

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
Карагайского МО

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
Протокол № 3 от «31» августа 2023 г.



**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки в сфере физической культуры и спорта
по виду спорта «ГИРЕВОЙ СПОРТ»**

Разработана в соответствии с
Федеральным стандартом спортивной
подготовки по виду спорта "гиревой спорт",
утвержденным приказом Минспорта России
от 9 ноября 2022г. № 944
в соответствии с примерной дополнительной
образовательной программой спортивной
подготовки

Срок реализации программы на этапах:
Этап начальной подготовки – 3 года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации – 3-5 лет

авторы и разработчики:
Ларионов Михаил Сергеевич

Карагай 2023 г.

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
Карагайского МО**

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
Протокол № 3 от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ ДО «ДЮСШ»
_____ Э. Ю. Филимонова
Приказ № 151 от 31 августа 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки в сфере физической культуры и спорта
по виду спорта «ГИРЕВОЙ СПОРТ»**

Разработана в соответствии с
Федеральным стандартом спортивной
подготовки по виду спорта "гиревой спорт",
утвержденным приказом Минспорта России
от 9 ноября 2022г. № 944
в соответствии с примерной дополнительной
образовательной программой спортивной
подготовки

Срок реализации программы на этапах:
Этап начальной подготовки – 3 года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации – 3-5 лет

авторы и разработчики:
Ларионов Михаил Сергеевич

Карагай 2023 г.

Оглавление

I. Общие положения	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.1. Краткая характеристика вида спорта «Гиревой спорт»	4
2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	7
2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.5. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	12
2.6. Календарный план воспитательной работы	14
2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	22
2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	23
III. Система контроля	27
3.1. Требования к результатам прохождения Программы	27
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	28
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	30
IV. Рабочая программа по виду спорта «Гиревой спорт»	34
4.1. Этап начальной подготовки	34
4.2. Учебно-тренировочного этап	38
4.3. Этап совершенствования спортивного мастерства	40
4.4. Этап высшего спортивного мастерства	41
4.5. Теоретическая подготовка	41
4.6. Психологическая подготовка	43
4.7. Учебно-тематический план	44
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	49
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	50
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	50
6.2. Кадровые условия реализации Программы	52
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	52

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Гиревой спорт» (далее – Программа) предназначена для организации учебно-тренировочного процесса в МАУ ДО «Детская Юношеская Спортивная школа» с. Карагай по спортивной подготовке в упражнениях «Длинный цикл», «Классической двоеборье», «Рывок гири», «Командная эстафета», «Армейский гиревой рывок» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 года № 944 (далее – ФССП).

1.2.Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

- оздоровительные;
- образовательные;
- воспитательные;
- спортивные.

1.3.Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных

возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

1.4. Дополнительная образовательная Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказ Минспорта России от 1.06.2021 № 370 «Положение о единой всероссийской спортивной классификации»;

- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации 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 организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форму медицинского заключения о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

1.5. Программа учитывает внутренние локальные акты Организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «Гиревой спорт» (Устав, порядок приема и перевода в организацию лиц, проходящих спортивную подготовку).

1.6. При определении условий и требований к процессу спортивной подготовки на этапах начальной подготовки, учебно – тренировочных (спортивной специализации) и совершенствовании спортивного мастерства учитывались принципы системности, преемственности и вариативности.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической, психологической, интегральной подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, необходимость обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного Гиревика разнообразие тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи при составлении программного материала для практических занятий. Основным принципом тренировочной и соревновательной деятельности в группах совершенствования спортивного мастерства является специализированная подготовка, в основе которой лежит учёт игровой функции (амплуа), индивидуальных особенностей и склонностей спортсменов, осуществляемый на основе универсальности процесса спортивной подготовки на предшествующих этапах.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Краткая характеристика вида спорта «Гиревой спорт»

Гиревой спорт – циклический силовой вид спорта, в основе которого лежит подъём гирь максимально возможное число раз за отведённый промежуток времени в положении стоя.

Соревнования в гиревом спорте проводятся с гирями весом 16, 24 и 32 кг по программе двоеборья: толчок двух гирь двумя руками, рывок гири одной и другой рукой без перерыва для отдыха; либо по программе длинного цикла: толчок двух гирь двумя руками от груди, плюс короткий спуск гирь вниз, но без постановки на помост.

В соответствии с правилами ВФГС (Всероссийская федерация гиревого спорта) выполнение юношеских спортивных разрядов происходит с гирями 16 кг,

взрослых — 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.

Спортивные дисциплины вида спорта «гиревой спорт» определяются Организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт», самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта

Таблица № 1

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
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	Ю
двоеборье - весовая категория 85 кг	065	009	1	8	1	1	А
двоеборье - весовая категория 85+ кг	065	010	1	8	1	1	А
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	Ю
толчок ДЦ - весовая категория 58+ кг	065	023	1	8	1	1	Д
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	Б
толчок ДЦ - весовая категория 68 кг	065	017	1	8	1	1	А
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	Ю

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	А
толчок ДЦ - эстафета	065	028	1	8	1	1	А
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	Д
рывок - весовая категория 58+ кг	065	025	1	8	1	1	Д
рывок - весовая категория 63 кг	065	027	1	8	1	1	Б
рывок - весовая категория 63+ кг	065	024	1	8	1	1	Б
жонглирование	065	029	1	8	1	1	Я
жонглирование - пара	065	031	1	8	1	1	Я

В Гиревом спорте существует две дисциплины у мужчин и одна у женщин. Мужчины соревнуются в классическом двоеборье или толчке по длинному 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.

Толчок двух гирь

Спортсмен закидывает две гири на грудь (исходное положение), выталкивает их при помощи подседа на полностью выпрямленные руки над головой, фиксирует их и после счёта судьи принимает исходное положение (гири на груди).

При спуске гирь вниз или на помост, или при остановке гирь на плечах выполнение упражнения останавливается.

Рывок гири

Спортсмен должен непрерывным движением поднять гирю вверх на прямую руку и зафиксировать её. После счёта судьи, не касаясь гирей туловища, спортсмен опускает гирю в замах для следующего подъёма. В момент фиксации вверху колени

и туловище должны быть выпрямлены и неподвижны, свободная рука остановлена. Во время старта или смены рук даётся дополнительный замах для разгона.

Если гиря остановилась на плече или помосте, выполнение останавливается.

Толчок двух гирь по длинному циклу

Выполняется по тем же правилам, что и классический толчок, но перед очередным выталкиванием гири опускаются в положение вися, затем подъём на грудь и выталкивание. Разрешается опускать гири, как между ног, так и через стороны.

Разновидность гиревого спорта, уходящая корнями в цирковое искусство. Представляет собой совокупность различных вариантов подбрасывания и ловли гири (массой 16 кг у мужчин и 8 кг у женщин) под музыкальное сопровождение в определённом ритме, выполняемых как одним, так и

группой спортсменов. Соревновательные выступления гиревиков-жонглеров включают в себя до 30 бросковых элементов различной категории сложности, а также различные артистические, силовые, хореографические элементы, придающие выступлению эмоциональный и эстетический колорит.

2.2.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	10	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по гиревому спорту;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленным в дополнительной образовательной программе по виду спорта «гиревой спорт» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Наполняемость групп определяться Организацией в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки и с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт».

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «гиревой спорт».

2.3. Объем Программы

Таблица № 3

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	4,5-6	6-8	10-12	12-14	20-24	24-32
Общее количество часов в год	207-276	276-368	460-552	552-644	920-1104	1104-1472

2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные);
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия:

Учебно-тренировочные сборы организуются при подготовке к различного рода соревнованиям, поэтому тренировочный процесс строится с ориентацией на выступление на них. На учебно-тренировочных сборах, имеющих оздоровительных характер, тренировка гиревика носит соответствующую направленность.

В спортивных лагерях, организуемых во время каникул, спортсмены занимаются преимущественно общей физической подготовкой, включая в учебно-тренировочный процесс занятия различными видами спорта.

В период зимних каникул применяются лыжи, коньки, хоккей. В этот период тренировки с силовой направленностью полностью не исключаются. Проводятся занятия со штангой, гирями, гантелями, используя специально-вспомогательные упражнения.

В летние каникулы используются спортивные игры (баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, настольный теннис и др.), гимнастика, легкая атлетика, плавание, велосипед и др. В летний период не прекращаются тренировки по гиревому спорту. Проводятся тренировки со штангой, гирями, гантелями, на тренажерах, используя в основном специально-вспомогательные упражнения, но иногда включая упражнения на технику.

Таблица № 4

№ 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
	Учебно-тренировочные				

1.4.	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 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Спортивные соревнования

Объем соревновательной деятельности

Таблица №5

Виды спортивных 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

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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		
1.	Общая физическая подготовка (%)	60-65	55-60	40-47	37-41	26-32	11-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	11-15	12-17	12-17	18-24	26-31	39-44
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-1	3-10	3-10	5-11	5-11
4.	Техническая подготовка (%)	20-25	22-27	20-24	17-23	15-20	15-18
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	1-2	1-3	2-4	3-6
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	8-10	8-10	9-11	9-11
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «гиревой спорт» определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Годовой учебно-тренировочный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 46 недель (в часах).

Годовой учебно-тренировочный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности.

Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в годовом учебно-тренировочном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные учебно-тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки. Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

Годовой учебно-тренировочный план заполняется Организацией в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки.

Календарный учебно-тренировочный график составляется на учебно-тренировочный год Организацией самостоятельно по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, включающий в себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течении учебно-тренировочного года, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий по отдельным этапам, определяет календарный период проведения мероприятия.

При составлении учебно-тренировочного графика Организацией учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт».

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех

этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

При планировании одного макроцикла тренировочная программа делится на четыре периода, в которых решаются следующие задачи:

- 1) повышение общей физической подготовленности;
- 2) развитие специальной выносливости;
- 3) подготовка к соревнованиям;
- 4) восстановление организма.

Подготовительный период – период общей физической подготовки. Он служит для развития аэробной производительности и предполагает длительное выполнение упражнений с легкими гирями в умеренном темпе. В этом периоде также много времени уделяется продолжительному бегу. Постепенно увеличивается тренировочный объем, а затем повышается интенсивность упражнений. К анаэробной тренировке спортсмен должен переходить осторожно, уделяя должное внимание симптомам переутомления. Успехи на первых соревнованиях будут зависеть от того, насколько хорошо развиты аэробные способности гиревика. Этот период самый длительный из всех перечисленных. Необходимо, по крайней мере, восемь недель (а по возможности и более) отводить продолжительным упражнениям, как с гирями, так и в беге. В этот период также укрепляются суставы плечевого пояса, грудной клетки и позвоночника.

Предсоревновательный период. Задачами этого периода являются повышение уровня силовых качеств и специальной выносливости. Этот период длится от четырех до пяти недель. Переменный метод тренировок («пирамида») – лучший метод достижения этой цели.

Соревновательный период. Несколько недель перед ответственными соревнованиями отводятся совершенствованию специальной выносливости и скоростно-силовых качеств. В содержание занятий включаются выполнение упражнений повторным и интервальным методами. Чтобы избежать неприятных последствий резкого перехода к новым методам тренировки, интенсивность нагрузки на первых занятиях следует уменьшить. С наступлением соревновательного периода сокращается объем тренировочной нагрузки, а непосредственно перед соревнованиями дается 1-2 дня отдыха. В соревновательный период иногда используют соревнования в качестве «прикидки» к более ответственным соревнованиям. Тренировки в медленном и продолжительном выполнении упражнений все же не исключаются из программы тренировок.

После соревновательный период. О периоде спада свидетельствуют утрата мотивации и ухудшение результатов. Поэтому в этот период не рекомендуется увеличивать интенсивность тренировочной нагрузки, так как это может привести к травмам. Лучше всего дать 1-2 недели отдыха. Во время отдыха тренировки должны быть легкими и непродолжительными. 1-2 дня полного отдыха вполне достаточно для того, чтобы восстановиться физически, однако психическую усталость спортсмен будет испытывать гораздо дольше.

2.6. Календарный план воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом учебно-тренировочного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом; развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Воспитательная работа.

Личностное развитие обучающихся - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием учащихся, вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступления на помосте, тренер может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Таблица № 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;	В течение года

		- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных	
--	--	---	--

		<p>соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ... 	
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
1.3.
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 (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, 	В течение года

		профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	
2.3
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 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
3.3.
4. Развитие творческого мышления			
4.1.		Семинары, мастер-классы,	В течение года
	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	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 толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	
4.2.
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом учебно-тренировочного плана, учебно-тренировочного графика, плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей, в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Таблица № 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза	Предоставление отчета о

тренировочный	старты		в год	проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
этап (этап спортивной Специализации)	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

2.8. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач в подготовке квалифицированного спортсмена является подготовка к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации проведения соревнований по гиревому спорту. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Инструкторская и судейская практика приобретается на учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебно-тренировочной работы и навыки судейства соревнований.

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

1. Организовывать группу и подавать основные команды на месте и в движении.
2. Составлять план-конспект и проводить подготовительную часть занятия.
3. Определять и исправлять ошибки в выполнении упражнений у занимающихся.
4. Проводить тренировочное занятие в ГНП под наблюдением тренера.
5. Проводить подготовку команды своей группы к соревнованиям.
6. Руководить командой на соревнованиях.

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

1. Составлять положение о проведении первенства школы по гиревому спорту.
2. Вести протокол соревнований.
3. Участвовать в судействе на помосте совместно с тренером.
4. Проводить судейство учебных соревнований на помосте (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в качестве судьи на помосте и в составе секретариата.

Таблица № 9

Этап подготовки	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
Спортивной специализации, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства	1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
	2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора.	4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники плавания. 6. Ведение дневника	

		самоконтроля тренировочных занятий.	
	3.Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту.	Судейство соревнований по виду спорта.	

2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Медицинское обеспечение обучающихся осуществляется спортивной школой в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации 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 организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форму медицинского заключения о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

В целях предупреждения нарушения здоровья у обучающихся спортивных школ предусмотрено:

- диспансерное обследование не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- контроль использования обучающимися фармакологических средств.

Медицинское обеспечение включает в себя:

- организацию и проведение лечебно-профилактических мероприятий, направленных на определение состояния здоровья, физического развития и уровня функциональных возможностей, занимающихся физкультурой и спортом;
- осуществление систематического контроля состояния здоровья учащихся;
- оценка адекватности физических нагрузок функциональным возможностям организма занимающихся;
- профилактику и лечение заболеваний обучающихся и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;
- восстановление здоровья обучающихся средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом;
- медицинское и санитарно-гигиеническое обеспечение массовых физкультурных и спортивных мероприятий.

Предусмотрена программа медицинского обследования спортсменов, входящих в состав сборных команд Пермского края, Данная программа включает в себя:

1. Врачебный осмотр: врача по спортивной медицине; врачей-специалистов: терапевта, хирурга-травматолога, невропатолога, стоматолога, отоларинголога, окулиста, гинеколога. При наличии показаний проводятся дополнительные консультации специалистов.

2. Исследование физического развития.
3. Функциональные пробы и определение общей физической работоспособности.
4. Флюорография органов грудной клетки.
5. Электрокардиография.
6. Клинический анализ крови и мочи.
7. Биохимический анализ крови.

При наличии медицинских показаний проводятся дополнительные функционально-диагностические и лабораторные исследования.

Для восстановления работоспособности обучающихся (спортсменов) необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления. Возросший объем и интенсивность учебно-тренировочного процесса в современном гиревом спорте вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) медико-биологические;
- 4) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для обучающихся тренировочных этапов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция атлетов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм. Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после учебно-тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психо-реабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корректирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий. Между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

1. непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
2. водные процедуры: душ Шарко, восходящий душ, циркулярный и др. (10-12

мин);

3. ультрафиолетовое облучение (по схеме);
4. отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
5. обед;
6. послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч. Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить 10-12 ч. Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

Субъективно атлет не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности. Объективные симптомы - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна). Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес атлета снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы-антагонисты. Наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. В таком состоянии тренировки с большими весами и объемами не должны проводиться. Попытка поднять большой вес может повлечь за собой травму. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Естественные и гигиенические средства восстановления

К данным средствам восстановления относятся:

1. Рациональный режим дня.
2. Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание.
3. Естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация учебно-тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания.

Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще гиревого спорта, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки в конкретных занятиях. Питание спортсменов должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и

разнообразной, с включением растительных жиров. В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности). Определенным образом можно использовать питание как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для сгонки веса.

Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. Экскурсии, выезды на лоно природы должны рассматриваться как обязательная часть не только воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

Педагогические средства восстановления

Под педагогическими средствами подразумевается организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям;

рациональное сочетание общих и специальных средств;

оптимальное построение тренировочных микро - и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание;

широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому;

введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на лоне природы.

Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;

б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом:

полноценная разминка и заключительная часть занятия;

правильный подбор упражнений и мест занятий;

введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления;

создание положительного эмоционального фона и т.д.

Педагогические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем как средство повышения функциональных возможностей организма гиревика имеет ОФП. ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку. Среди средств ОФП центральное место должны занимать прыжковые упражнения, а также силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц.

Медико-биологические средства восстановления

К данным средствам и методам восстановления относятся:

1) специальное питание и витаминизация;

2) фармакологические;

3) физиотерапевтические;

4) бальнеологические и т.д.

Среди медико-биологических средств, используемых в гиревом спорте, большую значимость имеют специальное питание (белково-витаминные смеси и напитки), а также фармакологические средства: витамины, стимуляторы энергетических процессов, препараты для усиления белкового синтеза в организме.

Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке спортсмена следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера спорта) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов. Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача.

Психологические средства восстановления

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни спортсменов и т.д. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в гиревом спорте. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций.

III. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие **требования к результатам прохождения Программы**, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности; овладеть основами техники вида спорта «гиревой спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «гиревой спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гиревой спорт»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гиревой спорт»; выполнить план индивидуальной подготовки; закрепить и углубить знания антидопинговых правил; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2 Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов

и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

Таблица № 10

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	Протокол	Форма разработанная Организацией и включающая тесты из рабочей программы тренера-преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается заключения медицинским центром по всем видам исследования
3.	Собеседования	Протокол комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки , а также одаренных и способных детей, перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
6.	Другие	устанавливаются организацией самостоятельно	

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «гиревой спорт»

Таблица № 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки						
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	6.10	6.30
3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 130 120		не менее 135 125	

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

Таблица № 12

№ 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.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	10,4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.6.	Прыжок в длину с места с 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»

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

Таблица № 13

№ 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.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	31
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.6.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	170
2. Уровень спортивной квалификации				
2.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

Таблица № 14

№ 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.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.6.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	170
2. Уровень спортивной квалификации				
2.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

4.1. Этап начальной подготовки

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап.

Общая физическая подготовка

ОФП – это учебно-тренировочный процесс, направленный на воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, создающих нормальные условия для совершенствования основных физических качеств человека.

Основные задачи ОФП:

Приобрести всестороннее физическое развитие и повысить его уровень. Достигнуть гармонического развития мышц в соответствии с избранным видом спорта.

Приобрести и повысить общую выносливость.

Повысить быстроту выполнения разнообразных движений.

Улучшить подвижность в суставах.

Увеличить ловкость и координацию движений.

Приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения (овладеть расслаблением).

Упражнения для развития общих физических качеств Строевые упражнения.

Понятие о строе. Шеренга, колонна. Фланг. Фронт. Интервал и дистанция.

Направляющий и замыкающий.

Строевые команды: предварительная и исполнительная.

Упражнения без предметов.

Маховые движения руками и ногами в различных плоскостях и в направлениях. Сгибание и выпрямление рук с напряжением и сопротивлением в смешанных упорах.

Упражнения в движении.

Ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы.

Акробатические упражнения.

Перекаты. Короткие и длинные кувырки вперед, назад, в стороны с опорой и без опоры на руки.

Упражнения со скакалкой.

Прыжки на одной, двух ногах со сменой ног. Прыжки в различном темпе и ритме.

Упражнения с гимнастическими палками.

Прыжки через лежащую палку на двух и одной ноге вперед спиной, боком с поворотом на 90° .

Упражнения с набивным мячом.

Броски мяча от груди двумя руками из-за головы, снизу, стоя, спиной вперед, выталкивание мяча левой и правой рукой.

Упражнения с гантелями различного веса.

Стоя в основной стойке или ноги врозь, руки с гантелями в различных исходных положениях - повороты, наклоны, круговые движения туловища. Выпады и приседания с подниманием и опусканием гантелей при вставании и наоборот. Упражнения на канате.

Лазание по канату с помощью ног.

Подвижные и спортивные игры. Преодоление препятствий. Игры: «Удочка», «Не давай мяч водящему», игра в волейбол.

Упражнения на перекладине, брусках, опорные прыжки.

Подтягивание, отжимание на брусках. Соскоки дугой на махе вперед, назад.

Прыжок через козла ноги врозь.

Легкоатлетические упражнения. Бег на скорость и выносливость (60м, 100м.).

Кроссы(1000м. - 2000м.). Прыжки в длину с места.

Специальная физическая подготовка

СФП – тренерский процесс, направленный на развитие специальных физических качеств для данного вида спорта.

Выделяют СФП-1, СФП-2.

Задачи СФП-1:

Развить специальные физические качества и повысить их уровень.

Увеличить массу определенных групп мышц, абсолютную и относительную силу и их эластичность.

Приобрести и повысить специальную силу (динамическую, статическую, взрывную).

Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий.

Увеличить прыгучесть относительную и абсолютную.

Приобрести необходимую гибкость.

Приобрести специальную ловкость (взаимодействие в группе).

Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.

Задачи СФП-2:

Моделирование соревновательной деятельности.

Подвести к соревнованиям в пике спортивной формы (подводящий цикл). Упражнения для развития специальных физических качеств Акробатические упражнения:

кувырки (вперед и назад), различные перевороты, «мосты» и «шпагаты». Упражнения со штангой, способствующие совершенствованию силовой

подготовки:

жим, толчок и рывок из различных исходных положений;

поднимание штанги на грудь;

приседания со штангой, повороты со штангой на плечах, упражнения со

штангой на тренажерах в положении сидя и лежа на спине.

Лыжная подготовка: тренировочные упражнения, направленные на развитие силы и выносливости; соревнования на различные дистанции (с учетом возраста занимающихся и их физических возможностей).

Упражнения для развития силы: упражнения с использованием тренажеров, снарядов (штанги, гриф и диски от штанги, гантели и др.) различного веса.

Упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика Пассивные упражнения:

растяжка; максимальная амплитуда движения

достигается за счет усилия, прилагаемого партнером.

Активно-пассивные движения: шпагат, растягивание в висе на перекладине, на выпаде в фехтовании и т.п.

Активные упражнения: махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы в исходном положении перед очередным выталкиванием гирь и в положении фиксации гирь вверху.

Упражнения с гирями: различные махи гирь с переключением из одной руки

в другую, жонглирование, различные приседания; «заброс одной гири на грудь» с последующим опусканием в замах; классический толчок с одной гирей, упражнение рывок двумя руками и т.д.

Технико-тактическая подготовка Основы

технической подготовки

Освоение различных способов поднимания тяжестей основано на использовании некоторых законов физики, а также морфофункциональных 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 основе обучения техники упражнений в гиревом спорте лежат различные понятия:

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 несущий»);

пронация – движение, противоположное супинации (положение руки «пролил суп»).

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.

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

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.

Сокращения: ЦТ – центр тяжести (например, гири или звеньев тела); ОЦТ – общий центр тяжести системы «спортсмен – гири»; ОЦТТ – общий центр тяжести тела.

Совершенствование движений происходит в процессе становления двигательного навыка. Вначале изучаются отдельные элементы движений и их согласование, т.е. ритмо-темповый рисунок движений, затем устраняются излишние движения и чрезмерные мышечные напряжения. Затем совершенствуется двигательный навык. 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.

Основные факторы, определяющие технику движений в гиревом спорте

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 спортсменов является выполнение подъемов гирь определенным способом за отведенное соревновательное время (10 минут) с запланированным результатом. Чтобы показать этот результат, спортсмен и его тренер 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 спортсмену 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 спортсмена 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.

Тактика проведения толчков, рывков.

Тактические действия:

изучение противника (разведка), сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие); постановка цели поединков (победить, не дать победить противнику).

Тактика участия в соревнованиях.

Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим).

Анализ проведенного соревновательного поединка.

Изучение и совершенствование техники классических упражнений начальное обучение техники рывка:

элементы, фазы, части, приемы; обучение маховым движениям; маховые движения со сменой рук; обучение дыханию при выполнении рывка; рывок гири одной рукой.

Начальное обучение техники толчка:

элементы, фазы, части, приемы; обучение подъему гири на грудь; обучение действию в исходном положении; обучение подъему гирь от груди; обучение фиксации гирь в верхней точке; обучение дыханию при выполнении толчка; толчок 2-х гирь с груди.

4.2. Учебно-тренировочный этап (УТЭ)

Тренировочные группы формируются на основе отбора из практически здоровых занимающихся, имеющих способности к гиревому спорту, прошедших подготовку не менее одного года и выполняющих нормативы для зачисления в учебно-тренировочные группы (ТГ) по общей физической и специальной подготовке. Критериями оценки занимающихся на данном этапе являются: состояние здоровья, уровень физической подготовленности занимающихся, динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями, уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта, выполнения массовых спортивных разрядов.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения: строевая стойка.

Действия в строю на месте и в движении. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».

Упражнения без предметов.

Повороты и наклоны, круговые движения туловища с различным положением рук.

Упражнения в движении.

Ходьба и бег приставными шагами влево, вправо, спиной, вперед.

Акробатические упражнения.

Кувырки с места, с шага, с разбега толчком одной и двумя ногами.

Упражнения со скакалкой.

Прыжки с подтягиванием коленей к груди.

Упражнения на гимнастической стенке.

Вис углом. Вис лицом к стенке. Махи ногами вправо, влево.

Упражнения с гимнастическими палками.

Прыжки через лежащую палку на двух и одной ноге вперед спиной, боком с поворотом на 90°.

Упражнения с набивным мячом.

Броски мяча от груди двумя руками из-за головы, снизу, стоя, спиной вперед, выталкивание мяча левой и правой рукой.

Упражнения с гантелями различного веса.

Стоя в основной стойке или ноги врозь, руки с гантелями в различных исходных положениях - повороты, наклоны, круговые движения туловища. Выпады и приседания с подниманием и опусканием гантелей при вставании и наоборот. Упражнения на канате.

Лазание по канату с помощью ног.

Подвижные и спортивные игры.

Преодоление препятствий. Игры: «Удочка», «Не давай мяч водящему», игра в волейбол.

Упражнения на перекладине, брусках, опорные прыжки. Подтягивание, отжимание на брусках. Соскоки дугой на махе вперед, назад. Прыжок через козла ноги врозь.

Легкоатлетические упражнения.

Бег на скорость и выносливость (60м, 100м.). Кроссы(1000м. - 2000м.). Прыжки в длину с места.

Плавание.

Совершенствование вольного стиля (дистанции: 25, 50, 100 и более метров).

Лыжная подготовка.

Совершенствование техники попеременного, двушажного хода. Ходьба на лыжах до 5 км.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития силы и силовой выносливости основных групп мышц спортсмена-гиревика.

Упражнения для мышц кистей рук:

взявшись пальцами за дужку гири, сгибание и разгибание кистей рук; прыжки с гирями в руках.

Упражнения для мышц разгибателей рук:

в упоре лежа сгибание и разгибание рук;
упоре на брусках сгибание и разгибание рук.

Упражнения для грудных мышц:

лежа жим штанги;

из и.п. лежа на скамейке выжимание гирь попеременно. Упражнения для дельтовидных мышц:

жим гирь попеременно в стойке; швунг жимовой; жим штанги из-за головы; толчок гирь с плеч; жим гантелей различного веса.

Упражнения для мышц бедра: приседания со штангой; приседания с гирей; приседания с гирей в руках сзади;

приседания с гирей сверху на прямых руках;

сгибание и разгибание ног в выпаде с гирями или штангой на плечах. Упражнения для мышц спины:

поднимание двух гирь на грудь;

поднимание гири махом вверх на прямые руки; рывок двух гирь; круговые движения с гирей; рывок гири (попеременно левой и правой рукой).

Упражнения для мышц брюшного пресса:

из виса на перекладине или гимнастической стенке поднимание прямых ног до положения угла и выше.

Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка

Техника рывка: старт, замах, подрыв, подсед или уход, фиксация, опускание в замах, перехват.

Техника толчка: старт, подъем на грудь, подрыв, подсед, выталкивание гири, подсед - вставание из подседа, фиксация, опускание - приход в стартовое положение.

Изучение и совершенствование техники классических упражнений

Совершенствование техники рывка:

рывок гири (24 кг) сериями 5-6 повторений; совершенствование фазы разгона снаряда;

совершенствование принципа «маятника»; работа ног и

туловища при выполнении рывка; классический рывок (2-3 минуты); махи с гирей большего веса; рывок гири со сменой рук; совершенствование дыхания при рывке.

Совершенствование техники толчка: толчок гирь с плеч;

толчок классический (3-5 мин.);

работа ног и туловища при выполнении толчка;

совершенствование дыхания при толчке;

совершенствование взаимосвязи всех частей толчка и согласование действий во всех его фазах.

Тактическая подготовка

Тактика проведения толчков, рывков

Тактические действия:

-изучение противника (разведка), сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);

-постановка цели поединков (победить, не дать победить противнику).

Тактика выступления на соревнованиях

Тактика как система специальных знаний и умений направлена на решение задач сбора и анализа информации и принятия решения. Знание правил соревнований, особенности судейства и проведения соревнований, уровня подготовленности самого спортсмена и ближайших его соперников является основой для выработки тактики участия в соревнованиях.

При выходе на помост гиревики применяют целый ряд тактических вариантов. Некоторые спортсмены надеются поставить личный рекорд, показать лучший результат в подгруппе, показать высший результат в одном упражнении или победить в целом. Наиболее распространенная тактика юных спортсменов-гиревиков, участвующих в массовых соревнованиях, заключается в следующем: взять высокий темп подъемов, захватить лидерство и одержать победу. Обычно, если лидер в подгруппе слабых соперников способен оторваться от остальных спортсменов на значительное количество подъемов, желание догнать его исчезает у всех. Гиревик, придерживающийся именно такой тактической схемы, должен обладать исключительной верой в свои возможности и быть готовым к мучительному завершению последних минут, когда другие гиревики могут его настигнуть.

Другой способ отрыва состоит в том, что гиревик повышает темп подъемов в середине соревновательного времени и таким образом увеличивает разрыв между собой и остальными гиревиками в своей подгруппе. Обычно для таких спортсменов состязания становятся особенно напряженными.

Спортсмен поддерживает высокий темп подъемов как можно дольше, а соперник, обладающий большим запасом специальной выносливости, может все-таки догнать его и показать больший результат. Таким образом, во-первых, необходимо выбрать наиболее разумный темп подъемов гирь. Во-вторых, если спортсмен способен на повышение темпа на протяжении двух- трех минут, соперники, возможно, откажутся от намерения догнать его по количеству подъемов. Если же спортсмен снижает темп или продолжает поднимать гири в одном темпе с его ближайшим соперником, то соперник, ощутив моральный подъем, прибавит темп, и спортсмен может оказаться позади своего соперника. Известно, что начинающие гиревики устанавливают личные рекорды на каждом соревновании. Не следует стремиться к этому каждый раз. Однако один или два раза в год нужно устанавливать личные рекорды в различных упражнениях гиревого спорта. Тренировочное планирование должно учитывать эти попытки.

4.3. Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)

Возраст начала этапа – 14-16 лет. К этому времени практически завершается рост тела, костей стопы и кисти, заканчивается срастание тазовых костей, происходит значительное нарастание мышечной силы. Завершается развитие иннервации мышц, что делает возможным длительное выполнение тонко дифференцированных движений. В этом возрасте повышается способность к выполнению, как интенсивных кратковременных нагрузок, так и продолжительной физической тренировочной работы. На этом этапе происходит дальнейшее повышение аэробных и анаэробных

возможностей организма юных спортсменов. В значительной степени на возраст начала и окончания этапа совершенствования спортивного мастерства влияют индивидуальные особенности биологического развития. Разнообразные двигательные навыки в гиревом спорте предъявляет высокие требования к тренировочному процессу как в целом, так и с учетом индивидуальных особенностей биологического развития спортсменов.

4.4. Этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ)

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства

и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта гиревой спорт допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

4.5. Теоретическая подготовка

Теоретические знания позволяют спортсменам-гиревикам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

В области теории и методики физической культуры и спорта занимающиеся должны знать:

- историю развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения разрядов и званий, антидопинговые правила);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке;
- требования к технике безопасности при занятиях гиревого спорта. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения здоровья, повышения дееспособности организма. Разрядные нормы и требования для присвоения разрядов по гиревому спорту. Гиревой спорт в России. История гиревого спорта: его зарождение, развитие гиревого спорта в России, в Республике Бурятия. Успехи спортсменов-гиревиков на международной арене. Вступление федерации гиревого спорта России в Международную федерацию.

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса

Классификация и терминология гиревого спорта. Понятия о технике гиревого спорта. Техническая подготовка спортсмена-гиревика и факторы, её определяющие. Основные положения спортсмена-гиревика, Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества).

Способы тактической подготовки при выполнении основных технических действий. Общая характеристика спортивной тренировки. Средства тренировки спортсмена-гиревика (физические упражнения, мыслительные упражнения, средства восстановления работоспособности).

Технические средства и тренажеры в подготовке спортсменов-гиревиков. Использование наглядных средств (кинофильмы, видеозаписи) в обучении и совершенствовании спортивной техники. Периодизация спортивной тренировки.

Правила соревнований, их организация и проведение

Соревнования по гиревому спорту, их цели и задачи. Дата и место соревнований. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Правила судейства соревнований по гиревому спорту. Открытие и закрытие соревнований. Возрастные группы участников соревнований по гиревому спорту. Взвешивание. Костюм участника. Сведения о составе участников.

Сведения о строении и функциях организма

Строение человека, скелет, кости, связки. Мышечная система и её функции. Мышцы, органы движения, работа мышц при различных движениях туловища, головы и шеи, верхних и нижних конечностей. Основные сведения о кровообращении и функции крови. Сердце и кровеносные сосуды. Дыхание. Газообмен. Легкие. Значение сердечнососудистых и дыхательных систем для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения: обмен веществ в организме, выдыхательная система. Нервная система: центральная, периферическая, соматическая и вегетативная. Органы чувств. Роль нервной системы в управлении движениями человека. Значение систематичности тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развитие двигательных качеств и способностей для достижения высоких спортивных результатов. Гигиенические знания умения и навыки. Режим дня, закаливание организма.

Основы спортивного питания

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Поддержание в чистоте кожи, волос, ногтей. Гигиеническое значение водных процедур. Основные правила закаливания. Основные средства закаливания. Методика применения закаливающих процедур. Режим питания. Основы рационального питания. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы для занимающихся гиревого спорта. Питание спортсмена-гиревика. Контроль состояния здоровья. Питание в период соревнований. Общий режим спортсмена. Режим труда, отдыха, питания до

и после тренировки, во время соревнований. Гигиена сна. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Вред курения и спиртных напитков. Фармакология. Антидопинговая профилактика, ее содержание и вред. Вентиляция, температура воздуха, освещенность и влажность в спортивном зале. Уборка зала. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Оборудование залов для занятий гиревого спорта. Спортивная одежда и обувь спортсмена, уход за ними. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях гиревого спорта. Методика применения спортивных снарядов спортсмена-гиревика. Применение тренажеров в тренировке спортсмена-гиревика.

Техника безопасности на занятиях по гиревому спорту. Профилактика травматизма на занятиях по гиревому спорту. Правила поведения в спортивном зале на спортивных площадках. Запрещенные действия в гиревом спорте. Профилактика травматизма на занятиях по гиревому спорту. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в гиревом спорте, их профилактика. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях и разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах. Последствие

нерациональной тренировки спортсменов- гиревиков. Патологические состояния, встречающиеся в тренировке. Утомление: причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др.

В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов гиревиков необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы. Спортсмен должен:

-знать задачи, стоящие перед ним;

-уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;

-знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;

-вести учет тренировки и контроль за ней;

-анализировать спортивные и функциональные показатели; - вести дневник тренировки.

Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

4.6. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно психическим восстановлением спортсменов. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению. Она характеризуется уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервнопсихическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств.

С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки. На занятиях тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с моральнопсихологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;
- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;
- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно- психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции. Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

4.7. Учебно-тематический план

Таблица № 15

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объём времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года	≈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	≈ 13/20	Октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура

	и укрепления здоровья человека			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 культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой 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 спорта.	≈ 14/20	Июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. 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.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		

специализации)	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	Понятность. 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.
Этап совершенствования спортивного мастерства	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 /нетренированность	≈ 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 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.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль 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.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гиревой спорт» относятся:

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 Республики Бурятия 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, 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».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации 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 организациях 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»;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 16

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
--------------	--	--------------------------	---------------------------

1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1
2.	Весы до 200 кг	штук	2
3.	Гири соревновательные(12, 16, 24, 32 кг)	комплект	12
4.	Гири тренировочные (4, 6, 8, 10, 14, 18, 20, 22, 26, 28, 30, 34, 36, 40 кг)	комплект	3
5.	Зеркало настенное (0,6x2 м)	штук	6
6.	Магнетизма	штук	2
7.	Мат гимнастический	штук	6
8.	Палка гимнастическая	штук	10
9.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
10.	Помост (1,5x1,5 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 (2x2 м)	штук	4
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 4 до 10 кг)	комплект	2
23.	Медболы кистевые (600, 800 и 1000 г)	комплект	2

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н, 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.

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).

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Спортивной направленности системы дополнительного образования детей [Текст]: Методические рекомендации / под редакцией И.И. Столова; составители: М.М. Полевщиков, И.И. Столов, Д.Н. Черноног. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2007. – 100 с.
2. Виноградов, Г.П. Гиревой спорт как средство атлетической подготовки подростков и юношей: методические рекомендации / Г.П. Виноградов – Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1988. - 24 с.
3. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: Учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов – М.: Советский спорт, 2009. - 328 с.
4. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воронинцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.
5. 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.
6. Гиревой спорт: Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007. – 12 с.
7. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.

8. Добровольский, С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 108 с.: ил.
9. Зайцев, Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. – М.: Советский спорт, 1991. – 48 с.
10. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
11. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте /сост. И.В. Морозов//Ежегодник, вып. №2. – Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. – 112 с.: ил.
12. 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.
13. Поляков, В.А. Гиревой спорт: Метод. пособие / В.А. Поляков, В.И. Воропаев. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.
14. Ромашин, Ю.А. Гиревой спорт: Учебно-методическое пособие / Ю.А. Ромашин, Р.А. Хайруллин, А.П. Горшенин. – Казань: Комитет по ФКС и Т, 1998. –67 с.
15. Столов, И.И. Спортивная школа: начальный этап [Текст]: учебное пособие / И.И. Столов, В.В. Ивочкин. – М.: Советский спорт, 2007. – 140 с.
16. 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.
17. Филиппов, С.С. Муниципальная система физической культуры школьников: организационно-педагогические условия формирования: Монография / С.С. Филиппов, В.В. Жгутова. – М.: Советский спорт, 2004. – 184 с.