

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «КОЖЕВНИКОВСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ НИКОЛАЯ ИВАНОВИЧА ВАКУРИНА»**

636161, Томская область, Кожевниковский район, с. Кожевниково, пер. Совхозный 2 А
Тел: (8-38-244) 23-122, E-mail: kdushosipov@mail.ru, ИНН 7008005853

Согласовано:
на педагогическом совете
Протокол № 1
от «22» декабря 2025 г.
Основание - Федеральный стандарт
спортивной подготовки по виду спорта
«гиревой спорт», Приказ Минспорта
России № 733 от 17.09.2022 г.

Утверждаю:
И.о. директора МКОУ ДО
«Кожевниковская СШ им. Н.И. Вакурина»

Приказ № 279-О от «22» декабря 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ГИРЕВОЙ СПОРТ»**

Срок реализации:

этап начальной подготовки — 3 года;

тренировочный этап (этап спортивной специализации) — 5 лет;

этап совершенствования спортивного мастерства — без ограничений;

этап высшего спортивного мастерства — без ограничений.

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку — от 10 лет и старше.

Авторы — составители программы:

Н.В.Березовская, тренер-преподаватель по виду спорта «гиревой спорт»;

А.Э.Кильб, методист

Кожевниково
2025 год

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ по виду спорта «гиревой спорт»

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки По виду спорта «гиревой спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности в МКОУ ДО «Кожевниковская СШ им. Н.И. Вакурина» (далее – Учреждение) по спортивной подготовке «гиревой спорт» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 года № 944 (далее – ФССП).
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, подготовка спортивного резерва для сборной команды Томской области и сборной команды Российской Федерации.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1 Спортивная дисциплина вида спорта «гиревой спорт»

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Гиревой спорт	1410003811Н

Код на основании Положения о соревнованиях по гиревому спорту на 2025 год.

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

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки учащихся, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства.

Продолжительность спортивной подготовки установлена ФССП и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 2-3 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 2-5 лет, из них: на учебно-тренировочном этапе начальной специализации (до двух лет обучения – 2 года), на учебно-тренировочном этапе углубленной специализации (свыше двух лет обучения – 3 года);
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений;

Для зачисления или перевода на следующий этап спортивной подготовки, лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки, выполнить нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления или перевода, иметь соответствующий уровень спортивной квалификации (спортивный разряд, звание), не иметь медицинских противопоказаний для занятий спортом.

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

спорта «гиревой спорт» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Таблица №1

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

2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица №2

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	234-312	312-416	520-624	624-728	1040-1248	1248-1664

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

К видам обучения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся: учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности, самостоятельная подготовка, в том числе с помощью дистанционных технологий.

2.4.1. В Учреждении форма проведения обучения – групповая.

Мониторинговые формы:

- а) тестирования;
- б) выполнение спортивных разрядов; в) соревнования.

Обучающие формы:

- а) учебно-тренировочные занятия; б) технико-тактические занятия; в) просмотр видеозаписей.

Развивающие формы:

- а) открытые занятия; б) мастер-классы;
- в) экскурсии, посещение спортивных соревнований межрегионального и всероссийского уровней,
- г) показательные выступления.

2.4.2. Учебно-тренировочные мероприятия проводятся учреждением для подготовки учащихся к соревновательной деятельности, а также для контроля уровня физической подготовленности в период проведения специальных учебно-тренировочных мероприятий.

Объем учебно-тренировочных мероприятий

Таблица №3

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

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

2.4.3. Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса. Требования к участию в спортивных соревнованиях учащихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации учащихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «гиревой спорт»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными, национальными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет учащихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности учащегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки указывается количество соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности учащихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена, к ним относятся внутришкольные соревнования различных видов (первенства, турниры).

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора учащихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации, к ним относятся

соревнования, проводимые федерацией гиревого спорта Томской области (первенства, турниры и т.д.).

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации, это официальные соревнования, проводимые федерацией гиревого спорта России (Первенства, Чемпионаты, Кубки, Турниры, Фестивали т.д.)

Объем соревновательной деятельности

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

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «гиревой спорт» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебный план составлен для каждого этапа подготовки на 52 недели в год (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, 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 учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование - являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

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

Таблица №5

№ 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		
Недельная нагрузка в часах							
		6	8	12	14	24	32
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	4	5
Минимальная наполняемость групп (человек)							

		10		8		4	1
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

2.6. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составлен на учебный год с учетом учебного плана 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.

Таблица №6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил «гиревого спорта», терминологии, принятой в этом виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - просмотр фильмов, видеосюжетов на спортивную тематику. 	В течение года

1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно- тренировочных занятий в качестве помощника тренера- преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование интереса к педагогической работе; -профориентационная деятельность несовершеннолетних, временно трудоустроенных в летний период; - посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - фестиваль ВФСК ГТО. 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы учащихся:</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, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание учащихся		
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	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с учащимися и иные мероприятия, определяемые МКОУ ДО «Кожевниковская СШ им. Н.И. Вакурина», реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	спортсменов на соревнованиях)		
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; - параде наследников победы «Бессмертный полк»; - физкультурных мероприятиях, посвященных Дню Победы в ВОВ; тематических физкультурно-спортивных праздниках.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для учащихся, 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 спортсменов; - открытые тренировочные занятия по видам спорта; - участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях (согласно календарному плану мероприятий).	В течение года

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, составлен на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана.

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.

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.

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

Таблица №7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	Март	Проводят сотрудники антидопингового обеспечения в регионе

	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Январь, ежегодно	Прохождение онлайн курса на образовательной платформе РУСАДА
	3. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Апрель	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов.
Учебно- тренировочный этап	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Январь, ежегодно	Прохождение онлайн курса на образовательной платформе РУСАДА
	2. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	По утвержденному графику проводящей структуры	Проводят сотрудники антидопингового обеспечения в регионе
	3. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Апрель	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этап Совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА 2. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил»; «Процедура допинг контроля»; «Система АДАМС» видео-урок	Январь, ежегодно по утвержденному графику проводящей структуры	Прохождение онлайн-курса на образовательной платформе РУСАДА Проводят сотрудники антидопингового обеспечения в регионе

2.8. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач реализации дополнительной образовательной Программы является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

На тренировочном этапе необходимо привлекать учащихся к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обращать внимание. Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований. На данном этапе необходимо научить спортсменов самостоятельно вести дневник: правильно записывать проведенную работу в тренажерном зале. Необходимо научить вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях. Важно научить учащихся фиксировать в дневнике не только объемы тренировочных занятий, но и состояние спортсмена, которое отражает переносимость им тренировочных нагрузок, оценивая следующие показатели: самочувствие (физическое), настроение, желание тренироваться (перед тренировкой), готовность к соревнованиям на сегодняшний день и удовлетворенность прошедшим днем (тренировкой).

Анализ тренировочных нагрузок с сопоставлением их с субъективной оценкой состояний учащихся позволит обнаружить сильные и слабые стороны в работе и корректировать подготовку в дальнейшем.

Учащиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать учащимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Спортсмены должны самостоятельно научиться составлять конспект тренировки и комплексы тренировочных заданий для различных частей занятия: вводной, основной и заключительной частям; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки, принимать участие в судействе в спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря.

Для спортсменов этапа высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Объем занятий по инструкторской и судейской практике:

Таблица №8

Этап спортивной подготовки	Период	Количество часов в год	
		судейская практика	инструкторская практика
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5 г	20	10
этап спортивного совершенствования	весь период	В соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки	
этап высшего спортивного мастерства	весь период		

Примерный план инструкторской и судейской практики

Таблица №9

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий
Инструкторская практика		
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по гиревому спорту с начинающими спортсменами	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия
		2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке

		3. Обучение основным техническим элементам и приемам
Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора		4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств
		5. Подбор упражнений для совершенствования техники
		6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий
Судейская практика		
2.	Освоение методики проведения спортивных мероприятий в физкультурно-спортивной организации	1. Составление положения о проведении внутришкольных соревнований по гиревому спорту. 2. Ведение судейской документации. 3. Судейство внутришкольных соревнований по виду спорта в качестве помощника главного судьи. 4. Участие в судействе официальных игр в составе судейской группы.
3.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по гиревому спорту	1. Судейство соревнований по виду спорта школьного и муниципального уровней

2.9. Планы медицинских, медико-биологических, восстановительных мероприятий

Медико-биологическое обеспечение спортсменов - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленным законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. Систематический контроль состояния здоровья спортсменов включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения. В системе спортивной подготовки особое место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов. Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня. 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».

Занимающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Учреждение ведет контроль прохождения учащимися медицинского обследования.

Согласно Приказу Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 09.08.2010 г. №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» учащиеся ежегодно проходят углубленное медицинское обследование (УМО) в Областном государственном автономном учреждении здравоохранения «Врачебно-физкультурный диспансер» (ОГАУЗ «ВФД»).

План-график проведения УМО

Таблица №10

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Место проведения	Сроки проведения	Ответственные
1.	Начальной подготовки свыше года	диспансеризация специалистами «ОГАУЗ «ВФД»	апрель	Тренеры-преподаватели
2.	Учебно-тренировочный			
3.	Совершенствования спортивного мастерства			
4.	Высшего спортивного мастерства			

Примерный план медицинских и медико-биологических мероприятий

Таблица №11

№ п/п	Вид мероприятий	Задачи	Содержание и организация	Сроки
1	Медицинские мероприятия			
1.1	Углубленное обследование	1. Контроль состояния здоровья, выявление отклонений от нормы, составление рекомендаций по профилактике и лечению. 2. Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию тренировочного процесса.	Комплексная диспансеризация во врачебно- физкультурном диспансере: обследование терапевтом, хирургом, отоларингологом, окулистом, невропатологом, ЭКГ, анализы крови и мочи	По отдельному графику для установленных этапов
1.2.	Этапное обследование	1. Контроль состояния здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений - травм и заболеваний. 2. Проверка эффективности рекомендаций, коррекция рекомендаций. 3. Оценка функциональной подготовленности после определенного этапа подготовки и разработка рекомендаций по планированию следующего этапа	Выборочная диспансеризация во врачебно- физкультурном диспансере по назначению врача- терапевта у специалистов, имеющих замечания к состоянию здоровья занимающихся, ЭКГ, анализы	По отдельному графику для установленных этапов

1.3.	Текущее обследование	1. Оперативный контроль функционального состояния занимающихся, оценка переносимости нагрузок, рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки. 2. 2.Выявление отклонений в состоянии здоровья и назначение своевременных лечебно-профилактических мероприятий	Экспресс-контроль до, в процессе и после тренировки, выполняемый врачом и тренером: визуальные наблюдения, анамнез, пульсометрия, измерение артериального давления, теппинг- тест, координационные пробы, пробы на равновесие	По отдельному графику для установленных этапов
2	Медико-биологические мероприятия			
2.1.	Фармакологическое обеспечение	1. Ускорение восстановительных функций организма 2. Повышение спортивной работоспособности 3. Ускорение и повышение уровня 4. адаптации организма спортсмена к условиям тренировочной и соревновательной деятельности 5. Коррекция иммунитета 6. Лечение различных заболеваний, травм, нарушений функций организма	Витамины, минералы Гепатопротекторы и желчегонные средства Иммуномодуляторы Кардиопротекторы Адаптогенты растительного и животного происхождения Хондропротекторы Нейропротекторы Антигипоксанты и антиоксиданты Аминокислотные препараты и белковые продукты повышенной биологической ценности	По назначению врача
2.2	Средства общего воздействия	1. Ускорение восстановительных функций организма 2. Повышение спортивной работоспособности 3. Ускорение и повышение уровня адаптации организма спортсмена к условиям тренировочной и соревновательной деятельности	Русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание Первая группа – постоянный электрический ток низкого напряжения. Вторая группа – импульсные токи низкого напряжения. Третья группа – электрические токи высокого напряжения. Четвертая группа – электрические, магнитные и электромагнитные поля различных характеристик. Пятая группа – электромагнитные колебания оптического (светового) диапазона. Шестая группа – механические колебания среды. Седьмая группа – измененная или особая воздушная среда. Восьмая группа – пресная вода, природные минеральные воды и их искусственные аналоги. Девятая группа – тепло (теплотерапия) и холод (криотерапия, гипотермия).	По назначению врача
2.3.	Физиотерапия	тренировочной и соревновательной деятельности		По назначению врача

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

Примерный план применения восстановительных средств

Таблица №12

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Медико-биологические: Ежедневно: гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание, прогулки на свежем воздухе, рациональные режимы дня и питания, витаминизация	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Тренировочный этап, этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности	Упражнения на растяжение	3 мин
		Разминка	10-20 мин
		Массаж	5-15 мин (разминание 60%)
		Искусственная активизация мышц	Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°C
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само – и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание)	3-8 мин

		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины	8- 10 мин
		Душ - теплый/умеренно холодный теплый	5-10 мин
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от соревнований день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки
		Создание положительного эмоционального фона тренировки; приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения; музыка для релаксации	
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж, душ	После восстановительной тренировки
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительные тренировки ежедневно
		Сауна	1 раз в 3 - 5 дней
		Аппаратная физиотерапия	По назначению врача
Перманентно	Обеспечение биоритмических процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4300 - 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях

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;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- 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 виду спортивной подготовки «гиревой спорт»;

-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.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, реализующим 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 учащегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия учащегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Основанием для зачисления и перевода обучающихся на следующий год обучения является достижение соответствующего уровня спортивной квалификации и выполнение контрольно- переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки.

Аттестация проводится не реже одного раза в год. Перенос сроков проведения аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения, с учетом мнения методического совета, в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося. Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

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

№ 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		не менее	
			130	120	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 №14

№ 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 №15

№ 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 №16

№ 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»			

Организация контроля (тестирования)

Тренер, осуществляющий проведение контроля (тестирования) спортивной подготовки, обязан в начале учебного года довести до сведения спортсменов содержание, формы проведения и критерии контроля.

Результаты контроля (тестирования) спортивной подготовки фиксируются тренером в журналах учета тренировочной работы тренера.

Правила проведения контроля (тестирования) и интерпретации полученных результатов:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий

испытуемыми;

- соблюдение исследователем (тренером) методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов в соответствии с контрольно-переводными нормативами;
- ознакомление испытуемого с результатами контроля (тестирования);
- накопление исследователем (тренером) сведений (портфолио), полученных другими исследовательскими методами и методиками.

Кроме практической части, в качестве контроля уровня теоретической подготовленности, обучающиеся проходят собеседование по вопросам, рассматриваемым в рамках теоретической подготовки. Темы (вопросы) для собеседования ежегодно рассматриваются и утверждаются методическим советом.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик учебно-тренировочного процесса - тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

При проведении аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача (согласно Локальным актам Учреждения) дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Ежегодно приказом Учреждения утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся.

Для обучающихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине, аттестация будет назначена на другое время. В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

IV. Рабочая программа по виду спорта «гиревой спорт»

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт» содержит разделы, в которых изложен материал по всем видам подготовки:

- теоретическая подготовка;
- физическая подготовка;

- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- психологическая подготовка.

Программный материал также содержит методические указания по использованию различных средств, методов, форм спортивной подготовки и восстановительных мероприятий, систему контрольных нормативов и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность становления спортивного мастерства на протяжении всего тренировочного процесса.

4.1. Принципы и подходы к методической основе тренировочного процесса

Общие принципы системы физического воспитания

Принцип разностороннего развития личности

Этот принцип основывается на разностороннем духовном и физическом развитии спортсмена, опирается на единство умственного, нравственного, трудового и физического воспитания. И предусматривает комплексное использование различных факторов физического воздействия для общего развития физических качеств, формирование широкого спектра двигательных умений и навыков, обеспечение единства общей и специальной физической подготовки.

Принцип оздоровительной направленности физического воспитания

Физические упражнения могут стать средством оздоровления лишь в тех случаях, когда они применяются с учетом пола, возраста, состояния здоровья, гигиенических условий, норм нагрузок и других требований. Ответственность за охрану и укрепление здоровья спортсменов, занимающихся физическими упражнениями, несут как сами спортсмены, так и тренеры. Состояние здоровья спортсменов должно находиться под непосредственным наблюдением медицинского работника. Врачебный контроль является обязательным для всех физкультурно- спортивных организаций.

Общие принципы тренировки

Принцип сознательности и активности

Назначение данного принципа состоит в том, чтобы сформировать у спортсменов глубокое осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребность к занятиям по виду спорта «гиревой спорт». Занимающиеся должны ясно представлять себе цель и задачи каждой спортивной тренировки, уметь их осмыслить и положительно к ним относиться. Главная задача тренера состоит в том, чтобы научить учеников умению анализировать свои движения и рационально управлять ими, правильно оценивать пространственные, временные и силовые характеристики движений. Это повышает интерес и увлеченность учащихся, способствует воспитанию инициативы, самостоятельности и творческого отношения к процессу обучения и спортивной тренировки, позволяет быстрее решить поставленные задачи и достигнуть намеченной цели.

Принцип наглядности

Этот принцип в спортивной подготовке обеспечивается комплексным использованием разнообразных форм наглядности: показ двигательного действия тренером, просмотр видеофильмов, наглядных пособий, рисунков, схем, зрительных и слуховых ориентиров и др. Наглядность в процессе подготовки гиревика обеспечивается демонстрацией техники отдельных элементов и способов поднимания гирь в целом. Использование технических средств позволяет увидеть неподдающиеся непосредственному наблюдению движения гиревика и проводить работу по их исправлению и совершенствованию.

Все средства наглядности играют в тренировочном процессе большую роль, значительно повышают интерес к занятиям и способствуют приобретению прочных навыков.

Принцип доступности и индивидуализации

Согласно этому принципу спортивная тренировка осуществляется в соответствии с возрастными особенностями, полом, уровнем подготовленности, индивидуальными различиями в физических и психических способностях спортсменов-гиревиков. Доступность упражнений или нагрузок не означает полное отсутствие трудности при их

выполнении, а предполагает постоянное и последовательное преодоление их путем мобилизации физических и духовных сил занимающихся. Мера доступности изменяется в зависимости от степени технической, физической и функциональной подготовленности воспитанников: что было недоступно на одном тренировочном этапе, на следующем становится легко выполнимым. В соответствии с этим должны изменяться и предъявляемые требования.

Принцип систематичности

Этот принцип включает такие важные показатели спортивной тренировки по гиревому спорту, как регулярность, повторность и последовательность занятий.

Регулярные занятия повышают эффективность спортивной тренировки, т.к. частые и большие перерывы в занятиях приводят к угасанию условно-рефлекторных временных связей, лежащих в основе образования двигательных навыков. Снижается также уровень достигнутых функциональных возможностей человека и «ощущение гири». В то же время если перерывы между занятиями оптимальные и каждое последующее занятие закрепляет и развивает положительные изменения (двигательные и нагрузочные) от предыдущих занятий, то процесс образования навыка будет наилучшим.

В процессе овладения навыками поднимания гирь огромное значение имеет повторность упражнений: повторяются как отдельные упражнения, так и части занятия в целом, на протяжении различных по времени периодов (недельных, месячных). Особое значение имеет регулярное повторение основных частей занятий. Показатель повторности упражнений лежит в основе дозировки нагрузки: увеличивая количество повторений и быстроту выполнения каждого упражнения, можно увеличить физическую нагрузку и, наоборот, снижая эти показатели, уменьшить ее. Помимо нагрузки, многократное повторение упражнений является необходимым требованием для формирования прочных двигательных навыков. Оно приводит занимающихся к овладению оптимальными вариантами техники движений и высокой степени автоматизации навыков. Каждый переход к изучению новых движений, к овладению сложными упражнениями всегда основан на прочном освоении занимающимися предшествующих упражнений.

Для решения конкретных задач на каждом этапе обучения необходимо осуществлять правильную последовательность в применении основных упражнений. Оптимальная последовательность всегда органически связана с принципом доступности: на каждом этапе занимающийся должен последовательно выполнять только посильные для него упражнения. Таким образом, принцип систематичности предусматривает создание такой системы обучения и спортивной тренировки, которая отвечала бы регулярному проведению занятий, последовательному изучению различных упражнений, чередованию нагрузок и отдыха, повторному выполнению упражнений. Данные факторы должны учитываться в программах и планах работы как тренеров, так и самих занимающихся гиревым спортом.

Принцип прогрессирувания

Этот принцип выражает постепенность повышения требований к занимающимся. Он предусматривает постановку и выполнение новых более сложных заданий, в которых постепенно нарастает общий объем и интенсивность нагрузки. В тренировочном процессе гиревика постепенно усложняют условия выполнения упражнений, которые в значительной степени расширяют круг двигательных навыков и умений спортсмена. Это в свою очередь обеспечивает освоение более сложных специально-подготовительных упражнений и разнообразных двигательных действий. Дальнейшее повышение физических нагрузок и регулярное преодоление трудностей приводит их к непрерывному совершенствованию техники соревновательных упражнений. Дальнейшее повышение функциональных возможностей спортсменов обусловлено систематическим повышением физических нагрузок путем нахождения оптимальных объемов и интенсивности выполнения упражнений.

Принцип прогрессирувания определяет также зависимость прочности приобретаемых

навыков от величины физических нагрузок. Повышение нагрузок возможно лишь тогда, когда формируемый навык прочно закреплен и занимающиеся освоили предлагаемые нагрузки. Непрочно закрепленные навыки под воздействием повышенных нагрузок легко утрачиваются. Поэтому при осуществлении учебно-тренировочного процесса по гиревому спорту последовательно формируемый двигательный навык обуславливает постепенное повышение физических нагрузок.

Специфические принципы спортивной тренировки

Направленность к высшим достижениям

Данный принцип предполагает формирование установки на высокие достижения и постоянное их улучшение. Установка на высшие показатели реализуется соответствующими тренировками с использованием наиболее действенных средств и методов углубленной специализацией в виде спорта «гиревой спорт» и их комплексным использованием. Направленность к максимальному результату обуславливает все отличительные черты спортивной тренировки – повышенный уровень нагрузок, особую систему чередования нагрузок и отдыха, ярко выраженную цикличность.

Единство общей и специальной подготовки спортсмена

Спортивная специализация дает ощутимые результаты в случае разностороннего развития спортсмена. Наиболее значительный прогресс в виде спорта «гиревой спорт» возможен лишь на основе общего подъема функциональных и физических возможностей организма, тренировочного процесса.

Высокий уровень развития всех органов и систем организма спортсмена определяет повышение той или иной его физической способности. В то же время чем шире круг его двигательных умений и навыков, тем успешнее он осваивает необходимые движения в гиревом спорте.

От умения правильно планировать оптимальные соотношения объемов и интенсивности обоих видов подготовки в большой степени зависит достижение наилучшей спортивной формы спортсмена-гиревика и показания высшего результата на основных соревнованиях тренировочного года

Непрерывность тренировочного процесса

Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

Постепенное и максимальное увеличение тренировочных требований

В спортивной тренировке, в отличие от других видов физического воспитания, нагрузки возрастают не только постепенно, но и максимально. Понятие «максимальная нагрузка» ассоциируется с понятием «нагрузка до отказа», до полного утомления. Точнее будет сказать, что эта нагрузка, которая находится на границах способностей организма.

Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных

заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов. Вариативность как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов. Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

Цикличность тренировочного процесса

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

4.2. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Основной задачей, стоящей перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки. Поэтому в организации многолетнего тренировочного процесса чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Таким образом, обеспечивается последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

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

Влияние физических качеств на результативность

Результативность процесса спортивной тренировки во многом зависит от правильного планирования средств и методов для развития физических качеств в течение года. Тренер должен хорошо знать основные средства и методы развития и совершенствования разных двигательных способностей, а также способы организации занятий. В этом случае он сможет точнее подобрать оптимальное сочетание средств и методов их совершенствования применительно к конкретным условиям.

Таблица №17

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

Условные обозначения:

2 – среднее влияние;

3 – значительное влияние.

Основные физические качества, влияющие на результативность в виде спорта «гиревой спорт»:

Быстрота

Данное физическое качество выражает способность человека выполнять движения с большой скоростью и частотой. В гиревом спорте - это одно из ведущих физических качеств, являющимся врожденным свойством человека. Легче всего развивается она в детском и юношеском возрасте.

Физиологической основой быстроты движений является способность нервных центров быстро переходить от состояния возбуждения к торможению и наоборот. Для развития

быстроты движений применяется 2 основных метода:

- повторное выполнение упражнений в максимально - быстром темпе в облегченных услови- ях;
- повторное выполнение упражнений в максимально - быстром темпе в затрудненных усло- виях.

Основное требование - повторные упражнения необходимо обязательно выполнять до тех пор, пока скорость не начинает снижаться.

Развитием быстроты следует заниматься в начале занятий после соответствующей разминки.

Важное значение для воспитания быстроты и повышения скорости движений имеет правильное определение дозировки скоростных упражнений. Те из них, которые выполняются с максимальной интенсивностью, являются сильно действующим средством, вызывающим быстрое утомление. Это же относится и к упражнениям, направленным на повышение скорости движений. Поэтому упражнения, выполняемые с максимальной скоростью, должны применяться часто, но в относительно небольшом объеме. Длительность интервалов отдыха обусловлена степенью возбудимости центральной нервной системы и восстановлением

Сила

Одним из наиболее значимых физических качеств спортсменов-гиревиков является сила. Силу человека принято определять, как способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий.

Главными задачами силовой подготовки спортсменов-гиревиков являются укрепление мышц двигательного аппарата, воспитание умения проявлять усилия динамического и статического характера в различных условиях. Вместе с тем следует уделять определенное внимание силовым упражнениям, позволяющим избирательно воздействовать на отдельные группы мышц, которые имеют важное значение в избранном виде спорта. К ним относятся упражнения, сходные по структуре и характеру проявления нервно-мышечных усилий с основным (соревновательным) упражнением, а также упражнения, направленные на развитие мышечных групп, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательного упражнения.

Для развития как всех групп мышц двигательного аппарата, так и отдельных мышечных групп, применяются динамические и статические силовые упражнения. Динамические, подразделяются на две группы: собственно силовые, при выполнении которых сила мышц, проявляемая спортсменом, возрастает главным образом за счет увеличения перемещаемой массы и, следовательно, за счет способности спортсмена к максимальному напряжению работающих мышц (например, жим и рывок штанги; приседание с партнером на плечах или с другим отягощением и пр.); скоростно-силовые, при выполнении которых сила мышц, проявляемая спортсменом, возрастает в значительной мере за счет ускорения сообщаемого грузу или снаряду. На тренировочных занятиях следует стремиться к тому, чтобы дозировка упражнений со штангой и другими отягощениями возрастала очень постепенно. При этом оптимальные условия для воспитания силы создаются тогда, когда возрастает не только абсолютная величина применяемого груза, но и отношение этой величины к тому грузу, который на данном этапе тренировки является для спортсмена максимальным.

Основными методами воспитания мышечной силы являются: метод повторного выполнения силового упражнения с отягощениями малого и среднего веса; метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения (метод динамических усилий); метод повторного выполнения статического силового усилия.

Выносливость

Выносливость - это комплекс важнейших физических способностей человека, определяющих его возможности бороться в процессе соревновательной и тренировочной деятельности с наступающим утомлением, выполнять работу заданной

продолжительности без снижения ее эффективности, поддерживать высокую работоспособность организма в продолжительном тренировочном занятии.

В спортивной практике выделяют четыре вида утомления:

- умственное (при решении каких-нибудь тактических задач);
- сенсорное (в результате напряженной деятельности анализаторов, например, зрительного);
- эмоциональное (как следствие интенсивных переживаний, боязни соперника);
- физическое.

В соревновательной деятельности в гиревом спорте проявляются все четыре типа утомления. Как правило, больше других спортсменов испытывает физическое утомление.

Если выполняемая работа носит неспецифический характер, то способность выполнять ее без изменения параметров называют общей выносливостью, если работа носит специфический характер — специальной.

Высокий уровень специальной выносливости спортсмена (аэробной и анаэробной) препятствует утомлению и способствует более длительному сохранению работоспособности.

К специальной выносливости в гиревом спорте относят скоростно-силовую выносливость. Данный вид выносливости предполагает выполнение физической работы с максимальной нагрузкой в течении длительного времени.

Развитие и проявление скоростно-силовой выносливости опирается, прежде всего, на подготовленность опорно-двигательного аппарата, силу и уравновешенность психических процессов, экономичность спортивной техники.

Для развития скоростно-силовой выносливости применяют следующие методы:

- 1) метод равномерной тренировки – продолжительная нагрузка (не менее 20 мин) в сравнительно равномерном умеренном режиме, при частоте сердечных сокращений (ЧСС) 140–150 уд/мин;
- 2) метод повторно-переменной тренировки – планомерное изменение скорости выполнения упражнения в сторону увеличения настолько, чтобы возник кислородный (кратковременный) долг, который должен быть погашен при дальнейшем выполнении упражнений в умеренном темпе.

До повышения интенсивности упражнение выполняется при пульсе 140–160 уд/мин, после повышения интенсивности – пульс 170–180 уд/мин;

- 3) интервальный метод – многократное повторение кратковременных «порций» работы при строгой регламентации продолжительности упражнений и пауз отдыха между сериями для каждого тренировочного занятия.

Интенсивность упражнений подбирается с таким учетом, чтобы к концу серии ЧСС была на уровне 180 уд/мин. Следующую серию упражнений следует начинать при достижении ЧСС 120–130 уд/мин;

- 4) метод круговой тренировки – последовательное выполнение упражнений на «станциях», направленных на развитие различных физических качеств в разных сочетаниях с упражнениями по технике игры;

- 5) комплексный метод – сочетание упражнений различного тренирующего воздействия.

Координационные способности

Ловкость

Под ловкостью понимают, во-первых, способность быстро осваивать новые двигательные действия, во-вторых, способность перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Способность к расслаблению

Различают три вида напряженности мышц: тоническую, скоростную и координационную. Тоническая напряженность мышц отмечается при повышенном тоне мышц в состоянии покоя. Скоростная напряженность возникает при высоком темпе движения в силу того, что мышца не успевает расслабляться. Координационная напряженность возникает как

следствие повышенной напряженности мышц при недостаточно совершенном выполнении технических приемов.

Способность сохранять равновесие

Выделяют два вида равновесия: статическое, связанное с удержанием определенной позы, и динамическое, связанное со способностью сохранять определенное положение, либо быстро прийти в него под воздействием факторов извне.

Пространственная точность движений

Способность точно выполнять движения зависит от природной одаренности и общей двигательной подготовленности как спортсмена, так и любого человека, и проявляется она в возможности точно дифференцировать направление и скорость движения.

Гибкость

Гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой. Также гибкость

— абсолютный диапазон движения в суставе или ряде суставов, который достигается в мгновенном усилии. Существует три разновидности гибкости, каждая из которых может быть у человека развита в большей или меньшей степени: динамическая (кинетическая) гибкость — возможность выполнения динамических движений в суставе по полной амплитуде, статически- активная гибкость — способность принятия и поддержания растянутого положения только мышечным усилием, статически-пассивная гибкость — способность принятия растянутого положения и его поддержания своим собственным весом, удержанием руками или с помощью снарядов или партнёра. В зависимости от того, какую разновидность гибкости хочет развивать человек, необходимо использовать разные виды растягивания.

Связь этапов подготовки с сенситивными периодами

Переход от одного возрастного периода к другому является переломным этапом развития, когда организм переходит от одного качественного состояния в другое. Скачкообразные моменты развития целого организма, отдельных его органов и тканей называются критическими. Они жестко контролируются генетически. С ними частично совпадают так называемые сенситивные периоды (периоды особой чувствительности), которые возникают на их базе и менее всего генетически контролируются, т.е. являются особенно восприимчивыми к влияниям внешней среды, в том числе педагогическим.

Благоприятные воздействия на организм в сенситивные периоды оптимальным образом содействуют разрыванию наследственных возможностей организма, превращению врожденных задатков в определенные способности, а неблагоприятные задерживают их развитие, вызывают перенапряжение функциональных систем, в первую очередь, нервной системы, нарушение психического и физического развития.

Так как тренировочные воздействия в сенситивные периоды наиболее эффективны, в многолетней системе подготовки спортсменов выделяют оптимальные возрастные периоды для акцентированного воздействия на развитие общей и специальной физической выносливости (аэробной и анаэробной производительности), подвижности в суставах, быстроты, силовых качеств (силовой выносливости, скоростно-силовых способностей), координации движений с дыханием и т. д. Прирост отдельных двигательных способностей в «сенситивные» (чувствительные) периоды может происходить как от целенаправленного тренировочного процесса, так и от естественного развития. Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамика основных физических качеств, периоды для акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности спортсменов от 10 до 19 лет представлены в таблице.

Сроки благоприятных фаз развития двигательных качеств

Таблица №18

Морфофункциональные показатели,	Возраст, лет
---------------------------------	--------------

физические качества	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Рост			+	+	+	+				
Мышечная масса			+	+	+	+				
Быстрота	+	+								
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+					
Сила			+	+	+					
Выносливость: (аэробные возможности)	+					+	+	+	+	+
Анаэробные возможности	+	+				+	+	+	+	+
Гибкость	+									
Координационные способности	+	+	+							
Равновесие	+	+	+	+	+					

Этап начальной подготовки. Оптимальный возраст для зачисления в группы начальной подготовки в гиревом спорте составляет 10 лет, продолжительность — 2 года. В этот период направленность тренировочного процесса сводится преимущественно к занятиям ОФП и изучению техники обращения с гирями (захват дужки гири, статические позы в исходных положениях и во время фиксации).

У детей в 10 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при замедленном росте длины тела. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, усиливается развитие скелетных мышц, умеренное увеличение размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Если учесть, что в возрасте от 6 до 12 лет осваивается значительная часть двигательных навыков, приобретаемых человеком в течение всей жизни, то разучивание большого количества разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации). Оптимальный возраст начала этого этапа составляет 12 лет, продолжительность — 5 лет.

В 13-14 лет значительно увеличивается масса тела, и вместе с ней повышаются силовые качества. Это происходит за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость увеличивается за счет повышения экономичности двигательных действий и мышечной регуляции. К началу прироста мышечной массы создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей.

В возрасте 13-14 лет проявляются внешние признаки начальной фазы полового созревания, увеличивается возбудимость нервных процессов, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе особенно соревновательного характера.

Скоростно-силовые способности в этот период совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие два года темпы прироста быстроты снижаются.

Важным показателем для возрастного развития девушек является возраст первой менструации, в течение года после которого происходит снижение дальнейшего роста длины тела, а также прироста массы тела.

Происходит окончательное формирование пропорций тела. Наибольший прирост почти всех физических качеств у девочек происходит в возрасте 12-13 лет, а у мальчиков 13-15 лет.

В дальнейшем, к 15-16 годам увеличивается аэробная мощность за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнего дыхания. В этот период еще ограничена способность к длительной работе на уровне близком или равном к максимальному потреблению кислорода. К 15-16 годам постепенно возрастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена, вследствие чего повышаются анаэробные возможности организма спортсменов.

На тренировочном этапе подготовки необходимо учитывать характер взаимовлияния тренировочных нагрузок в беге, лыжных гонках и в упражнениях с отягощениями. Так, особенности двигательной деятельности в беге и в лыжных гонках позволяют применять тренировочные нагрузки более высокой интенсивности, чем в тренировочных занятиях с отягощениями. Например, в беге на длинные дистанции с максимальной скоростью и в упражнениях с гирями, реакция сердечно-сосудистой системы, оцениваемая по частоте сердечных сокращений как интегральному показателю интенсивности физической нагрузки, различна: в беге ЧСС больше, чем в упражнениях с гирями.

В возрасте 15-16 лет имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарное потребление кислорода). Это приводит к эффективности выполнения упражнений в беге и в лыжных гонках (возрастает скорость бега на уровне порога аэробного и анаэробного обмена). Это происходит за счет увеличения капиллярной сети мышц, координации деятельности вегетативных систем, большего использования окисления жиров в обеспечении энергией работающих мышц.

Этап совершенствования спортивного мастерства. Оптимальный возраст начала этапа -16-17 лет (минимальный возраст для зачисления 14 лет). К этому времени практически завершается рост тела, костей стопы и кисти, заканчивается срастание тазовых костей, происходит значительное нарастание мышечной ткани и 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.

Разнообразие двигательных навыков в гиревом спорте предъявляет высокие требования к тренировочному процессу как в целом, так и с учетом индивидуальных особенностей биологического развития спортсменов.

4.3. Организационно-методические основы планирования

Направленность и содержание тренировочного процесса по годам спортивной подготовки определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки юных спортсменов.

В тренировочном процессе методы выполнения упражнения выбираются в зависимости от задач, решаемых спортсменом в тот или иной период спортивной подготовки. Выбор определенного метода зависит от запланированного суммарного объема и интенсивности нагрузки, способности адаптации спортсмена к физическим нагрузкам. В гиревом спорте применяется пять основных методов тренировки: равномерный, переменный, интервальный, повторный и соревновательный.

Равномерный метод предполагает выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений в одном темпе в течение продолжительного времени. При этом на занятии упражнение выполняется один раз в одном подходе. Основная цель этого метода — повышение аэробных возможностей организма спортсмена. Метод применяется в основном на этапе общей физической подготовки.

В зависимости от подготовленности спортсмена вес гирь, темп и продолжительность выполнения упражнения будет различным.

Существуют некоторые закономерности, позволяющие выбрать оптимальный темп подъемов. Для начинающих гиревиков — это выполнение упражнения в пределах собственных аэробных возможностей. Темп и продолжительность выполнения упражнения должна быть доступной для гиревика.

Недостаток равномерного метода заключается в том, что при выполнении упражнений в относительно невысоком темпе с гирями малого веса (с низкой интенсивностью) недостаточно развивается сила мышц гиревика, скоростно-силовые качества, специальная

выносливость, необходимые для успешного выступления в соревнованиях. В ходе подготовки к соревнованиям необходимо выполнять определенный объем нагрузки такой интенсивности, которая приводит к повышению результатов.

Переменный метод. Содержание выполнения упражнений с гирями переменным методом заключается в том, что выполняется несколько подходов. В первой половине подходов вес гири повышается, а во второй половине — снижается. Например, подходы выполняются с гирями: 12, 16, 20, 16, 12 кг. Интенсивность нагрузки вначале увеличивается, а затем снижается при неизменном темпе выполнения упражнения. Он выдерживается постоянным для того, чтобы ритм чередования процессов напряжения и расслабления мышц был стабильным независимо от веса гирь.

Важной особенностью является то, что выполнение упражнений с гирями большого веса способствует повышению силовых способностей организма спортсмена. Помимо увеличения мышечной силы, упражнения, выполняемые с гирями разного веса (от облегченных до гирь весом более соревновательных), повышают стабильность техники, повышают экономичность движений путем совершенствования техники выполнения упражнений.

Переменный метод выполнения упражнений могут применять спортсмены при условии высокого уровня физической подготовленности. Без достаточной силовой подготовленности, высокого уровня общей и силовой выносливости спортсмена данный метод противопоказан.

Выполнять упражнения с гирями разного веса на одном занятии рекомендуют упорядоченно. Они как бы выстраивают «пирамиду». После разминочных упражнений в подготовительной части занятия подходы начинают выполнять с легких гирь, переходя к более тяжелым. Выстраивается восходящая и нисходящая «лестница». Например: 12, 16, 20, 24 кг. Затем происходит спуск по этой «лестнице»: 24, 20, 16, 12 кг. Количество подъемов и количество повторов определяется индивидуально. Однако темп выполнения подъемов по мере увеличения веса гирь не должен снижаться. Подъем и спуск по «лестнице» в одном темпе необходим для выработки рациональной техники.

Следует отметить, что техника поднимания гирь у новичков сильно меняется при переходе от легких гирь к более тяжелым. Чересчур напряженный и технически несовершенный подъем тяжелых гирь приводит к образованию кислородной задолженности. Тренировки в подъеме гирь переменным методом позволяют определить свои силовые и скоростно-силовые возможности. В процессе тренировки необходимо выбирать для себя такой темп выполнения упражнений, который позволяет достичь вершины «пирамиды» без переутомления. Далее, ступенчато снижая вес гирь, спортсмен плавно возвращается к привычному для себя на данном этапе технической подготовленности ритму движений.

Приведенная тренировочная схема поможет начинающему гиревика привыкнуть к подобным переходам, которые после нескольких занятий становятся плавными и незаметными.

Несмотря на то, что тренировка с гирями разного веса прежде всего повышает скоростно-силовые качества гиревика, она также представляет собой отличный метод совершенствования выносливости. Четыре-пять повторов данной схемы равнозначны подъему гирь равномерным методом в течение 30–40 минут. Тренировка по «пирамиде» вовсе не означает уменьшение объема нагрузки, выражаемой в килограммах.

На первых занятиях необходимо исключить максимальные усилия при поднимании гирь. Между подходами планируются интервалы отдыха, достаточные для восстановления организма перед выполнением следующего подхода. Постепенно, совершенствуя силовые качества, гиревик может увеличивать интенсивность нагрузки.

Применение переменного метода на каждом занятии может стать для спортсмена причиной получения различных травм. Поэтому недельный тренировочный объем должен быть слегка уменьшен. Так как наряду с повышением уровня скоростно-силовых качеств

необходимо уделять время и для повышения уровня выносливости.

В дни, когда спортсмен не тренируется по «пирамиде», следует поднимать гири равномерным методом. Темп может быть 6–8 подъемов в минуту в упражнении толчок и 10–12 подъемов в минуту в упражнении рывок за 10–20 минут в каждом подходе. Продолжительные подходы включаются в это недельное расписание для того, чтобы поддерживать необходимый уровень выносливости.

Следует еще раз отметить, что «пирамида» — надежный метод повышения мышечной силы и скоростно-силовых способностей гиревика. И хотя эти факторы не играют решающей роли в соревновательной деятельности, они могут дать спортсмену то небольшое преимущество перед соперниками, которое позволит повысить темп на 1–2 подъема в минуту на тактически продуманных отрезках соревновательного времени.

Интервальным методом повышаются темповые возможности организма спортсмена. Этот метод наиболее распространен среди гиревиков высокой квалификации.

Упражнение выполняется в высоком темпе серийно — продолжительностью 1–2 минуты. Промежутки между сериями чередуются строго регламентированными интервалами отдыха. Например: 5 серий по 15 подъемов за одну минуту гирь по 24 кг чередуются с минутными интервалами отдыха. $(15+15+15+15+15)/24$ кг. За одно тренировочное занятие таких подходов может быть проведено несколько.

Интервальный метод позволяет в самые короткие сроки повысить специальную выносливость, совершенствовать ритмотемповые характеристики двигательных действий в упражнениях гиревого спорта именно в период подготовки к соревнованиям.

В ходе повышения уровня скоростных способностей спортсмена интервальным методом совершенствуется опорно-двигательный аппарат, ритм дыхания, улучшается координация движений. Кроме того, повышается уровень максимального потребления кислорода, при котором гиревик может совершать двигательные действия в аэробном режиме. Помимо того, что интервальная тренировка улучшает скоростные качества, ее особо важной функцией в подготовке гиревика является совершенствование техники упражнений, выполняемых в более высоком темпе.

При определенном уровне общей выносливости и силовых качеств, уровень которых повышается на тренировочных занятиях, проводимых с использованием равномерного и переменного методов, гиревик с меньшими усилиями справляется с физическими нагрузками интервальных занятий. Однако новичкам тренировки с использованием интервального метода следует проводить не более 1–2 раз в неделю, даже в период подготовки к соревнованиям.

В гиревом спорте выделяют два варианта интервального метода выполнения упражнений. Первый — это спринт, т. е. серийное выполнение упражнений в течение 15–30 секунд в максимальном темпе. Второй — это темповый вариант, т. е. выполнение упражнений в течение 1–2 минут. Примерный темп выполнения упражнения толчок — 6, 8, 10, 12 подъемов в минуту, а упражнения рывок — 10, 15, 17, 20 подъемов в минуту. При интервальном методе тренировки максимально используются аэробные и анаэробные возможности организма спортсмена.

Выполнение упражнений в высоком темпе происходит с большой интенсивностью движений и способствует повышению уровня скоростно-силовых способностей. В этом отношении он напоминает тренировку переменным методом. Поскольку в каждом повторе гиревик выполняет упражнение с усилием, близким к максимальному, увеличиваются восстановительные периоды. Можно также сократить число повторов. По мере роста физической подготовленности гиревика восстановительные периоды могут постепенно уменьшаться, а число повторов — увеличиваться.

Повторный метод. В период подготовки к соревнованиям наряду с интервальным методом много времени отводится повторному методу. В нем предусматривается повторное выполнение подходов с повышенной интенсивностью и интервалами отдыха между подходами, определяемыми самочувствием спортсмена. В повторном методе величина

физической нагрузки на организм гиревика определяется суммарным объемом и интенсивностью нагрузки.

Для того чтобы смягчить последствия резкого перехода к анаэробной тренировке, необходимо в начале выполнять упражнения повторно с интенсивностью меньше максимальной. Отдых должен быть до полного восстановления.

При повторяющихся подходах гиревнику необходимо помнить о главной задаче: умении поддерживать рациональную, экономичную технику выполнения упражнения. Гиревнику необходимо обращать внимание на то, чтобы в исходном положении перед выталкиванием гирь и во время их фиксации как в толчке, так и в рывке ноги были не напряжены, дыхание не задерживалось. Если на последних подъемах у спортсмена появляется ощущение скованности мышц, это означает, что он не выполнил основную задачу повторного метода, которая состоит в выработке эффективной техники выполнения упражнения в высоком темпе.

В интервалах отдыха между подходами гиревикам рекомендуется выполнять общеразвивающие упражнения невысокой интенсивности. Это способствует выведению шлаков из мышечных тканей и утилизации молочной кислоты. Полная остановка сразу после выполнения упражнения часто вызывает у гиревика ощущение вязкости мышц, и он с трудом начинает следующий подход.

В повторном методе тренировки каждый интервал отдыха (его продолжительность) не только выражает готовность организма к выполнению последующей работы, но также характеризует реакцию организма на выполненный (суммарный) объем работы. Это позволяет по изменению продолжительности отдыха определять состояние спортсмена и судить о том влиянии, которое оказала выполненная часть работы на организм гиревика.

Так как в повторном методе не используются заранее спланированные интервалы отдыха, он является прекрасным средством улучшения техники движений. Гиревик в интервалах отдыха может выслушивать замечания тренера, а затем осваивать наилучшие способы выполнения двигательных действий в соревновательных упражнениях.

Соревновательный метод. Многие гиревики раз в две-три недели выполняют «прикидки». Спортсмены с целью определения своего максимального на данный момент результата выступают на промежуточных соревнованиях или на тренировках выполняют упражнения с гирями соревновательного веса (или с облегченными гирями) в течение 5, 6, 10 и даже 30 минут. Регулярные, соответствующие периодам подготовки «прикидки» могут оказать на повышение уровня подготовленности гиревика иногда большее влияние, чем еженедельные интервальные занятия.

Преимущество соревнований как метода тренировки состоит в том, что они не только помогают совершенствовать физические качества, но и воспитывают психические качества в условиях реального соперничества.

Участие в соревнованиях, а также соревновательные «прикидки» позволяют выполнять необходимый объем работы с такой интенсивностью, которая способствует повышению скоростно-силовых способностей и силовой выносливости до необходимого уровня.

Для большинства начинающих гиревиков наиболее приемлемыми методами подготовки, являются равномерный и переменный методы тренировки, а также участие в соревнованиях. Если интервальный и повторный методы, применяемые на занятиях, действуют на спортсмена благотворно, значит, эти методы необходимо применять и в дальнейшей подготовке.

4.4. Основные средства обучения в гиревом спорте

Строевые и порядковые упражнения применяются для рационального размещения группы гиревиков в зале или на площадке. Они позволяют сосредоточить внимание занимающихся, способствуют формированию правильной осанки и т. д. Ходьба и бег являются важным средством функциональной подготовки гиревика. С их помощью можно задавать различную физическую нагрузку и развивать необходимые для спортсмена качества — быстроту и выносливость. Наилучшие результаты в формировании и

улучшении функционального состояния гиревика можно наблюдать при выполнении этих упражнений в равномерном, переменном темпе и повторно.

К общеразвивающим упражнениям относятся гимнастические упражнения без предметов, с предметами (скакалки, гантели, палки, набивные мячи и др.), на снарядах, прыжки и различные подскоки. Они способствуют повышению уровня развития у гиревиков силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости; совершенствуют работу всех систем организма спортсмена, улучшают физическое развитие гиревика. Общеразвивающие упражнения включают в утреннюю гимнастику и в подготовительную часть занятия перед выполнением упражнений с гирями.

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

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

Элементы тяжелой атлетики, применяемые при подготовке гиревика — это различные упражнения со штангой, способствующие улучшению силовой подготовки. Эти упражнения включают: жим, толчок и рывок из различных исходных положений, поднятие штанги на грудь, приседания со штангой, повороты со штангой на плечах, упражнения со штангой в положении сидя и лежа на спине.

Кроме того, гиревикам рекомендуется выполнять упражнения с легкой и тяжелой штангой сериями. После каждой из них следует отдых до полного восстановления. Обычно вес легкой штанги составляет 40 %, а тяжелой — 80 % от предельного веса штанги, которую может поднять гиревик. Упражнения с легкой штангой следует выполнять так, чтобы темп движений от занятия к занятию непрерывно увеличивался и достигал предельных величин.

Подвижные спортивные игры являются важным средством спортивной тренировки гиревика. Они всесторонне воздействуют на физическое развитие и подготовленность спортсмена в целом. Игры содействуют развитию силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости; помогают воспитанию психических качеств. Эмоциональность занятий всегда повышает интерес к подвижным и спортивным играм.

К спортивным играм, которые гиревики в основном используют в тренировочном процессе, относятся настольный теннис, волейбол, футбол и др. Такие игры, как волейбол и футбол, доступны, так как могут проводиться на любом мягком грунте с относительно ровной поверхностью. Не нарушая правил проведения той или иной спортивной игры, тренер для решения конкретных задач занятия может изменять размеры площадок (уменьшать или увеличивать), продолжительность игры, количество таймов, время отдыха между таймами, составы команд (увеличивать или уменьшать) и т. д. Таким образом, спортивные и подвижные игры являются универсальным средством тренировки гиревика.

Упражнения для развития силы. Для увеличения силы мышц, несущих основную нагрузку при поднимании гирь определенным способом, можно использовать различные тренажеры, которые позволяют выполнять движения, по форме, характеру, ритму и темпу похожие на движения спортсмена с гирей. Кроме этих приспособлений, в процессе тренировок гиревика используются резиновые и блочные амортизаторы. Они хорошо развивают силу мышц рук и плечевого пояса.

В зависимости от продолжительности тренируемого упражнения гиревого спорта, упражнения в силовой подготовке различаются по весу отягощений и времени выполнения. Так, выполнение упражнения с тяжелыми снарядами может быть по времени меньше соревновательного и более низким темпом, чем при выполнении упражнения с более легкими предметами.

Упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика. Для достижения

высокого спортивного мастерства в гиревом спорте необходимо наряду с выполнением ряда требований иметь высокую подвижность конечностей в суставах. Для решения этих задач используются специальные упражнения, которые включаются в комплексы упражнений, выполняемые на каждом тренировочном занятии.

Упражнения для повышения физической выносливости гиревика. Применение интенсивных упражнений из других видов спорта способствует повышению общей физической выносливости гиревика, которая определяет уровень спортивных результатов в гиревом спорте. Эти упражнения предъявляют к функциональным возможностям гиревика примерно такие же требования, как соревновательные упражнения, выполняемые с гирями.

К основным упражнениям для повышения общей физической выносливости гиревика относятся: бег в равномерном и переменном темпе и повторно на отрезках в предельном темпе; бег и ходьба на лыжах — в различном темпе.

Контрольные занятия проводятся с целью оценки усвоенных знаний, определения степени сформированности умений и навыков в технике и тактике. Их проведение планируется в течение всего годичного цикла. Частота и направленность контрольных занятий зависят от этапа подготовки. Они могут быть организованы как для всей группы учащихся, так и для некоторых из них. На таком занятии контроль может осуществлять тренер, используя определенные тесты или инструментальные методики, либо сам спортсмен (самоконтроль). Возможно совмещение этих двух форм контроля и проведение сравнений между регистрируемыми показателями. Обязательными условиями контрольных занятий являются:

- предварительное установление сроков их проведения и сообщение об этом спортсменам;
- постановка перед лучниками конкретных педагогических задач;
- определение четких требований к выполнению определенных упражнений;
- установление однозначных критериев оценки;
- четкая и грамотная организация занятия в целом.

Модельные занятия используются для создания на тренировке условий, в большей или меньшей мере приближенных к соревновательным. Они могут проводиться либо для всей группы, либо для одного или нескольких человек. Не рекомендуются многократные проведения занятий такого типа непосредственно перед соревнованиями (не более двух раз).

Восстановительные занятия проводятся с целью обеспечения наиболее полного физического и психического восстановления всех систем организма учащихся. Для этого происходит снижение физических и психических нагрузок после большого объема проделанной работы. Снижение нагрузки происходит, как правило, за счет уменьшения объема и интенсивности. При двухразовой тренировке второе занятие может быть проведено в зале, на стадионе, в лесу, в бассейне. Спортивные подвижные игры можно сочетать с восстановительными мероприятиями и реабилитационными средствами (массаж, сауна, физиотерапия, специально направленные на восстановление сеансы психорегуляции и т.д.). Занятия должны проходить на положительном эмоциональном фоне с предоставлением учащимся относительной самостоятельности.

Самостоятельные занятия могут проходить как в домашних условиях, так и в зале, и т.п. Предварительно тренер формирует цель, задачи занятия, подбирает необходимые упражнения, рекомендует определенную последовательность их выполнения, построение занятия в целом. Хорошо организованные самостоятельные занятия развивают активность гиревика, повышают интерес к занятиям, улучшают самоконтроль. В зависимости от периода и задач подготовки, контингента учащихся тренер выбирает тот или иной тип занятий, а также планирует комбинированные занятия (учебно-тренировочные, модельно-контрольные и т.д.). Грамотный подбор, комбинация различных типов и форм занятий, хорошая их организация во многом определяют успешность управления подготовкой

спортсменов-гиревиков. Во всех случаях занятия должны иметь определенную направленность и выдержанную структуру.

4.5. Структура и интенсивность тренировочного занятия

Каждое тренировочное занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

1 часть – подготовительная, длительностью 15-25 минут, включает объяснение задач занятия, подготовку инвентаря и разминку, состоящую из ходьбы, бега или других циклических упражнений низкой интенсивности и общеразвивающих упражнений (ОРУ) или подъёма гирь низкой интенсивности и технических упражнений.

2 часть – основная направленность, средства, длительность и интенсивность определяются задачами тренировочного занятия.

3 часть – заключительная, длительностью 10-20 минут, включает заминку, состоящую из ходьбы, бега или других циклических упражнений низкой интенсивности и ОРУ или подъёма гирь низкой интенсивности, уборку инвентаря и места занятий, подведение итогов занятия.

Основная часть тренировочного занятия, характеризуется следующими параметрами:

1. Общая характеристика тренировочного занятия:

– средства – общая, специальная подготовка или комбинированная; задача – развитие физических качеств, обучение или совершенствование технического мастерства;

– форма – равномерная, переменная, повторная или интервальная.

2. Тренировочные средства: подъём гирь, бег, плавание, бег на коньках, тренажёры, силовые тренажёры, спортивные игры, общая продолжительность занятия.

Продолжительность и интенсивность нагрузки, зона интенсивности:

Интенсивность тренировочных упражнений классифицируется по зонам аэробного, анаэробного и смешанного энергообмена, имеющим определённую тренировочную направленность и биоэнергетические показатели:

I – пульс до 140 уд./мин – малоинтенсивная работа, применяется во время технических и восстановительных тренировок, во время разминки и заминки. Время не ограничивается.

II – пульс 140-160 уд./мин – аэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению максимального ударного объёма сердца, верхняя – порогу анаэробного обмена.

Пульс верхней границы в процессе тренировки может достигать 170 уд./мин. Более точно граница определяется уровнем молочной кислоты в крови (лактата), который не должен превышать 4,0 ммоль/л.

Упражнения аэробной направленности называют тренировками основной выносливости. К ним относятся непрерывный бег, непрерывный подъём гирь, плавание, катание на коньках или непрерывное выполнение какого-либо упражнения не менее 40 мин.

III – пульс 160-180 уд./мин – смешанная аэробно-анаэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению порога анаэробного обмена, верхняя – уровню максимального потребления кислорода (МПК). Уровень лактата в крови от 4,0 до 8,0 ммоль/л. В упражнениях III зоны аэробный компонент энергообеспечения является основным. Упражнения выполняются в виде серий временных (от 3 до 20 мин) отрезков интенсивной работы с интервалами (от 5 до 15 мин) работы меньшей интенсивности (I зона).

Для записи комбинаций упражнений используется следующая формула:

Отрезок интенсивной работы (мин) × кол-во повторений × кол-во серий интервал спокойной работы или отдых (мин) интервал отдыха (мин) указывается зона интенсивности и темп поднятия гирь (количество повторений в минуту).

IV – пульс 180-190 уд./мин – смешанная анаэробно-аэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению максимального кислородного долга. Уровень лактата в крови от 8 до 12 ммоль/л. В упражнениях этой зоны основным является анаэробный компонент

энергообеспечения. В связи с образованием большого кислородного долга доля этих упражнений должна составлять не более 2-4 %. Упражнения применяются для развития скоростной выносливости.

V – алактатная работа, применяется для развития быстроты и контроля техники, продолжительность упражнений в этой зоне не должна превышать 30 сек., тем – предельный, интервал отдыха – до полной готовности к повторению упражнения (5-10 мин).

4.6. Особенности процесса обучения упражнениям гиревого спорта

К основным средствам обучения подниманию гирь относятся общеразвивающие, подготовительные и специальные физические упражнения.

Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Они являются прекрасным средством лечебной физической культуры, способным корректировать развитие позвоночника, грудной клетки, конечностей, исправлять осанку, воздействовать на развитие отдельных мышечных групп и т. д. Кроме этого, общеразвивающие упражнения совершенствуют функциональные возможности, расширяют круг умений и двигательных навыков занимающихся и, таким образом, подготавливают их к наиболее эффективному освоению движений, необходимых на занятиях с тяжестями.

К общеразвивающим упражнениям относятся: ходьба, бег, прыжки, упражнения без предметов и с предметами, упражнения на снарядах и др. Подготовительные упражнения способствуют развитию тех физических качеств, которые необходимы для изучения навыков в поднимании гирь и совершенствования отдельных элементов техники.

Можно выделить три группы подготовительных упражнений:

- 1) для освоения движений с различными отягощениями;
- 2) изучения облегченных способов поднимания тяжестей;
- 3) изучения техники соревновательных упражнений гиревого спорта.

Упражнения первой группы помогают преодолеть чувство неуверенности, научиться принимать рациональное положение туловища и конечностей при поднимании тяжести и выполнять простейшие движения.

Упражнения второй группы создают необходимый двигательный фундамент для эффективного изучения техники упражнений гиревого спорта. Они включают в себя как простейшие движения для изучения элементов техники (движений рук и ног, дыхания), так и поднимание гирь облегченными способами в полной координации движений.

Третья группа включает имитационные упражнения без гирь, упражнения с облегченными гириями и гириями соревновательного веса.

Имитационные упражнения используются для ознакомления занимающихся с формой движений. Они выполняются без отягощения и не создают тех ощущений, которые испытывает занимающийся с гириями, поэтому выполнять эти движения многократно не рекомендуется – они могут сформироваться как навык и тормозить освоение движений с гириями.

К подготовительным упражнениям также относятся специальные упражнения для развития силы и гибкости. В этом списке находятся упражнения на растягивание мышц и повышение подвижности в суставах (особенно в тазобедренных, локтевых и плечевых); упражнения с резиновыми амортизаторами, с гантелями и набивными мячами; упражнения на гимнастической стенке.

Подготовительные упражнения с гириями помогают освоить все элементы упражнений гиревого спорта и сами упражнения в целом.

Различают следующие группы таких упражнений:

- для изучения движений ног, дыхания, согласования движений ног и дыхания;
- изучения движений рук, дыхания, согласования движений рук и дыхания;
- изучения способов поднимания гирь в целом.

Специальные упражнения применяются для совершенствования техники упражнений

путем устранения избыточных движений и освоения наилучших вариантов техники, соответствующих индивидуальным особенностям занимающихся.

4.7. Формы и методы обучения подниманию гирь

Общая схема обучения упражнениям Этапы обучения упражнениям:

- демонстрация изучаемого способа поднимания гирь и его элементов;
- теоретическое обоснование (объяснение) техники данного способа и его элементов;
- опробование способа (попытка поднимать гири (гирю) изучаемым способом), в сочетании с заданным дыханием в отдельных фазах подъема;
- практическое ознакомление с формой двигательных действий;
- овладение элементами способа и отдельными сочетаниями движений;
- освоение упражнения и рационального дыхания в целом;
- совершенствование техники упражнения и его элементов.

При демонстрации способа поднимания гирь в целом следует рассказать об основных особенностях техники изучаемого способа (положение туловища, характер дыхания, форма движений рук и ног, их согласование с дыханием и т.д.). Демонстрируя элементы способа поднимания гирь, необходимо четко указывать положение конечностей, выделять работу каждого их звена, обращать внимание на положение дужки гири при различных захватах, указывать моменты наибольшего приложения усилий в рабочем движении, давать характеристику темпа и ритма движений. Здесь же следует показывать подготовительные упражнения, с помощью которых осваиваются различные элементы изучаемого способа поднимания гирь.

После демонстрации и объяснения техники изучаемого способа необходимо рассказать занимающимся о его спортивном, прикладном и оздоровительном значении, в том числе о популярности, уровне рекордов, о значении в развитии двигательных навыков, физических качеств и функциональных возможностей организма. Затем занимающимся необходимо попытаться поднимать гири таким способом.

Практическое ознакомление с формой двигательных действий предусматривает выполнение основных имитационных упражнений, создающих у занимающихся представление об амплитуде, направлении и скорости движений конечностей, углах сгибания в суставах, о наиболее целесообразном согласовании движений в цикле подъема гирь и т.д.

Овладение элементами способа и отдельными сочетаниями движений осуществляется с облегченными гирями. Для успешного освоения движений необходимо, прежде всего, научиться принимать правильное исходное положение для выполнения соревновательных упражнений, а также положение всех кинематических звеньев спортсмена в положении фиксации гирь (гири) вверху. С этой целью перед изучением упражнений в обязательном порядке проводится опробование данного исходного положения и положения фиксации.

При обучении различным двигательным действиям при поднимании гирь используются многочисленные упражнения. Они должны выполняться так, чтобы двигательный арсенал обучающихся спортсменов последовательно расширялся. Однако не следует увлекаться увеличением числа упражнений. Нужно применять такие, которые были бы направлены на решение конкретной задачи, использовались бы для приобретения определенного навыка.

Отдельные элементы техники выполнения упражнений гиревого спорта изучаются в таком порядке:

- при выполнении упражнения как без гирь, так и с одной гирей проводится подробное ознакомление с движениями и их предварительное изучение.
- выполнение упражнений с облегченными гирями. В этом случае в условиях естественного взаимодействия спортсмена с гирями осуществляется освоение навыка выполнения упражнений.
- выполнение упражнений с гирями соревновательного веса. Такое выполнение

упражнений используется для совершенствования навыка поднимания гирь и развития физических качеств.

При изучении элементов техники и их согласования с дыханием распространены следующие варианты.

Вариант 1. Элемент техники изучается при произвольном дыхании последовательно: без гирь, с одной гирей. Далее он в такой же последовательности изучается уже в согласовании с дыханием.

Вариант 2. Элемент техники изучается при произвольном и задержанном на вдохе дыхании и с облегченными гирями. Затем этот же элемент изучается вновь с тем же отягощением, но уже в согласовании с дыханием.

Вариант 3. Элемент техники изучается с гирями соревновательного веса. Подготовительное упражнение, направленное на освоение этого элемента, вначале изучается при произвольном, затем при задержанном дыхании и, наконец, в согласовании с дыханием. Далее в такой же последовательности выполняются все последующие подготовительные и специально-подготовительные упражнения с гирями соревновательного веса. Поэтому же принципу осуществляется изучение техники соревновательных упражнений: каждое упражнение сначала выполняется на задержанном и произвольном дыхании, а затем в строгом согласовании с дыханием.

Вариант 4. Элемент техники изучается с утяжелёнными гирями одной рукой с помощью тренера.

Выбор того или иного варианта определяется главным образом степенью физической и технической подготовленности занимающихся. Если подготовленность средняя, то целесообразно использовать третий вариант, при плохой – первый, или второй, или четвертый.

Однако в процессе обучения необходимо комбинировать все варианты.

При изучении упражнения в целом следует выполнять их в заданные отрезки времени в оптимальном темпе, но при этом подчинять движения дыханию. Только сочетание движений с дыханием может способствовать качественному освоению всех способов поднимания гирь в полной координации процесса напряжения и расслабления работающих мышц в соответствии с ритмо-темповым рисунком упражнения.

В процессе обучения необходимо обращать внимание занимающихся на основные ошибки и устранять их в первую очередь. Как правило, эти ошибки создают дополнительные моменты сил, которые приводят к избыточным движениям, мешают правильному выполнению рабочих движений, нарушают координацию и т.д.

После выполнения любых упражнений, особенно после тех, которые связаны с задержкой дыхания, следует проделывать несколько дыхательных упражнений.

Для получения навыков в технике поднимания гирь (гири) и его элементов используются облегченные гири, которые поднимаются в течение небольших отрезков времени и в невысоком темпе. При этом необходимо согласовать движения ног, туловища, рук с дыханием (вдох выполнять в моменты ослабления действия сил тяжести гирь на грудную клетку). По мере совершенствования техники и функциональной подготовленности продолжительность и темп поднимания гирь увеличиваются.

4.8. Программный материал для практических занятий по этапам спортивной подготовки

Этап начальной подготовки 1-го года

Общая физическая подготовка:

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.

Специальная физическая подготовка:

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

Упражнения для мышц кистей рук: сжатие теннисного мяча или кистевого экспандера; сгибание и разгибание кистей или круговые движения в лучезапястных суставах, удерживание в руках гантели или гири;

Упражнения для мышц разгибателей рук: из исходного положения (и.п.) руки за головой, локти приподняты -поднимание гирь, гантелей;

Упражнения для грудных мышц: из и. п. лежа на скамейке - сведение и разведение рук в стороны с гирями;

Упражнения для дельтовидных мышц: гиря в опущенных вниз руках - поднимание гири до подбородка: то же вверх на прямые руки;

Упражнения для мышц бедра: приседания с гирей на плечах; приседания с гирей на груди; приседания с гирей в руках сзади; выпрыгивание с гирей.

Упражнения для мышц спины: наклоны с гирей вперед или штангой; поднимание гири махом к плечу; наклоны с гирей вправо и влево;

Упражнения для мышц брюшного пресса: сидя на козле, стуле, скамье, закрепив ноги- сгибание и разгибание туловища.

Техническая - тактическая подготовка:

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.

4.9. Учебно-тематический план

Программный материал раздела «Теоретическая подготовка» распределена в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки и представлен в таблице № 19.

Таблица №19

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	120/180		
	Безопасность на учебно-тренировочных занятиях по виду спорта «гиревой спорт»	15/20	сентябрь	Основы страховки и само страховки. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий с учетом специфики вида спорта.
	История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	10/10	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	10/10	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	12/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	10/20	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	20/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	элементам техники и тактики вида спорта			

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	10/20	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	10/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	10/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	600/960		
	Безопасность на учебно-тренировочных занятиях по виду спорта «гиревой спорт»	60/90	сентябрь	Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по виду спорта «гиревой спорт». Основы страховки и самостраховки. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий с учетом специфики вида спорта.
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	30/90	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	30/90	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	60/90	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	60/90	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Предотвращение допинга в спорте	60/90	декабрь	Понятие допинг. Международные антидопинговые правила. Организации, курирующие деятельность в этой области (ВАДА, РУСАДА).

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	60/90	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	60/90	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/90	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/90	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	60/90	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		
	Безопасность на учебно-тренировочных занятиях по виду спорта «гиревой спорт»	100	сентябрь	Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по виду спорта «гиревой спорт». Страховка и самостраховка. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий с учетом специфики вида спорта
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	100	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/неотренированность	100	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	100	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.

	Предотвращение допинга в спорте	200	декабрь	Антидопинговые правила. Текущие изменения. Организации, курирующие деятельность в этой области (ВАДА, РУСАДА).
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно- тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико- биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	60	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.
	Безопасность на учебно-тренировочных занятиях стрельба из лука	60	сентябрь	Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по виду спорта «стрельба из лука». Страховка и самостраховка. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий с учетом специфики вида спорта.
	Социальные функции спорта	60	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.
Предотвращение допинга в спорте	60	декабрь		Международные антидопинговые правила. Текущие изменения. Перечень запрещенных препаратов. Организации, курирующие деятельность в этой области (ВАДА, РУСАДА)
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. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «гиревой спорт»

К занятиям допускаются учащиеся, у которых отсутствуют медицинские противопоказания для занятий гиревым спортом, имеющие медицинский допуск и прошедшие инструктаж по правилам безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий, достигшие установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта

«гиревой спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «гиревой спорт» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований. Учащиеся должны соблюдать правила поведения, внутреннего распорядка, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы труда и отдыха.

Учащиеся должны быть в исправном спортивном обмундировании (специальная обувь (штангетки), пояс тяжелоатлетический, велосипедки, футболка/майка, бинты для колен, напульсники), при отсутствии одного из видов экипировки, занимающиеся не допускаются к тренировочному занятию.

Все учащиеся обязаны соблюдать правила личной гигиены: спортивная одежда должна быть чистая, волосы подстрижены или собраны с фиксацией их резинкой, ногти на руках и ногах коротко острижены. Ношение учащимися каких-либо аксессуаров и иных предметов украшений на занятии категорически запрещается, во избежание возможного травмирования.

Приступать к занятию допускается только с разрешения тренера или (и) по рекомендациям медицинского работника. Учащийся, нарушивший инструкции по правилам безопасности, или намеренно нанесший ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за последствия своих действий.

В случае недееспособности учащегося по причине своего недостаточного возраста, но причинившего ущерб здоровью кому-либо умышленно или по неосторожности, персональную ответственность за его действия несут его законные представители.

5.2. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований

Общие требования:

- к занятиям по гиревому спорту допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- при проведении занятий по гиревому спорту спортсмены обязаны соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха;
- заниматься строго по плану тренера, внимательно слушать тренера и выполнять его указания;
- во время занятий в помещении не должны присутствовать посторонние лица;
- начинать выполнение упражнений со спортивными снарядами, на тренажерах, делать остановки и заканчивать занятия строго по команде тренера;
- строго соблюдать дисциплину, выполнять правила использования тренажеров и спортивного инвентаря учитывая их конструктивные особенности;
- при возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке – прекратить занятия, сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- строго выполнять правила использования гирь, учитывая их вес;
- пользоваться магнием;
- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;
- при получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру;
- все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм.

Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности (замечание, предупреждение) и со всеми учащимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям. К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица №20);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица №21);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение учащихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Учебно-тренировочный процесс в МКОУ ДО «Кожевниковская СШ им. Н.И. Вакурина» осуществляется на следующих спортивных объектах:

- Тренажерный зал КСОШ № 2 ул. К. Маркса, 6 Объекты соответствуют требованиям, необходимым для реализации дополнительной образовательной программы.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица №20

№ 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.	Магнезница	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

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №21

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Велосипедные трусы	штук	На обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
2.	Соревновательная форма (велосипедные трусы, футболка, майка без рукавов)	комплект	На обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
3.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм тренировочный летний	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм тренировочный утепленный	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

6.	Кроссовки легкоатлетические	пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Пояс тяжелоатлетический	штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
8.	Термобелье спортивное	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Туфли тяжелоатлетические (штангетки)	пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Футболка	штук	На обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
11.	Шапка спортивная	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

Тренерско-преподавательский состав и другие специалисты, реализующие дополнительную образовательную программу спортивной подготовки соответствуют 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, и 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.

Тренерско-преподавательский состав МКОУ ДО «Кожевниковская СШ им. Н.И.Вакурина» 89% имеет высшее профессиональное образование.

Тренеры-преподаватели участвуют в семинарах, вебинарах, регулярно проходят курсы повышения квалификации в соответствии с Планом повышения квалификации работников МКОУ ДО «Кожевниковская СШ им. Н.И.Вакурина».

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 учащимися).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учётом специфики вида спорта «гиревой спорт».

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования, необходимых для осуществления спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей МКОУ ДО «Кожевниковская СШ им. Н.И.Вакурина» обеспечивается путем повышения квалификации/профессиональной переподготовки состава тренеров-преподавателей в соответствии с законодательством.

6.3. Требования к информационно-методическим и иным условиям реализации Программы

Организационные условия:

- обеспечение наполняемости групп согласно установленной численности детей;
- соблюдение возрастного контингента;
- отсутствие медицинских противопоказаний у воспитанников.

Временно-пространственные:

- соблюдение расписания занятий;
- определение места реализации программы.

Психолого-педагогические условия:

- преемственность содержания и форм организации учебно-тренировочного процесса с учетом специфики возрастного психофизического развития воспитанников через сотрудничество, совместную деятельность, дискуссию, тренинги, групповую игру, освоение культуры, рефлексия, педагогическое общение, а также информационно-методическое обеспечение.

Санитарно-гигиенические условия:

- соблюдение требований водоснабжения, канализации, освещения, воздушно-теплового режима и санитарных правил.

Социально-бытовые условия:

- соблюдение пожарной безопасности, электробезопасности; охрана труда.

Информационно-методические условия:

- федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «Гиревой спорт»;
- наличие дополнительной образовательной программы;
- своевременность информации в соответствии с реализацией программных требований.

К *иным* условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в Учреждении, реализующим дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). 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.

VII. Перечень информационного обеспечения

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.07.2021) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2021).
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 02.07.2021) «Об образовании в

Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2021).

3. Приказ Минспорта России от 07.07.2022 № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки» (зарегистрирован 05.08.2022 Регистрационный № 69543).

4. Приказ Минспорта России от 14.12.2022 №1226 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт».

5. Приказ Минспорта России от 09.11.2022 № 944 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт».

6. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован 26.08.2022, регистрационный №69795).

7. Приказа Минспорта России от 27.01.2023 г. №57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован 03.03.2023г., регистрационный № 72523).

8. Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203).

9. Приказ Минспорта России 19.12.2022 №1255 «Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации» (зарегистрировано 16.03.2023 рег. № 72601), результаты участия в спортивных соревнованиях.

10. Приказ Минспорта России от 24.06.2021 №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил».

11. 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.

12. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воронинцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.

13. Гиревой спорт в России, пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса: Всероссийская научнопрактическая конференция / сост. И.В. Морозов. – Ростов н/Д: Рост. гос. строительный ун-т, 2003. – 108 с., ил.

14. Добровольский, С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 108 с.: ил.

15. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте /сост. И.В. Морозов//Ежегодник, вып. №2. – Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. – 112 с.: ил.

16. Поляков, В.А. Гиревой спорт: Метод. пособие / В.А. Поляков, В.И. Воропаев. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.

17. 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.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации

[http://www.minsport.gov.ru/;](http://www.minsport.gov.ru/)

2. Официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации [http://minobrnauki.gov.ru/;](http://minobrnauki.gov.ru/)

3. Официальный сайт Департамента по молодежной политике, физической культуре и спорту Томской области dmpfs.tomsk.gov.ru

4. Официальный сайт Департамента общего образования Томской области edu.tomsk.gov.ru

5. Официальный сайт Российского антидопингового агентства: <http://www.rusada.ru>

6. Официальный сайт Всероссийской федерации гиревого спорта России [http:// vfgs.ru](http://vfgs.ru)