находится в площади опоры и отрицательный, если плечо силы тяжести находится вне площади опоры.

5) Сокращения:

ЦТ – центр тяжести (например, гири или звеньев тела);

ОЦТ – общий центр тяжести системы «спортсмен – гири»;

ОЦТТ – общий центр тяжести тела.

ЧСС – частота сердечных сокращений.

Совершенствование движений происходит в процессе становления двигательного навыка. Вначале изучаются отдельные элементы движений их согласование, т.е. ритмо-темповый рисунок движений, затем устраняются излишние движения и чрезмерные мышечные напряжения. И, наконец, совершенствуется двигательный навык. Чем прочнее навык, тем устойчивее координация движений гиревика. В конечном итоге координация движений определяется как внешней структурной формой движений рук, ног, туловища и дыхания, так и внутренним порядком чередования напряжения и расслабления различных мышц.

Под техникой подъема гирь следует понимать совокупность различных по структурным отношениям движений, выполняемых человеком под действием на него сил тяжести. При этом он может производить разнообразные движения, структура которых определяет тот или иной способ подъема гирь.

Каждый способ подъема гирь включает выполнение рабочих и подготовительных движений конечностями, процесс дыхания, чередование напряжения и расслабления мышц, а также работу внутренних органов и систем организма. Соревновательные упражнения составляют такую форму движений, которая позволяет рационально использовать наиболее крупные мышечные группы, обеспечивает необходимую подвижность конечностей в суставах, усиливает деятельность всех органов и систем организма человека, вырабатывает правильное ритмичное дыхание, координированное чередование напряжения и расслабления мышц, увеличивает эффективность рабочих движений и т.д.

Техника гиревого спорта, как и техника других видов спорта, определяется рядом факторов. К ним относятся: целевая направленность и основные задачи; условия выполнения упражнений; основные физические законы взаимодействия тел; анатомическое строение тела человека; физиологические функции организма.

Техника подъема гирь должна соответствовать целевой направленности, которая определяется классификацией упражнений гиревого спорта.

Основной целью обучающихся является выполнение подъемов гирь определенным способом за отведенное соревновательное время (10 минут) с запланированным результатом. Чтобы показать этот результат, обучающийся и его тренер-преподаватель должны решить две основные задачи: повысить абсолютный темп подъемов и выработать необходимую силовую выносливость. При разработке техники упражнений необходимо исследовать различные двигательные действия и выбрать такую структуру движений, которая не только обеспечивает обучающемуся достижение высокого

равномерного темпа подъемов, но и предусматривает также необходимые условия для удержания заданного темпа на протяжении всего соревновательного времени.

Техника подъемов гирь должна отвечать конкретным условиям выполнения упражнений. Основным условием, определяющим технику подъемов (структуру движений), являются правила соревнований. Они определяют форму и вес гирь, время выполнения упражнений, способы подъемов гирь, статические позы перед очередным выталкиванием вверх гирь от груди и фиксации гирь (гири) вверху, способы опускания гирь, поведение обучающегося на помосте, форму одежды и т.д.

Главным фактором, определяющим технику упражнений гиревого спорта, являются некоторые законы физики, в частности законы статики и кинематики, объясняющие, как сохраняется равновесие системы тел (в данном случае «спортсмен - гири»), а также законы динамики, объясняющие, как выполняются сами движения.

Известно, что равновесие человеческого тела имеет место тогда, когда геометрическая сумма внешних сил и геометрическая сумма моментов внешних действующих на тело сил равны нулю. Когда человек стоит, на него действуют две внешние силы: сила тяжести и сила реакции опоры. Обе силы равны по величине и противоположны по направлению. Следовательно, геометрическая сумма их равна нулю. В самых сложных положениях равновесие тела человека в некотором приближении определяется так же, как определяется равновесие твердого тела, взаимное расположение частей которого неизменно. Для изучения равновесия человеческого тела как твердого тела надо знать силы, фиксирующие каждую его часть отдельно. Сравнивая условия равновесия в разных положениях, можно оценить значение внутренних сил человека в обеспечении равновесия. Условия равновесия частей человеческого тела такие же, как и тела в целом. Равновесие каждого звена будет иметь место, когда сумма моментов внешних сил, действующих на него, будет равна нулю. Силами, действующими на звено, являются, например, силы тяги мышц, переходящих через данный сустав, сила тяжести звена и другие силы.

При выполнении подъемов гирь определенным способом равновесие системы «спортсмен – гири» в статических позах определяется по расположению общего центра тяжести системы относительно опоры. В динамике при выполнении подъемов гирь без перемены места соблюдается главное условие – проекция общего центра тяжести системы постоянно находится в площади опоры.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – называют спортивной тактикой.

Каждый вид спорта накладывает определённый отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определённой мере отличаться друг от друга.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили обучающемуся с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление

соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения обучающегося во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний.

Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приёмов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Тактика может относиться к соревновательным, стартовым (бой, поединок, схватка, старт и др.) и ситуационным целям. Особенностью тактики является её индивидуальный, групповой или командный характер, определяемый видом спорта, спортивной дисциплиной и особенностями соревнований.

Главное средство обучения тактики – повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например: показ лучшего результата в первой попытке; использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности обучающегося и его техническое мастерство.

Во-первых, необходимо выбрать наиболее разумный темп подъемов гирь.

Во-вторых, если обучающийся способен на повышение темпа на протяжении двух-трех минут, соперники, возможно, откажутся от намерения догнать его по количеству подъемов. Если же он снижает темп и продолжает поднимать гири одинаковое количество раз с его ближайшим соперником, то этот соперник, ощутив моральный подъем, прибавит темп, и тогда обучающийся может оказаться позади него. Известно, что начинающие обучающиеся устанавливают личные рекорды на каждом соревновании.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Соревнования сильно отличаются от поднимания гирь «для себя» в выходные дни, от учебно-тренировочных занятий в знакомом спортивном зале. Почти каждый обучающийся испытывает беспокойство, которое выражается в вопросах к самому себе: «Какой у меня будет результат?», «Смогу ли я победить?» и т.п.

Физиологически предстартовое состояние характеризуется выделением адреналина, при этом кровь приливает к мышцам, покидая кожные ткани. Человек даже слегка бледнеет, в животе могут появиться неприятные ощущения, тело охватывает нервная дрожь. Такое состояние возникает у большинства обучающихся, но каждый скрывает это по-своему. Предстартовая разминка позволяет раскрепостить мышечно-связочный аппарат, а также активизировать деятельность дыхательной системы, подготовив ее к предстоящей нагрузке. После команды «Старт!» первые 1,5–2 минуты выполнения упражнения на помосте организм работает в режиме перегрузки. Судя по параметрам изменения ЧСС, в этот промежуток времени она быстро возрастает от 100–110 до 150–160 уд./мин. Этот период называется периодом вработывания. Он характеризуется возрастанием уровня энергетических единиц – аденозинтрифосфата (АТФ), поскольку кислород, уже содержащийся в крови, используется для удовлетворения возросших энергетических потребностей. Но вскоре концентрация кислорода в крови снижается, и, несмотря на то, что легкие и сердце работают с повышенной интенсивностью, происходит резкое понижение концентрации кислорода в крови. В результате начальной анаэробной работы временно образуются соли молочной кислоты, поэтому в мышцах возникает ощущение тяжести. После первых двух минут деятельность сердечнососудистой системы возвращается к своему нормальному режиму (соответствующему уровню тренированности), при этом ликвидируется часть лактатной фракции кислородного долга. Соли молочной кислоты утилизируются, спортсмен начинает чувствовать себя лучше, ему удается обрести нужный темп. Далее возрастание ЧСС происходит от 160 до 170 уд./мин на восьмой минуте. Этот процесс физиологи называют «дрейфом» ЧСС, который характерен для субмаксимальной аэробной нагрузки. Физиологические изменения в организме, происходящие из-за продолжительных силовых нагрузок, неизбежны. И главным образом они определяют уровень психологической нагрузки. Несмотря на специальную подготовку на тренировках, включающую адаптацию к специальной нагрузке, участнику соревнований приходится столкнуться с некоторыми факторами стресса. При повышенном темпе упражнения все эти изменения происходят с особой интенсивностью, и обучающийся за две минуты до истечения 10-минутного соревновательного времени испытывает серьезные трудности. Следует отметить, что для обучающихся высокой квалификации считается неприличным уходить с помоста раньше команды «Стоп!». Выступление на соревнованиях связано с предельными нагрузками для достигнутого на данный момент уровня подготовленности обучающегося. В связи с этим обучающийся должен обладать большой силой воли, чтобы бороться и с психологическими стрессами. В начале соревнования он может «выигрывать» или «проигрывать» своим соперникам. Физиологические изменения здесь зависят от того, насколько верным оказался выбранный темп. Как правило, темп подъемов может, изменяется не более, чем на один подъем в минуту в сторону

увеличения или снижения. Гиревнику необходимо строго выдерживать ритм темповый рисунок двигательных действий на протяжении нескольких десятков подъемов гирь. Однако по мере утомления организма ритм его движений изменяется. Начиная с девятой минуты, возникшие изменения в организме приводят к болям в мышцах, суставах, снижается их сила. Даже у обучающегося высокого класса признаки усталости становятся явно выраженными. Мысленно обучающийся сам себе задает вопросы: «Сумею ли я благополучно выдержать эти мучения?», «Не остановиться ли, а на следующих соревнованиях показать лучший результат?», «Мне нечего доказывать, кому какое до меня дело?». На подобные вопросы следует отвечать так: «Остановка и отдых мне не помогут, так как осталось совсем немного. Позже мне будет обидно, что я поставил гири раньше времени!», «Я еще могу, остальным, может быть, еще труднее, чем мне!». Этот период соревновательного времени отмечается нарастанием психологических нагрузок: от ощущения психологического дискомфорта до «борьбы на выживание». Если кто-то, чьи возможности расценивались как равные, опережает, то ваш темп подъемов может значительно упасть. В этом случае важно не поддаваться чувствам, не впадать в панику и продолжать выполнять подъемы в запланированном до начала соревнований темпе. И наоборот, если вы по количеству подъемов догоняете и перегоняете соперника со сходными данными или того, чей результат должен быть лучше, ваши показатели улучшаются. Иногда это сопровождается увеличением темпа, вызванным вашей психологической уверенностью в себе. Сойти победителем с помоста – это значит узнать и осознать, в чем заключалась возникшая проблема. Часто в «борьбе на выживание», т.е. в том положении, в каком обучающийся оказался из-за ошибочного расчета темпа подъемов или из-за недостаточной подготовленности к соревнованиям, может помочь только сила воли и психическая устойчивость.

4.3. Планирование спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое обучающимся место на соревнованиях. Тренер-преподаватель совместно с обучающимся определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер-преподаватель должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими обучающимися и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст обучающегося;
- стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта гиревой спорт;
- спортивную квалификацию и опыт обучающегося;

- результаты, показанные обучающимся в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья обучающегося;
- уровень спортивной мотивации обучающегося;
- уровень психологической устойчивости обучающегося, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности обучающегося ;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учреждении (если обучающийся проходит спортивную подготовку);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка обучающегося.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер-преподаватель обязан постоянно контролировать выполнение обучающимся тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

4.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения

Психологическая подготовка юных обучающихся проходит в условиях учебно-тренировочного занятия, соревнований, контрольных испытаний. Она предусматривает в первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности обучающегося, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств.

Волевые качества совершенствуются в процессе преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для того чтобы их преодолеть используются необычные для обучающегося волевые напряжения.

Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на учебно-тренировочную деятельность. Основные методы психологической подготовки одинаковы с методами воспитательной работы: это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций. В учебно-тренировочных занятиях необходимо создавать ситуации, которые предполагают преодоление трудностей (ситуация преодоления волнения, неприятных ощущений, страха). Соблюдение постепенности и осторожности является при этом необходимым условием. В этих ситуациях перед

обучающихся, как правило, не ставится задача по проявлению предельных мобилизационных возможностей.

Использование средств и методов психологической подготовки в учебно-тренировочных занятиях зависит от психологических особенностей юного обучающегося и задач данного занятия.

Так в подготовительной части занятия необходимо использовать упражнения для развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части необходимо применять упражнения для совершенствования различных психических функций и психологических качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю. В заключительной части – совершенствуется способность к само регуляции и нервно-психологическому восстановлению.

Одним из важных компонентов психологической готовности обучающихся различной квалификации к соревнованиям является самооценка и самоконтроль. Формирование адекватности самооценки и самоконтроля (соответствующих реальным возможностям обучающегося, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности), отработка соответствующих умений и навыков самооценки в условиях тренировок и соревнований позволяет обучающимся повышать эффективность управления деятельностью в условиях соревновательной борьбы. Адекватная самооценка является необходимым качеством спортивного характера обучающегося, компонентом высшего спортивного мастерства, важным «внутренним» условием достижения спортивного результата.

1. *Общая психологическая подготовка* осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- Воспитание высоконравственной личности обучающегося;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

Воспитание личности обучающегося и формирование спортивного коллектива. В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированных обучающихся в плане их физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают их характер, нравственные

качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером-преподавателем.

2. *Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям* состоит в следующем:

- осознание обучающимися задач на предстоящие соревнования;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место соревнований, освещенность, температура и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперников и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящих соревнованиях.

Каждый обучающийся испытывает перед соревнованиями, да и во время них сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни обучающиеся испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других обучающихся возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности.

Одни обучающиеся в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время соревнований их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предсоревновательная лихорадка;
- 3) предсоревновательная апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

1. Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности обучающихся к соревнованиям. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящих соревнованиях, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

2. Предсоревновательная лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

3. Предсоревновательная апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предсоревновательной лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т. п.

4. Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предсоревновательных состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- обучающийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на обучающегося успокаивающее или возбуждающее воздействие.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера-преподавателя является одним из важных моментов, направленных на создание психологической

мобилизации о обучающихся к предстоящему соревнованию, а также в процессе самого соревнования.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли обучающегося особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации учебно-тренировочного процесса, а также от самовоспитания, обучающегося. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера-преподавателя. Подчас очень «замотивированный» обучающийся может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем тренерских наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного обучающегося. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно- тренировочный процесс.

4.5. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
НП	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида	14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании.

	спорта			Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
УТЭ	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые

				качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
ССМ	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
ВСМ	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности

	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	------------------------------------------	-------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «гиревой спорт» основаны на особенностях вида спорта «гиревой спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «гиревой спорт» по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гиревой спорт» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «гиревой спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «гиревой спорт» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гиревой спорт».

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре учреждения и иным условиям:

- наличие учебно- тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского

осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в учреждениях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки (таблица №15 к ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой (таблица №16 к ФССП);

- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;

- обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица №15

**Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимые для осуществления спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	количество
1	Брусья навесные для гимнастической стенку	штук	1
2	Весы до 200 кг	штук	2
3	Гири соревновательные (12, 16, 24, 32 кг)	комплект	12
4	Гири тренировочные весом: 4, 6, 8, 10, 14, 18, 20, 22, 26, 28, 30, 34, 36, 40 кг	комплект	3
5	Зеркало настенное 0,6 x 2 м	штук	6
6	Магнетница	штук	2
7	Маты гимнастические	штук	6
8	Палки гимнастические	штук	10
9	Переключатель гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
10	Помост (1,5 x 1,5 м)	штук	6
11	Секундомер	штук	2
12	Скакалки	штук	12
13	Скамейка гимнастическая	штук	2
14	Стенка гимнастическая	штук	2
15	Часы настенные с секундной стрелкой	штук	1
16	Табло электронное на 6 помостов	штук	1
17	Тренажер "Дорожка беговая"	штук	1
18	Велотренажер	штук	1

19	Тренажер многофункциональный	штук	3
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "жонглирование"			
20	Гири (6, 8, 12, 16 кг)	комплект	2
21	Помост или покрытие напольное из резины 2х2 м	штук	4
22	Мяч набивной (медицинбол) (от 4 до 10 кг)	комплект	2
23	Медболы кистевые (600, 800 и 1000 гр)	комплект	2

Таблица № 16

Обеспечение спортивной экипировкой											
Спортивная экипировка, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		УТЭ		ССМ		ВСМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Велосипедные трусы	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
2	Соревновательная форма (велосипедные трусы, футболка, майка без рукавов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
3	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Костюм тренировочный летний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5	Костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7	Пояс тяжелоатлетический	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

	ский		ся								
8	Термобелье спортивное	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9	Туфли тяжелоатлетические (штангетки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
11	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

6.2. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "гиревой спорт", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

7. Информационное обеспечение программы

Список литературы:

1. Атлетизм: теория и методика тренировки: Учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов – М.: Советский спорт, 2009. - 328 с.
2. Гиревой спорт в России, пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса: Всероссийская научно-практическая конференция /сост. И.В. Морозов. – Ростов н/Д: Рост. гос. строительный ун-т, 2003. – 108 с., ил.
3. Гиревой спорт как средство атлетической подготовки подростков и юношей: методические рекомендации / Г.П. Виноградов – Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1988. - 24 с.
4. Гиревой спорт: Метод. пособие / В.А. Поляков, В.И. Воропаев. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.
5. Гиревой спорт: Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007. – 12 с.
6. Гиревой спорт: Учебно-методическое пособие / Ю.А. Ромашин, Р.А. Хайруллин, А.П. Горшенин. – Казань: Комитет по ФКС и Т, 1998. – 67 с.
7. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воронынецев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.
8. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте /сост. И.В. Морозов//Ежегодник, вып. №2. – Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. –112 с.: ил.
9. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации [Текст]: Методические рекомендации / под редакцией И.И. Столова; составители: А.В. Егорова, Д.Г. Круглов, О.Е. Левочкина, И.И. Столов, С.В. Усков, Д.И. Черноног. – М.: Советский спорт, 2008. –136 с.
10. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.
11. Спортивная школа: начальный этап [Текст]: учебное пособие / И.И. Столов, В.В. Ивочкин. – М.: Советский спорт, 2007. – 140 с..
12. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
13. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 108 с.: ил.
14. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: нормативное, правовое, организационно-управленческое, научно-методическое, материально техническое и информационное обеспечение: Документы и материалы (2002 – 2008 годы) / Авт.-сост. В.А. Фетисов, П.А. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2008. –1104 с.

Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Федерация гиревого спорта России (<https://vk.com/vfgsrussia>)
3. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
4. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
5. Олимпийский комитет России (<https://olympic.ru/>)
6. Международный олимпийский комитет (<https://olympics.com/>)