

Управление образования муниципального образования Красноармейский район
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
спортивная школа «Юность»

«СОГЛАСОВАНО»
на заседании педагогического совета
МАУ ДО СШ «Юность»
ст. Новомышастовской
протокол № 5
от «8» февраля 20 23 года



УТВЕРЖДЕНО»

Директор

МАУ ДО СШ «Юность»

Н.Г. Шмалько

приказ № 35

от «8» марта 20 23 года

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

Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 года № 944 и примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 года № 1226

Срок реализации программы:

на этапе начальной подготовки – 3 года

на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 5 лет

на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений

Авторы-составители:

Сахаров Виктор Васильевич,
тренер-преподаватель

по гиревому спорту

Кацюба Алексей Иванович,

тренер-преподаватель

по гиревому спорту

Махненко Александр Иванович,

тренер-преподаватель

по гиревому спорту

Шумакова Елена Александровна,

методист

станция Новомышастовская, 2023 год

Управление образования муниципального образования Красноармейский район
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
спортивная школа «Юность»

«СОГЛАСОВАНО»
на заседании педагогического совета
МАУ ДО СШ «Юность»
ст. Новомышастовской
протокол № _____
от « » _____ 20__ года

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор
МАУ ДО СШ «Юность»
_____ Н.Г. Шмалько
приказ № _____
от « » _____ 20__ года

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

Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 года № 944 и примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 года № 1226

Срок реализации программы:

на этапе начальной подготовки – 3 года

на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 5 лет

на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений

Авторы-составители:
Сахаров Виктор Васильевич,
тренер-преподаватель
по гиревому спорту
Кацюба Алексей Иванович,
тренер-преподаватель
по гиревому спорту
Махненко Александр Иванович,
тренер-преподаватель
по гиревому спорту
Шумакова Елена Александровна,
методист

станция Новомышастовская, 2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	Общие положения	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	8
2.2.	Объем Программы	9
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	15
2.5.	Календарный план воспитательной работы	17
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	19
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	21
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и восстановительных средств	24
III.	Система контроля	26
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы	26
3.2.	Оценка результатов Программы	28
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации ..	29
IV.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	29
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	29
4.2.	Учебно-тематический план	81
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	81
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	82
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	82
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	87
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	88
	Приложения	89

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности 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 Мин спорта России 09.11.2022 г. № 944 (далее – ФССП).

Таблица № 1

Наименование спортивных дисциплин
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Гиревой спорт» - 0650001411Я

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины
двоеборье - весовая категория 48 кг	065 001 1 8 1 1 Ю
двоеборье - весовая категория 53 кг	065 002 1 8 1 1 Ю
двоеборье - весовая категория 58 кг	065 003 1 8 1 1 Ю
двоеборье - весовая категория 63 кг	065 004 1 8 1 1 А
двоеборье - весовая категория 68 кг	065 005 1 8 1 1 А
двоеборье - весовая категория 73 кг	065 006 1 8 1 1 А
двоеборье - весовая категория 73+ кг	065 007 1 8 1 1 Ю
двоеборье - весовая категория 78 кг	065 008 1 8 1 1 А
двоеборье - весовая категория 85 кг	065 009 1 8 1 1 А
двоеборье - весовая категория 85+ кг	065 010 1 8 1 1 Ю
толчок ДЦ - весовая категория 48 кг	065 013 1 8 1 1 Ю
толчок ДЦ - весовая категория 53 кг	065 014 1 8 1 1 Н
толчок ДЦ - весовая категория 58 кг	065 015 1 8 1 1 С
толчок ДЦ - весовая категория 58+ кг	065 023 1 8 1 1 Д
толчок ДЦ - весовая категория 63 кг	065 016 1 8 1 1 Я
толчок ДЦ - весовая категория 63+ кг	065 011 1 8 1 1 Д
толчок ДЦ - весовая категория 68 кг	065 017 1 8 1 1 Я
толчок ДЦ - весовая категория 73 кг	065 018 1 8 1 1 А
толчок ДЦ - весовая категория 73+ кг	065 019 1 8 1 1 Ю
толчок ДЦ - весовая категория 78 кг	065 020 1 8 1 1 А
толчок ДЦ - весовая категория 85 кг	065 021 1 8 1 1 А
толчок ДЦ - весовая категория 85+ кг	065 022 1 8 1 1 Ю
толчок ДЦ - эстафета	065 028 1 8 1 1 А
рывок - весовая категория 48 кг	065 012 1 8 1 1 Д
рывок - весовая категория 53 кг	065 030 1 8 1 1 Д
рывок - весовая категория 58 кг	065 026 1 8 1 1 Б
рывок - весовая категория 58+ кг	065 025 1 8 1 1 Д
рывок - весовая категория 63 кг	065 027 1 8 1 1 Б
рывок - весовая категория 63+ кг	065 024 1 8 1 1 Д
жонглирование	065 029 1 8 1 1 Я
жонглирование - пара	065 031 1 8 1 1 Я
двоеборье - весовая категория 95 кг	065 032 1 8 1 1 А

двоеборье - весовая категория 95+ кг	065 033 1 8 1 1 А
толчок ДЦ - весовая категория 68+ кг	065 034 1 8 1 1 Б
толчок ДЦ - весовая категория 95 кг	065 035 1 8 1 1 А
толчок ДЦ - весовая категория 95+ кг	065 036 1 8 1 1 А
рывок - весовая категория 68 кг	065 037 1 8 1 1 Б
рывок - весовая категория 68+ кг	065 038 1 8 1 1 Б

Программа разработана муниципальным автономным учреждением дополнительного образования спортивной школы «Юность» (далее – Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Гиревой спорт», утвержденной приказом Минспорта России (приказ № 1226 от 14 декабря 2022 года), а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации 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» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое

совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта. (ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ).

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее – НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);
- 4) этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

Целями программы являются:

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

- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

К концу 17-ого века в России произошло и зарождение отдельного спортивного направления, что получило особое распространение в европейской части государства. Именно там несколько веков подряд гиревой спорт, нормативы которого сегодня стандартизированы, входил в программу ярмарок, народных празднований, цирковых выступлений. К концу 19-го столетия подобные упражнения распространились по всей Европе, что было обусловлено развитием интереса публики к силовым тренировкам, тяжелой атлетике, другим видам спорта. В рамках первых международных соревнований по работе с тяжестями непременно числились и упражнения с

гирями, которые до 20-х годов считались именно разновидностью тяжелой атлетики, активно используя при подготовке спортсменов.

Гиревой спорт как разновидность тяжелой атлетики появился в России в конце прошлого столетия 10 августа 1885г. было принято решение создать в Петербурге первый кружок любителей борьбы и силовых упражнений. Инициатором его создания стал известный петербургский врач В.Ф. Краевский. Совершая поездки по странам Европы, он изучил методику тренировки известных атлетов, познакомился с техническим оснащением атлетических залов и при участии представителей передовой интеллигенции образовал этот кружок.

Непосредственно под его контролем также была создана специальная научно обоснованная и методически проработанная система силовой тренировки, наличие которой оказало благоприятное влияние на средний уровень успешности русских атлетов, порождая целую плеяду выдающихся спортсменов эпохи.

В качестве самостоятельного вида спорта, подъемы гирь оформились ко второй половине 20-го столетия. Официально первые соревнования «Всесоюзный конкурс силачей» состоялись в 1948г., где атлеты всего советского пространства состязались в подъеме снаряда при помощи одной руки и без учета времени. После них гиревой спорт, правила которого разрабатывала группа тренеров в 1962г., получил особую популярность. Согласно принятым правилам, соревнования происходили в виде троеборья, предполагая жим гири руками, толчки от груди и рывки одной рукой. К 1970г. введено звание «Мастера спорта» в данной дисциплине, а участников начали классифицировать на четыре категории: до 60, 70, 80, и свыше 80кг. Еще долгое время нормативы и правила постоянно варьировались, значительно упрощаясь для их распространения.

В 1984г. официально утверждены общие всесоюзные правила, а гиревой спорт вошел во всесоюзную Единую спортивную классификацию. Год спустя приняты единые правила, а также введено еще и звание «Мастер спорта СССР». Вскоре по новым правилам прошел и первый национальный чемпионат в формате двоеборья – рывок одной рукой, толчки от груди двух гирь. Весовых категорий стало пять: соответственно, до 60, 70, 80, 90, свыше 90 кг. В 1989г. было принято и временное ограничение в 10 минут. Наличие лимита было обусловлено тем, что спортсмены могли поднимать снаряд до часу, что удлиняло время соревнования и автоматически снижало интерес зрителя.

К 1991г. гиревой спорт упражнения, которого уже были окончательно проработаны, ввели и в программу Спартакиады СССР. С 1998г. проводятся российские чемпионаты по длинному циклу, первый из которых датируется 20-22 февраля, используя гири в 32 килограмма и классифицируя участников на семь категорий. Со следующего года проводятся и молодежные первенства в двоеборье. А уже в 2001г. в Бабаево состоялось первенство и среди женщин трех категорий – до 60, 70, свыше 70 кг. Упражнение в данных состязаниях было одно – рывок с гирей в 16 килограмм, засчитывая сумму подъемов обеих рук.

Для повышения уровня зрелищности и внимания к такому явлению, как гиревой спорт техника претерпела небольшие изменения. К примеру, атлеты России предложили внести в стандартную программу проведение заключительных эстафет по длинному циклу и классическому толчку. С 2002 эстафеты были включены и в стандартные программы кубков, первенств, чемпионатов. В 2003г. гиревой спорт вошел и в перечень первой летней Спартакиады среди учащихся. В 2005г. состоялся первый чемпионат по отдельным упражнениям дисциплины.

Кроме того, с 1989г. развивается и отдельное направление спорта - жонглирование гирями, что было начато московской группой Национального медицинского университета. Все выступления проходили под музыку, а в качестве снарядов использовались гири на 16 и 8 килограмм, соответственно для мужчин и женщин.

В 90-ых гиревой спорт стал обладателем статуса международного. В 1992г. образовалась и российская федерация гиревого спорта, а также ее международный аналог – IUKL. Именно так гири вышли и на всемирную арену. В то же время благополучно состоялся и первый европейский чемпионат. Лишь на год от него отстал первый чемпионат Мира, на два – первый мировой кубок. Проводились данные состязания в формате двоеборья, когда кубки были организованы согласно длинному циклу, отдельные чемпионаты по которому выделились в 1998г. В период 1993-1995г.г. участники классифицировались на шесть категорий: до 60, 65, 70, 80, 90, свыше 90 кг. Позднее, по решению IUKL, дополнительно ввели еще одну категорию – до 75 килограмм. В 1998г. шестой мировой чемпионат прошел на Украине, отметившись участием спортсменов из Иордании, Греции, Палестины. Ранее в подобных мероприятиях участвовали только атлеты СНГ и Балтии.

Уже сегодня в Международной федерации числятся представители 21 государства. Национальные федерации существуют: в России, Украине,

Латвии, Эстонии, Казахстане, Греции, Литве, Белоруссии, США. В работе различных официальных структур участие принимают представители Германии, Польши, Норвегии, Австралии, Великобритании, Венгрии, Финляндии, Молдовы, Канады.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице № 2. В ней определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица № 2

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Наполняемость (человек)	
			Минимальная наполняемость	Максимальная наполняемость
Этап начальной подготовки	2-3	10	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4	8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1	2

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей (разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет), становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- объемов недельной тренировочной нагрузки;

- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;

- возраста обучающегося;(пп. 4.1. Приказа № 634);

- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «Гиревой спорт». (п. 36 и п. 42 Приказа № 1144н)

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций. (пп. 4.2. Приказа № 634

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 1. (пп. 4.3. Приказа № 634).

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования или по иным причинам, предоставляется возможность однократно продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки (при наличии бюджетных мест).

2.2. Объем Программы

Объем Программы представлен в таблице № 3.

Таблица № 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Гиревой спорт»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

			спортивной специализации)			
	Догода	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

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Гиревой спорт»

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы 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 восьми часов.

В часовой объём учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. (пп. 15.2 главы VI ФССП по виду спорта).

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов. (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования,

учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском; (пп. 3.7. Приказа № 634)

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

(пп.

3.8. Приказ № 634)

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. (п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329 – ФЗ)

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочного мероприятия (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов). (п. 39 Приказа № 999)

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в Таблице № 4.

Таблица № 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	

2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды. (указывается с учетом пп. 3.5 Приказа № 634)

Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся 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 антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося 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

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

Работа по индивидуальным планам

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 тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. (пп. 15.3 главы VI ФССП по виду спорта футбол)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

Работа по планам самостоятельной подготовки

Самостоятельная работа обучающихся по планам самостоятельной подготовки допустима в объеме от 10 % до 20 % от объема годового плана спортивной подготовки.

Организация такой формы работы используется, как правило, в каникулярный период для обеспечения непрерывности процесса спортивной подготовки на период активного отдыха обучающихся с учетом продолжительности отпусков тренерского состава.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план представлен в Приложении №1 к настоящей Программе.

Таблица № 6

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	60-65	55-60	40-47	37-41	26-32	11-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	11-15	12-17	12-17	18-24	26-31	39-44
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-1	3-10	3-10	5-11	5-11
4.	Техническая подготовка (%)	20-25	22-27	20-24	17-23	15-20	15-18
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	1-2	1-3	2-4	3-6
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	8-10	8-10	9-11	9-11

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10
----	---	-----	-----	-----	-----	-----	------

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся 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 организации, реализующей 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.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы представлен в приложении № 2 к настоящей Программе.

Целью учебно-тренировочного процесса наряду с физической подготовкой должно быть всестороннее развитие личности. Для реализации этой цели необходимо использовать основные принципы воспитания: воспитание личности в коллективе, единство требований и уважение к личности, последовательность, индивидуальный и дифференцированный подход. Руководствуясь принципами, тренер-преподаватель избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого обучающегося.

К основным условиям повышения эффективности воспитательной работы относят:

- обеспечение формирования мотивов спортивного совершенствования и, при этом, использования адекватных средств и методов воспитания личности;
- обеспечение формирования потребности честного поведения в спортивной деятельности и распространение сформированных, благодаря спортивной деятельности, умений и навыков в неспортивные сферы жизни и деятельности.

В управлении спортивной подготовкой большое внимание уделяется самовоспитанию юных спортсменов. Задачами по руководству процессом самовоспитания являются:

1. Стимулирование стремления юного спортсмена к выполнению программы коллективного и индивидуального самовоспитания.
2. Обеспечение динамики и непрерывности самовоспитания на различных этапах спортивного мастерства.
3. Владение методами и приемами регуляции эмоционального состояния личности спортсмена, приемами настроения, мобилизации для эффективного выполнения соревновательной деятельности.

В связи с резкими изменениями политической, социальной и социально-экономической ситуации в России наблюдается сдвиг в поведении детей и подростков, который в современных условиях часто выражается в злоупотреблении наркотическими и другими одурманивающими веществами.

В системе подготовки спортивного резерва определенная роль должна отдаваться формированию «физической культуры личности», под которой понимается интегральное качество, характеризующее целостное единство его способностей, знаний, умений и устойчивых навыков здорового образа жизни, как важной характеристики надежности личности в противостоянии наркомании и алкоголизму.

Основными показателями и компонентами этой культуры являются:

- интерес к спорту, потребность в систематических занятиях спортом, стремление показывать как можно более высокие спортивные результаты;
- знания в области спортивной подготовки и организации спортивных соревнований;
- умение использовать эти знания для эффективной организации спортивной подготовки, успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях.

В процессе учебно-тренировочных занятий со спортсменами важное значение имеет овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, воспитание умения объективно анализировать приобретенный опыт тренировки и выступлений в соревнованиях.

Основные направления воспитывающей деятельности:

- интеллектуально-познавательная;
- гражданско-патриотическая;
- психолого-коммуникативная;
- творческая;
- физкультурно-оздоровительная;
- спортивно-соревновательная.

Содержание:

- теоретическая подготовка;
- практическая подготовка;
- соревнования, организационно-массовые мероприятия;
- учебно-тренировочные сборы, походы.

Формы и методы воспитания:

- творческое использование средств тренировки и воспитания;
- индивидуальный подход;
- активное, сознательное выполнение заданий, поиск своих путей решения технико-тактических задач.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и

нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному учебно-тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса.

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

План мероприятий, направленный на предотвращении допинга в спорте и борьбу с ним представлен в приложении № 3 к настоящей Программе.

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанции и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. (ч. 1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями. (ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ).

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения и последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. (п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с

осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.
- Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.
- Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
- Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.
- Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
- Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающихся или иного лица.
- Запрещенное сотрудничество со стороны обучающихся или иного лица

- Действия обучающихся или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающихся действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающихся является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допингконтроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «Гиревой спорт».

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

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

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами,

находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе спортивных соревнований в роли судьи. Для спортсменов, начиная с этапа спортивного совершенствования, итоговым результатом является выполнение требований на присвоение категории спортивного судьи по гиревому спорту.

Спортсмены высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Таблица № 7

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течении года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремится получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного

			соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»
--	--	--	---

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение). (п. 42 Приказа № 999).

Таблица № 8

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские осмотры	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские осмотры	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства		допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские осмотры	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
Применение гигиенических средств	В течение года	

В Учреждении осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля. (п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены 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».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. (п. 8 Приказа № 1144н).

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. (п. 36 Приказа № 1144н).

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях. (п. 42 Приказа № 1144н).

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

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

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «гиревой спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий

- и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гиревой спорт»;

- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гиревой спорт»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

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

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

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в приложениях № 4,5,6,7 к настоящей Программе.

Помимо нормативов по общей физической и специальной физической подготовки обучающиеся в форме устного опроса сдают нормы по теоретической подготовки.

Вопросы по теоретической подготовки для групп начальной подготовки

1. Понятие о физической культуре и спорте.
2. История возникновения вида спорта «гиревой спорт».
3. Правила вида спорта «гиревой спорт».
4. Понятие о физической подготовке, ее содержании и видах.
5. Сведения о строении и функциях организма человека.
6. Понятие о технике вида спорта «гиревой спорт».

Вопросы по теоретической подготовки для групп учебно-тренировочного этапа

1. Сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений.
2. Спортивные соревнования и их роль в подготовке юных спортсменов.
3. Моральные и этические ценности физической культуры и спорта.
4. Принципы честной спортивной борьбы (в т.ч. антидопинг).
5. Влияние физических упражнений на организм человека.
6. Основы гигиены и здорового образа жизни.

7. Вредные привычки и их преодоление.
8. Техника безопасности при занятиях спортом.

Вопросы по теоретической подготовки для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

1. Формирование нравственных и волевых качеств спортсмена.
2. Гигиена, режим и питание занимающихся спортом.
3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
4. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
5. Планирование и контроль спортивной подготовки.
6. Основы техники соревновательных упражнений и техническая подготовка.
7. Организация и проведение соревнований.

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряд и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «Гиревой спорт» и включают нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта. (п. 2 главы II ФССП по виду спорта).

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в приложениях № 4,5,6,7 к настоящей Программе.

Помимо нормативов по общей физической и специальной физической подготовки обучающиеся в форме устного опроса сдают нормы по теоретической подготовки.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)

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

Планирование годового цикла тренировки определяется:

- задачами, поставленными в годовом цикле;

- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- календарным планом спортивно-массовых мероприятий.

Структура годичного цикла подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. Структура представляет собой конкретно выраженную и четкую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

Этап начальной подготовки. Для этапа начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер. В связи с отсутствием официальных соревнований годичный цикл не делится на периоды. Основное внимание обращается на содержание недельных циклов. Контрольные соревнования проводятся по текущему материалу тренировок без напряженной подготовки к ним. На первом и последующих годах спортивной подготовки основное внимание уделяется физической и технической подготовке. На протяжении годичного цикла изменяется удельный вес отдельных видов подготовки.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации). На тренировочных этапах до трех лет спортивной подготовки главное место в годичном цикле занимает подготовительный период. Контрольные соревнования проводятся по общему плану тренировок без особой подготовки к ним. Учитывая необходимость соревновательной подготовки в повышении спортивного мастерства юных спортсменов, ее следует планировать в недельных циклах перед каникулами и в каникулы. Предусматривается снижение объема физической подготовки и увеличение времени, отводимого на техническую подготовку.

На тренировочном этапе свыше трех лет спортивной подготовки характерен достаточно высоким уровнем подготовленности спортсменов. Участие в ответственных соревнованиях требует максимального проявления способностей, двигательного потенциала, спортивно-технического и тактического мастерства. При распределении объемов тренировочных средств основное внимание сосредотачивается на технической и специальной физической подготовке.

Этапы совершенствования спортивного мастерства. Основной принцип тренировочной работы - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей. Периодизация тренировочного процесса по своей структуре приближается к построению тренировки высококвалифицированных спортсменов.

Годичный цикл строится с учетом календаря основных соревнований и включает периоды, этапы, мезо циклы. Распределение материала по видам подготовки в годичном цикле предусматривает на фоне общего увеличения количества часов, значительное повышение объема специальной физической и технической подготовки, а также увеличение объема соревновательной нагрузки. Реализация на практике годичных планов подготовки должна обеспечивать поступательный рост спортивных результатов спортсменов.

Программный материал для практических занятий

Гиревой спорт по своей специфике является циклическим видом спорта, с достаточно большой продолжительностью работы в условиях соревновательной деятельности. Спортсмену-гиревнику необходимо осуществлять подъём отягощения (гирь) в течение 10 минут с как можно более высоким темпом, соответственно ведущим двигательным качеством в данном виде спорта является силовая выносливость. Всё это находит отражение в специфике тренировочного процесса в гиревом спорте. Помимо тренировки силовых способностей требуется также развивать аэробную выносливость

На этапе начальной подготовки.

Программный материал соотносится к представленным тренировочным заданиям, отображающим основные направления тренировочных средств. Особое внимание уделяется обеспечению всестороннего развития физических качеств, преимущественно координационным и скоростным способностям, воспитанию общей выносливости. Подготовка характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. На этапе подготовки значение имеет обучение технике выполнения физических упражнений посильное для этого возраста. Большое внимание должно быть уделено развитию быстроты движений. Целесообразно использовать физические упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств и мышечной силы подростков. Для успешного воспитания ловкости большая роль уделяется подвижным и спортивным играм. Этот возраст благоприятен воспитанию гибкости.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Программные материалы представлены в виде стандартных тренировочных заданий, сгруппированных по принципу их преимущественной направленности.

Каждое тренировка, состоящая из подготовительной, основной и заключительной частей, может быть построена на основе использования предлагаемых тренировочных заданий. Для этого следует в начале наметить задачи конкретного тренировочного цикла. Затем, исходя из поставленных задач и этапа подготовки, из блоков заданий соответствующей направленности выбираются наиболее адекватные, которые и составляют основу предстоящей тренировки.

Тренировку рекомендуется начинать с разминки спортсменов, с так называемой подготовки к последующей тренировочной работе. Во время одной тренировки прodelывается в большинстве случаев от 3 до 7 упражнений (каждое упражнение как комплекс). Интенсивный рост достижений в международном масштабе дает постоянно увеличивающаяся специализация в тренировке. Поэтому упражнения в течение одной тренировки также сходны по структуре. В течение одной недели выполняют от 3 до 6 упражнений.

В одну тренировку включается не более 2-3 стандартных тренировочных заданий (1- разминка; 1-2 - основная часть). Заключительная часть должна состоять, как правило, из подведения итогов тренировочного занятия.

На этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Используется различный программный материал, на основе которого составляются индивидуальные планы спортивной подготовки спортсменов.

Программный материал зависит от уровня квалификации спортсмена и от поставленных задач на данный спортивный сезон. Одни и те же средства подготовки, составляющие программный материал для практических занятий, могут использоваться на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Необходимо учитывать, что использование средств спортивной подготовки зависит и от периода подготовки. Очевидно, что в подготовительном и соревновательном периодах используются либо различные средства подготовки, либо существенно изменяются их объем и/или интенсивность.

Физическая подготовка

Физическая подготовка гиревиков направлена на развитие основных двигательных качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости), необходимых в спортивной деятельности. В то же время физическая

подготовка неразрывно связана с укреплением органов и систем, с повышением общего уровня функциональной подготовки и укреплением здоровья гиревиков.

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. 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 гирями и гирями соревновательного веса.

Имитационные упражнения используются для ознакомления занимающихся с формой движений. Они выполняются без отягощения и не создают тех ощущений, которые испытывает занимающийся с гирями,

поэтому выполнять эти движения многократно не рекомендуется — они могут сформироваться как навык и тормозить освоение движений с гирями.

К подготовительным упражнениям также относятся специальные упражнения для развития силы и гибкости. К таким упражнениям относятся:

- упражнения, направленные на растягивание мышц и повышение подвижности в суставах (особенно в тазобедренных, локтевых и плечевых);
- упражнения с резиновыми амортизаторами;
- упражнения с гантелями, набивными мячами;
- упражнения на гимнастической стенке.

Подготовительные упражнения с гирями 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.

Техническая подготовка

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

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

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

3) *Плоскости тела*: горизонтальная – расположенная вдоль продольной оси тела параллельно площади опоры; фронтальная – вертикальная плоскость, расположенная вдоль вертикальной оси тела;

сагиттальная (боковая) – вертикальная плоскость, рассекающая туловище гиревика в переднезаднем направлении.

4) *Специальные термины:*

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

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

Темп – количество циклов движений в единицу времени;

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

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

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

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

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

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

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

5) *Сокращения:*

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

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

ОЦТТ – общий центр тяжести тела.

ЧСС – частота сердечных сокращений.

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

и дыхания, так и внутренним порядком чередования напряжения и расслабления различных мышц.

Овладение навыком поднимания тяжестей начинается после того, как спортсмены освоили элементарную технику, научились принимать правильное положение туловища в начальных и конечных фазах движения.

Процесс формирования навыка поднимания тяжестей можно осуществлять в три периода.

Содержание первого периода заключается в изучении отдельных движений при поднимании гирь и соединении их в одно целостное двигательное действие. Во втором устраняются излишние движения и излишние мышечные напряжения, улучшается навык. Третий период связан с дальнейшим совершенствованием навыка в поднимании гирь (гири) путем уточнения и изменения техники движений на основе развития физических качеств и повышения функциональных возможностей гиревика.

В соответствии с закономерностями образования двигательного навыка в тренировочном процессе целесообразно использовать следующие этапы.

1. Первоначальное изучение. Работа на этом этапе сводится к овладению техникой способа поднимания гирь в его основном варианте. Гиревики получают представление о способе поднимания гири, выполняют его практически, изучают отдельные элементы, осваивают способ в целом, устраняют избыточные движения и излишние мышечные напряжения.

2. Углубленное разучивание. На этом этапе уточняются и осваиваются детали техники способа поднимания гири. Движения улучшаются с тенденцией на повышение качества. Основной задачей углубленного разучивания является обеспечение в дальнейшем образования наиболее совершенного навыка выполнения соревновательного упражнения. Для ее решения в основном используется метод целостного изучения упражнений в его естественном виде (без использования вспомогательных средств). Основное внимание уделяется выполнению соревновательных упражнений в строгой координации с дыханием.

3. Совершенствование техники соревновательных упражнений. На протяжении третьего этапа спортсмены осваивают способ поднимания гирь (гири) и формируют свой стиль (индивидуальная манера выполнения движений). Этот этап охватывает последнюю стадию обучения и весь период спортивной тренировки, так как совершенствование навыка в выполнении спортивных упражнений является составной частью этого процесса.

При обучении различным двигательным действиям при поднимании гирь используются многочисленные упражнения. Они должны выполняться так, чтобы двигательный арсенал 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 по виду спорта гиревой спорт изучаются в таком порядке.

1. При выполнении упражнения, как без гирь, так и с одной гирей проводится подробное ознакомление с движениями и их предварительное изучение.

2. Выполнение упражнений с облегченными гирями. В этом случае в условиях естественного взаимодействия спортсмена с гирями осуществляется освоение навыка выполнения упражнений.

3. 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. Если подготовленность средняя, то целесообразно использовать третий вариант, при плохой - первый, или второй, или четвертый.

Однако в процессе тренировочного процесса 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 ритмом и темповым рисунком упражнения.

В процессе тренировки необходимо обращать внимание 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.

Разминка гиревика

Предварительная подготовка организма (разминка) к предстоящей тренировочной работе имеет очень большое значение для решения задач каждой отдельной тренировки. Из-за недостаточной разминки появляются ошибки в технике, нередко возникают различные травмы.

Разминка подразделяется на общую и специальную. Задачей общей разминки является постепенное выработка в тренировочную нагрузку, разогревание мышц, подготовка сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем к предстоящей работе. Повышение температуры тела (разогревание) ускоряет биохимические реакции в мышцах, увеличивает эластичность в связках, подвижность в суставах.

В общей разминке необходимо давать нагрузку на все группы мышц. Применяются самые различные упражнения: ходьба, бег в умеренном и переменном темпе, легкие гимнастические упражнения с легкими отягощениями. Из гимнастических упражнений применяются в основном упражнения на гибкость, координацию движений, подвижность в суставах (наклоны, круговые движения руками вперед, назад, круговые движения туловищем в одну и другую сторону, растяжение мышц стоя, сидя).

Из упражнений с легкими отягощениями применяются наклоны вперед с гантелью или диском от штанги за головой, наклоны в стороны с легкой гирей в опущенной руке, подтягивание гантели или гири до уровня груди, головы и выше, различные выжимания отягощения, приседания с ними. Вначале разминки темп выполнения упражнения медленный, затем постепенно возрастает.

Разогреванию мышц способствуют растирания различными мазями и жидкостями (как финал, спирт, ментол).

Специальная разминка проводится после общей и включает в себя специальные упражнения, близкие по структуре движений к тем, которые предстоит выполнить в начале основной части тренировки. Если это соревновательное упражнение (например, рывок), то в начале специальной разминки выполняются специальные упражнения для рывка, затем рывок с легкой или облегченной гирей и в конце разминки делается несколько настроечных подъемов, уже с тренировочной гирей. Время разминки от 15 до 25 мин.

Разминка перед выступлением на соревнованиях имеет некоторые особенности. Так как сразу же после разминки предстоит максимальная нагрузка на мышечную, сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы организма, спортсмену необходимо не только хорошо разогреться, но и подвести себя к такой “боевой готовности”, которая позволила бы реализовать все физические и морально-волевые возможности в достижении лучшего спортивного результата. Недостаточная, неправильная разминка не позволит спортсмену решить эти задачи. Правильность разминки перед соревнованиями каждый спортсмен должен определить для себя в контрольных занятиях (прикидках).

Иногда перед прикидкой, казалось, проведена достаточная и общая, и специальная разминка, но показать желаемый результат не удается. А спустя некоторое время (4—5 мин), даже на фоне достаточно ощутимого утомления, во второй попытке удается установить личный рекорд. В этом случае была явно недостаточная разминка перед первой прикидкой.

Готовясь к соревнованиям, нужно заранее несколько раз проверить различные по времени и нагрузке варианты разминки и точно убедиться в правильности выбранного для себя варианта.

Примерный комплекс общих разминочных упражнений:

- наклоны головы вперед - назад, вправо - влево;
- круговые вращения головой;
- наклоны корпуса вперед - назад;
- вращения в локтевых и плечевых суставах;
- вращения в тазобедренных суставах;

- вращения в коленных суставах;
- выпрыгивания из положения приседа;
- отжимания от пола;
- различные махи ногами и др.

Примерный комплекс специальных разминочных упражнений:

- рывок гири двумя руками (протяжка);
- рывок гири одной, а затем другой рукой;
- толчок гири одной, а затем другой рукой;
- подъем гирь на грудь с последующим опусканием их в положение виса между ног;
- толчок гирь легкого веса от груди и др.

Количественные характеристики нагрузки предлагаемых упражнений зависят от температуры помещения, уровня подготовки и индивидуальных особенностей спортсмена.

Разминка не должна вызывать чувство утомленности. При правильном ее проведении у спортсмена должно появиться желание соревноваться. Продолжается соревновательная разминка немного больше, чем обычная, а заканчиваться она должна не менее чем за 5 мин до выхода на помост. По окончании разминки следует одеться (если соревнования проводятся в прохладном помещении или на открытом воздухе), чтобы сохранить тепло.

После выступления в первом соревновательном упражнении - толчке полезно выпить сладкого чая с аскорбиновой кислотой (витамин С), одевшись, полежать на гимнастических матах или скамейках. Примерно за 15 мин до выхода на помост для выполнения рывка (второго упражнения) бывает достаточно сделать несколько подходов на выполнение специально-вспомогательных упражнения рывка с небольшим количеством повторений, затем 2-3 подхода на выполнение рывка с легкой гирей и в конце разминки “прочувствовать” мышцами соревновательную гирю, опробовать сцепление дужки с кистью (для сцепления дужка натирается магнезией).

Применение согревающих мазей способствует более быстрому согреванию, восстановлению мышечного тонуса, сохранению тепла в перерыве между выполнением соревновательных упражнений, а в итоге - более успешному выступлению в соревнованиях.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ГИРЕВОГО ВИДА СПОРТА

Рывок

Несмотря на кажущуюся простоту упражнений с гирями, их выполнение связано с довольно сложными практическими действиями,

требующими от спортсменов определенных умений и навыков. Обучение технике, как правило, начинается с рывка — наиболее доступного для начинающих упражнения гиревого двоеборья.

Полный цикл этого упражнения можно условно разделить на несколько технических элементов: старт, замах, подрыв, подсед, фиксацию, опускание гири; затем замах для перехвата, перехват, замах, подрыв, подсед и фиксацию другой рукой (рис. 1).

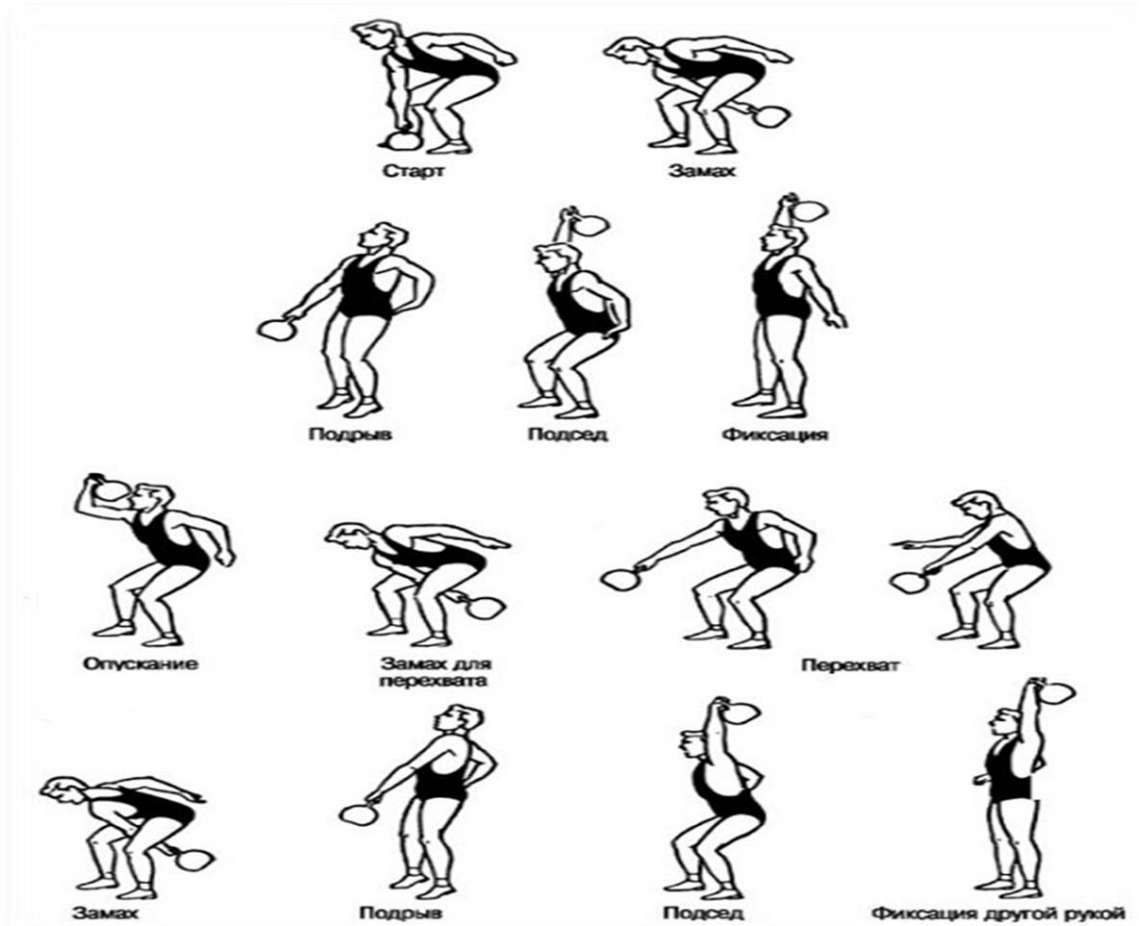


Рис. 1. Техника упражнения рывок

Старт. и.п. - согнутые в коленях ноги на ширине плеч, гиря стоит между ног (чуть впереди), захват сверху, свободная рука отведена в сторону, спина прямая.

Замах. Из стартового положения, оторвав гирю от помоста, сделать замах между ног назад; свободная рука отведена в сторону, спина прямая.

Подрыв - главный элемент рывкового упражнения. За счет активного выпрямления ног и спины гире сообщается ускорение, необходимое для свободного полета на необходимую высоту. На мгновение работающая рука освобождается от нагрузки, незначительно сгибается в локтевом суставе, а затем выпрямляется навстречу гире, достигшей «мертвой точки».

Подсед. Выполняется для смягчения ударной нагрузки перед фиксацией.

Фиксация. Гиря поднята вверх на прямую руку. Ноги и туловище выпрямлены и находятся в неподвижном положении.

Опускание. Выполняется для очередного замаха, гиря за счет постепенного сгибания руки опускается вниз по оптимальной траектории в положение замаха.

Замах для перехвата. Выполняется из и. п. ноги на ширине плеч, спина прямая, гиря между ног.

Перехват. За счет выпрямления спины гиря поднимается вперед до положения «мертвой точки», освобождается одной рукой и захватывается другой, а затем возвращается в положение замаха.

Замах другой рукой. Выполняется после перехвата из и. п. ноги на ширине плеч, гирю держать перед собой, свободная рука отведена в сторону, спина прямая. Под влиянием силы тяжести гиря опускается между ног для замаха.

Подрыв и подсед. Выполняются также активно и с той же целью, но другой рукой.

Фиксация другой рукой — завершающий элемент рывкового упражнения.

Здесь рассмотрен полный цикл рывка без опускания гири на помост. На соревнованиях же перехват осуществляется только после максимального выполнения упражнений каждой рукой.

Дыхание

Существует три основных варианта дыхания: два, три и более трех циклов на один подъем и опускание гири в рывке.

Наиболее практичным и эффективным считается трех цикличное дыхание: во время подъема до полу подседа — вдох. Начинается вдох непринужденно, одновременно с началом подъема гири из основного старта и заканчивается одновременно с окончанием подрыва. В сравнении с началом, окончание вдоха выполняется более мощно и быстро — в такт движению. Полное выпрямление туловища и подъем груди в конце подрыва способствуют достаточно глубокому и быстрому вдоху. Во время выполнения полу подседа и выпрямления руки вверху — выдох. Одновременно с началом сбрасывания гири — быстрый вдох. Заканчивается вдох одновременно с захватом дужки, примерно, на уровне груди. Опуская гирю, — полный и непринужденный выдох. Заканчивается выдох одновременно с окончанием движения гири назад — за колени.

В первые минуты подъемов не следует дышать слишком глубоко. По мере увеличения потребности организма в кислороде сила и глубина дыхания соответственно увеличиваются. Иногда в последние минуты подъемов до

предела дыхания не хватает. В этом случае во время удерживания гири вверху на прямой руке (фиксации) нужно делать кратковременные остановки и дополнительно выполнять один или несколько вдохов и выдохов. Это снижает темп выполнения рывка, но в то же время позволяет спортсмену полностью выработать отведенное правилами время (10 мин), реализовать свои физические возможности.

Преимущества трех циклического дыхания заключаются в том, что, во-первых, 3 цикла на 1 подъем и опускание гири более длительное время обеспечивают организм кислородом. Во-вторых, дыхание удачно сочетается с движениями, что способствует непринужденности и непрерывности движений и дыхания. Кроме того, не нарушая цикличность дыхания и техники рывка, можно легко уменьшать или до предела увеличивать темп выполнения упражнения. Когда возрастает темп, соответственно ускоряется ритм дыхания. Все это очень важно для реализации физических возможностей спортсмена и достижения более высоких результатов в рывке.

Толчок

В толчковом упражнении можно выделить следующие технические элементы: старт, взятие на грудь, исходное положение перед выталкиванием, подсед, выталкивание, подсед, фиксация, опускание гири, исходное положение перед очередным выталкиванием (рис. 2).

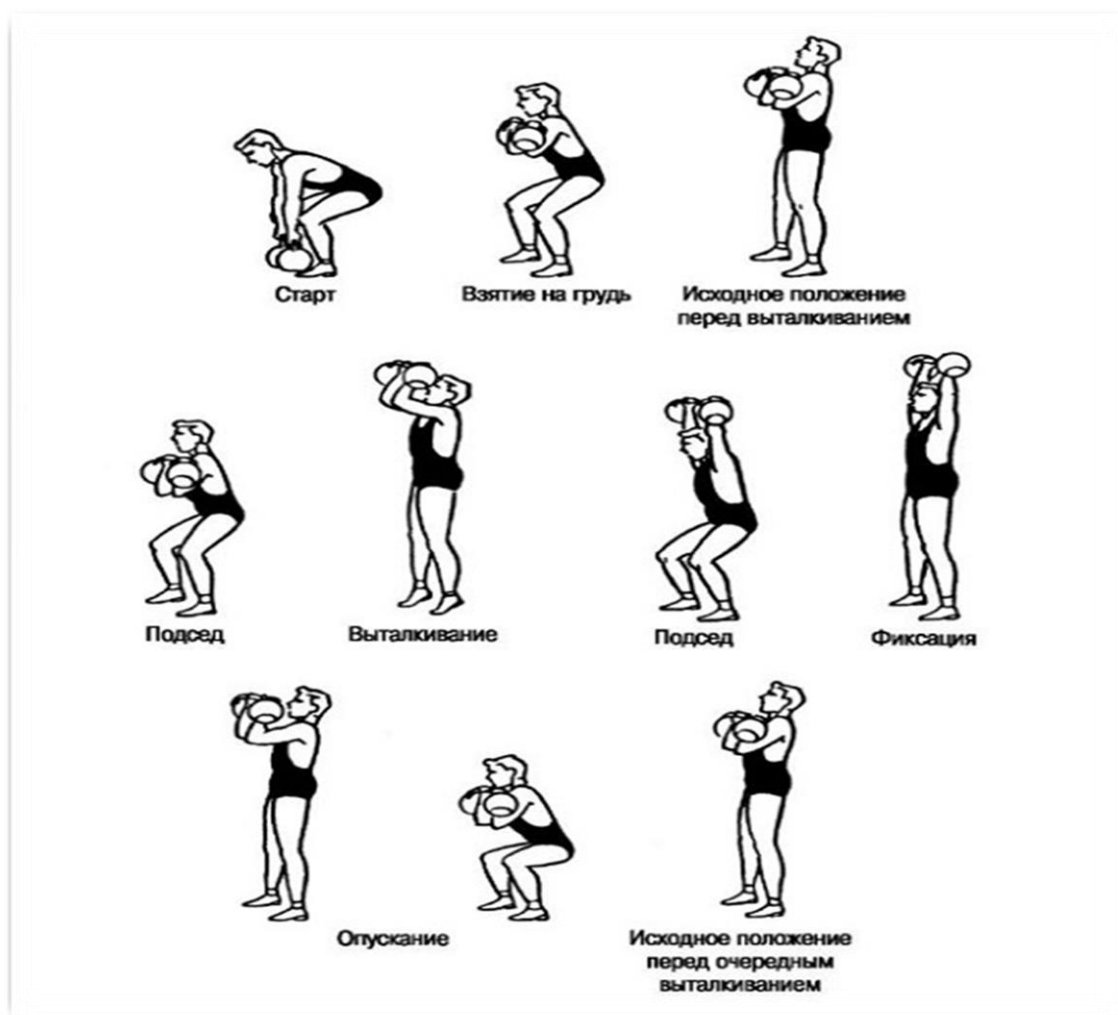


Рис. 2. Техника упражнения толчок

Старт. и. п. — согнутые в коленях ноги на ширине плеч, гири стоят между ног (чуть впереди), захват сверху, спина прямая.

Взятие гирь на грудь. Из стартового положения, оторвав гири от помоста, сделать замах между ног назад. Затем за счет резкого выпрямления ног и спины выполнить подрыв, а согнув ноги в коленях, — подсед и подхватить гири грудью в «мертвой точке»; после этого выпрямить ноги.

Исходное положение перед выталкиванием. Принимается после взятия гирь на грудь. Выпрямленные ноги на ширине плеч, локти опущены и прижаты к туловищу, гири лежат на предплечье и плече, дужки гирь на груди, спина прямая.

Подсед — элемент толчкового упражнения, предшествующий выталкиванию. Ноги, амортизируя тяжесть гирь, медленно сгибаются в коленях, спина прямая, руки с гирями неподвижны.

Выталкивание — главный элемент толчкового упражнения. За счет резкого выпрямления ног и туловища (после подседа) гири выталкиваются вверх и тем самым им сообщается ускорение, необходимое для свободного

полета на необходимую высоту. Выпрямление ног должно заканчиваться выходом на носки.

Подсед. Выполняется после выталкивания. Гири, достигшие «мертвой точки», подхватываются сгибанием ног и выпрямлением рук. Спина чуть прогибается в пояснице и жестко закрепляется.

Фиксация. Гири подняты вверх на прямые руки, ноги и туловище выпрямлены и находятся в неподвижном положении.

Опускание. После фиксации за счет постепенного сгибания рук гири опускаются на грудь; при этом ноги слегка сгибаются в коленях и тем самым амортизируют ударную нагрузку на поясницу.

Исходное положение перед очередным выталкиванием. Принимается после опускания гирь на грудь. Ноги и туловище выпрямлены, локти прижаты к туловищу.

Дыхание

В классическом толчке первый прием — подъем на грудь выполняется лишь один раз, поэтому большинство спортсменов при выполнении этого движения не обращают особого внимания на правильность дыхания, так как оно в данном варианте толчка почти не отражается на результате в целом. Одни спортсмены перед подъемом на грудь делают вдох и выполняют прием на задержке дыхания. Другие, при замахе гирь назад — за колени, делают выдох. Выпрямляя туловище и приподнимая грудь и плечи при подъеме до полу подседа — вдох. Как только гири коснутся груди при выполнении полу подседа — выдох (гири выдавливают воздух из груди).

Дыхание в толчке от груди. На практике применяются несколько вариантов дыхания, которые используются в зависимости от условий выполнения этого приема (темпа, степени усталости и т.п.).

1. На вдохе: одновременно с началом сгибания ног перед выталкиванием — выдох. Выталкивание гирь — на задержке дыхания. Полу подсед и выпрямление рук вверх — выдох. Одновременно с началом опускания гирь на грудь, сгибая руки и приподнимаясь на носки, вдох. Как только гири коснутся груди - выдох (гири выдавливают воздух из груди).

2. На выдохе: сгибая ноги перед выталкиванием и сдавливая грудь и живот гирями — выдох. Выпрямляя ноги и приподнимая грудь при выталкивании, — быстрый вдох. Выполняя полу подсед и выпрямляя руки вверх, — выдох. Одновременно с началом сгибания рук при опускании на грудь до касания гирь груди — вдох. Одновременно с касанием гирь груди - выдох. При задержках гирь на груди иливерху на прямых руках выполняется дополнительно один или несколько (в зависимости от длительности задержки) коротких вдохов и выдохов.

Дыхание при подъеме гирь на грудь и опускании в толчке по полному циклу. При подъеме на грудь из основного старта, выпрямляясь и

приподнимая плечи, — вдох. Одновременно с касанием гирь груди — выдох (гири выдавливают воздух). При опускании гирь с груди одновременно с отталкиванием их чуть вперед — вдох. Заканчивается вдох быстро в момент захвата дужек сверху (в положении гирь на груди кисти были просунуты внутрь дужек). Наклоняясь и опуская гири, - выдох. Заканчивается выдох одновременно с окончанием движения гирь назад - за колени в основной старт подъема гирь на грудь.

Свободное без задержек дыхание в сочетании с движениями возможно только при условии соблюдения правильной техники выполнения всех элементов каждого приема и толчка в целом. Даже кратковременные задержки дыхания при выполнении толчка до “отказа” в течение 10 мин отрицательно сказываются на результате в этом упражнении.

Техника выполнения толчка по длинному циклу

Толчок по длинному циклу состоит из двух отдельных упражнений: толчка двух гирь и подъема гирь на грудь после их сбрасывания в положение виса между ног (рис. 3). О технике и методике обучения толчка уже говорилось выше, поэтому выделим только несколько основных отличительных моментов. При сбрасывании гирь в положение виса между ног необходимо обратить внимание занимающихся на положение ног, спины и рук: ноги сгибаются в коленях, а таз отводится слегка назад для уравнивания; предплечья рук с гирями упираются о внутреннюю поверхность бедер. Подъем гирь на грудь из положения виса между ног выполняется за счет согласованной работы ног и спины (подрыв). При приеме гирь на грудь целесообразно подать таз слегка вперед, это позволит легче принять оптимальное ИП перед очередным толчком.

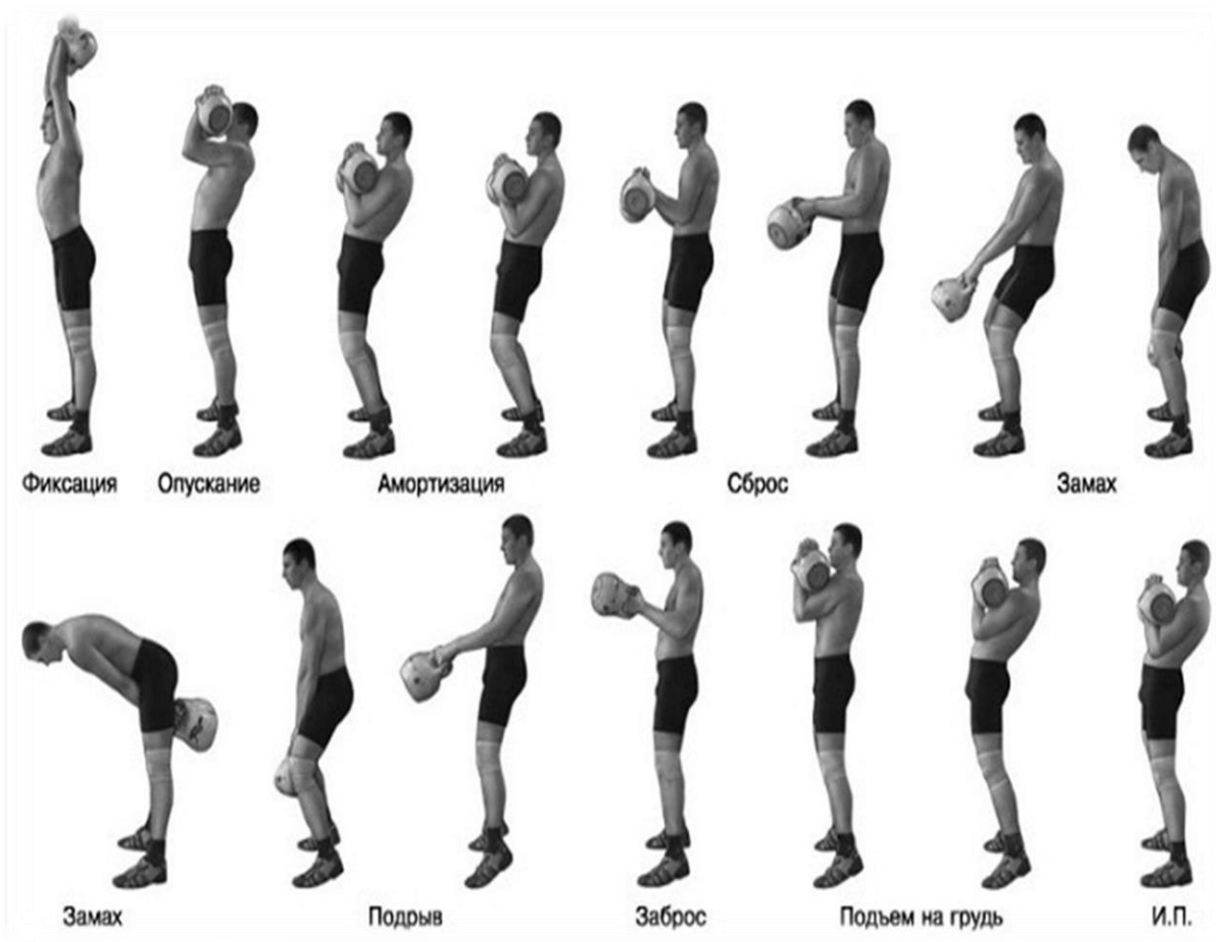


Рис. 3 Техника упражнения толчок по длинному циклу

Дыхание

При обучении технике дыхания при выполнении толчка по длинному циклу необходимо обратить внимание на выдох при сбрасывании гирь в положение виса между ног, на вдох - выдох - вдох - выдох при приеме гирь на грудь.

Для освоения техники основных упражнений гиревого спорта необходимо внимательное, детальное ее изучение и постоянное совершенствование в ходе тренировочного процесса. Особенно часто возникают трудности при изучении техники толчка. Как правило, у начинающих спортсменов не получается второй подсед.

Ошибки, характерные при выполнении классических упражнений

Ошибки при выполнении классических упражнений встречаются даже у многих высококвалифицированных спортсменов.

У одних они образовались в результате неправильного разучивания техники и прочно закрепились в процессе тренировок. Исправить такие ошибки бывает очень трудно. У других спортсменов ошибки появляются временно: иногда делаются попытки копировать технику у более именитых атлетов и, в результате, ломается своя техника и не приживается чужая. Или, выполняя в больших объемах вспомогательные упражнения, которые по своей структуре движений отличаются от классических, закрепляют ненужный навык, что впоследствии отрицательно сказывается на технике толчка или рывка (отрицательный перенос навыка). Поэтому в процессе тренировок необходимо постоянно контролировать технику классических упражнений. Причиной ошибок может быть и состояние организма спортсмена (переутомление, болезнь, перевозбуждение, легкие травмы).

Прежде чем приступить к исправлению ошибок, необходимо найти причину их появления. Причем вначале следует исправить основную ошибку, так как она часто является причиной для ряда других второстепенных ошибок.

Ошибки, характерные при выполнении толчка

Ошибка. Согнута спина при подъеме на грудь. Из-за этой ошибки нарушается согласованность движений рук, ног, туловища. Подъем не экономичен. Причиной может быть неумение атлета правильно держать спину (ошибки при обучении), слабые мышцы спины. В основном эта ошибка допускается начинающими спортсменами.

Исправление. Рекомендуются следующие подводящие упражнения подъема гири на грудь:

1. Удерживание двух гирь в висе на различной высоте (на уровне середины голени, коленей, середины бедер).
2. Тяги с подрывом гирь из различных стоек (низкой, средней, высокой).
3. Подъем одной гири на грудь с вися.

Если слабые мышцы спины:

1. Наклоны на “козле” с отягощением.
2. Наклоны со штангой или гирей на плечах.
3. Тяги рывковые и толчковые со штангой и гирями.
4. Рывковые махи гири до уровня груди, головы и выше

В том или другом случае особое внимание обратить на положение спины. Она должна быть прямая или немного пригнута в поясничном отделе, но не согнута (сгорблена).

Ошибка. Согнуты руки при подъеме гирь на грудь. Затем мышцы ног и спины слабо включаются в работу. Подъем выполняется за счет силы рук. В момент подрыва руки разгибаются, в результате теряется хлесткость в подрыве.

Причины ошибки:

1. Спортсмен не расслабляет мышцы рук и плечевого пояса во время подъема гирь.

2. Слишком глубокий захват дужек.

3. Скользкие дужки.

Исправление. Рекомендуются следующие упражнения:

1. Удерживание гирь в висе на различной высоте.

2. Тяги гирь с подъемом плеч и выходом на носки. Все вспомогательные и подводящие упражнения подъема гирь на грудь научиться выполнять с максимальным расслаблением мышц рук. При захвате гирь не просовывать сильно кисти внутрь дужек. Для сцепления натирать дужки гирь и ладони магнезией.

Ошибка. Неполное выпрямление ног и туловища в подрыв. В результате атлет поднимает гири на недостаточную высоту. Чтобы удержать их на груди, он вынужден делать более глубокий полу подсед, из-за чего теряется равновесие (гири тянут вперед), приходится выполнять дополнительные ненужные движения.

Причины ошибки:

1. Слишком раннее начало подрыва.

2. Слабые мышцы спины и ног.

3. Слишком тяжелые гири.

Исправление. Наиболее эффективные упражнения для исправления этой ошибки:

1. Удерживание облегченных гирь в висе 3—5 с в прямой стойке на носках с приподнятыми плечами.

2. Подрывы гирь с выпрямлением (мягко).

3. Подъемы гирь на грудь из высокой стойки.

Для укрепления мышц ног:

1. Приседания со штангой или гирями на плечах.

2. Пружинящие выпрыгивания со штангой на плечах. *Ошибка.* В подрыве гири уходят далеко вперед. В результате атлетам особенно легких высоких категорий, трудно удержать гири на груди (“тянут” вперед). Приходится смещаться вперед, применять значительные усилия, чтобы

удержать их. После такого подъема на грудь трудно быстро сосредоточиться для выполнения толчка от груди.

Причины ошибки:

1. Во время замаха гири излишне отводятся назад — за колени.
2. Во время подъема на грудь спортсмен не может держать локти ближе к туловищу (ошибки при обучении). Исправление.

1. Подъем гирь на грудь с вися из высокой стойки.
2. Подъем легких гирь с вися без предварительного замаха назад.
3. Замедленные тяги гирь с выходом на носки и подъемом плеч.

При выполнении этих упражнений локти держать прижатыми к туловищу.

Ошибка. Гири неудобно лежат на груди. Это не позволит эффективно выполнять толчок от груди.

Причины ошибки:

1. Неумение атлета из-за ошибок при обучении правильно принять стартовое положение для толчка от груди.
2. Излишне «закаченные» и не растянутые мышцы рук и плечевого пояса.
3. Слишком низко опущены или высоко подняты гири.
4. Локти излишне сведены спереди или разведены в стороны.

Исправление. “Прочувствовать” мышцами различные варианты стартового положения в зависимости от положения локтей (разведены или сведены), положения гирь на груди (выше, ниже) и толчка от груди (ногами или спружинив грудью и животом), подобрать для себя наиболее подходящий вариант и закрепить навык, используя следующие упражнения:

1. Удерживание гирь на груди до 20 с, с максимальным расслаблением мышц рук, плечевого пояса и живота, изменяя положение гирь и локтей.

2. Полу толчок от груди от 10 до 20 и более повторений с максимальным расслаблением мышц рук и туловища. Это же упражнение, только с более высоким положением гирь на груди следует выполнять, если причиной ошибки являются слишком низко опущенные гири. При недостаточной растянутости мышц больше выполнять упражнений на растяжение мышц и подвижность в суставах.

Ошибка. В стартовом положении для толчка от груди локти слишком сильно сведены перед грудью или разведены в стороны. В том и другом случае эффективность выталкивания гирь будет снижена.

Причины ошибки:

1. Копирование начинающими гиревиками техники более именитых атлетов.

2. Обучение технике происходит без учета тренером индивидуальных физических особенностей спортсменов.

Исправление. Целесообразно на тренировках выполнять толчок с различным положением локтей. В дальнейшем подобрать для себя наиболее приемлемое положение и в процессе подготовки закрепить его.

Ошибки, характерные в толчке от груди

Ошибка. В стартовом положении и при выталкивании гирь от груди мышцы рук излишне напряжены, пальцы сильно зажимают дужки. Постоянно напряженные мышцы быстро устают независимо от их силы.

Причины ошибки:

1. Неправильное положение гирь на груди.
2. Плечевые части рук слабо прижаты к туловищу.

Исправление. Все подводящие упражнения выполнять из наиболее удобного положения гирь на груди с максимально расслабленными мышцами рук и плотно прижатыми плечевыми частями рук к туловищу. Кисти надо просунуть внутрь дужек. Пальцы могут быть согнуты, но не напряжены.

Ошибка. В момент выталкивания гири сваливаются с груди. В этом случае нарушается жесткость выполнения упражнения, руки излишне включаются в работу и быстро устают.

Причины ошибки:

1. Слабое сцепление плечевых частей рук с туловищем, а гирь - с предплечьями.
2. Слабо прижаты руки к туловищу.
3. Низко опущена грудь в момент выталкивания гирь от груди.

Исправление. Для улучшения сцепления рекомендуется выполнять толчок в футболке, а в местах прикосновения рук с туловищем футболку следует увлажнить. Для освоения правильного положения груди в момент выталкивания применяются подводящие упражнения толчка от груди и особенно:

1. Удерживание гирь на груди до 10 сек., с чуть большим отведением таза вперед.

2. Полу толчок гирь с большим количеством повторений. *Ошибка.* Неполное выпрямление ног при выталкивании гирь с груди. В этом случае атлет выталкивает гири на недостаточную высоту. Чтобы удержать их вверху, приходится делать более низкий полу подсед, что часто приводит к потере равновесия и излишним напряжениям мышц. Толчок не экономичен.

Причины ошибки:

1. Слабые мышцы-разгибатели ног.

2. Слишком низкий пружинящий полуприсед при выталкивании гирь.

Исправление. Рекомендуются упражнения для развития силы ног и в первую очередь:

1. Приседание со штангой или гирями на плечах.
2. Полу толчок с небольшим сгибанием ног и выходом на носки.
3. Пружинящие выпрыгивания со штангой или гирями на плечах (мягко).

Ошибка. Недостаточный полу присед после выталкивания гирь с груди. В этом случае затрудняется выпрямление рук вверх и удерживание гирь.

Причины ошибки:

1. Из-за ошибок при обучении атлет не может выполнить подсед нужной глубины.
2. Недостаточная подвижность в локтевых, плечевых суставах (при этих физических недостатках в полу приседе с гирями вверх руки не удерживают гири).

Исправление. Выполнять следующие упражнения:

1. Удерживание гирь вверх на прямых руках в полу приседе различной глубины.
2. Перемещения вперед в полу приседе с гирями вверх.
3. Выполнять больше упражнений на растяжение мышц рук и плечевого пояса, на подвижность в суставах.

Ошибка. В момент фиксации вверх на прямых руках гири “тянут” вперед. В этом случае удерживать их очень трудно.

Причины ошибки:

1. В момент выталкивания атлет смещает ОЦТ вперед.
2. Недостаточная растянутость мышц и подвижность суставов плечевого пояса, рук.

Исправление. Выталкивать гири с полной ступни и строго вверх. Подниматься на носки лишь после того, как полностью выпрямятся ноги при выталкивании. Рекомендуются следующие подводящие упражнения:

1. Полуприседания с гирями на груди с опорой на полную ступню и переносом ОЦТ ближе к пяткам.
2. Полу толчок гирь без отрыва пяток от пола, а по мере основания — с выходом на носки.
3. Полу приседы с гирями вверх. При недостаточной растянутости мышц и подвижности в суставах выполнять больше специальных упражнений на растяжение этих мышц и развитие подвижности в суставах.

Ошибка. Слишком низкий предварительный полу присед при выталкивании гирь от груди. В работу излишне включаются крупные мышцы - разгибатели ног и быстро устают. Теряется жесткость выталкивания.

Причины ошибки:

1. Неумение атлета использовать пружинящие возможности грудной клетки, позвоночника и мышц живота для уменьшения нагрузки на ноги при выталкивании

2. Слишком замедленный предварительный полу присед.

3. Слабые мышцы ног.

Исправление. Наиболее эффективными упражнениями для исправления являются:

1. Удерживание до 10 с гирь на груди, на слегка согнутых ногах.

2. Полу толчок гирь с небольшим предварительным сгибанием ног в коленях с выходом на носки (прочувствовать пружинящее движение грудью).

3. Пружинящие выпрыгивания с гирями на плечах с небольшим сгибанием ног в коленях и выходом на носки.

4. Выталкивание гирь грудью, не сгибая ног в коленях

Ошибка. В момент фиксации вверху на прямых руках гири расходятся в стороны. Удерживание гирь затрудняется.

Причина ошибки. Недостаточная растянутость мышц и подвижность в суставах рук и плечевого пояса.

Исправление. Необходимо значительно прибавить тренировочного времени на выполнение специальных упражнений на растяжение мышц рук и плечевого пояса и развитие подвижности в суставах. Из упражнений с гирями рекомендуются следующие:

1. Полу приседы различной глубины со сведенными до касания гирями вверху на прямых руках.

2. Ходьба в полу приседе со сведенными до касания гирями вверху на прямых руках.

Ошибка. Сильное амортизирующее сгибание и разгибание ног при опускании гирь на грудь. В результате быстро устают мышцы-разгибатели ног, на которые приходится большая нагрузка при выполнении основного движения — выталкивания гирь вверх.

Причина ошибки. При обучении атлет не освоил более экономичный способ опускания гирь на грудь.

Исправление. Амортизирующую функцию при опускании гирь на грудь выполняют не ноги, а плечи, грудь и позвоночник. Рекомендуется следующее упражнение.

Поднять легкие гири вверх на прямые руки. Опуская их, одновременно поднять плечи и встать на носки. Как только гири коснутся плеч, опустить плечи вместе с гирями, встать на полные ступни, подать таз немного вперед. Ноги в коленях не сгибать.

Ошибка. В толчке “до отказа” подсед в последних подъемах гири без расстановки ступней в стороны. Из-за сильного утомления атлет не может выталкивать гири на нужную высоту. Чтобы удержать гири вверх, необходимо сделать более глубокий полу подсед. Расстановка ступней обеспечивает устойчивость в таком подседе и значительно облегчает удержание гири вверх на прямых руках при максимальном утомлении.

Причины ошибки:

1. Неумение выполнять подсед “разножкой”.
2. Ограниченная гибкость и растянутость мышц плечевого пояса. (Именно «закрепощённость» плечевого пояса не позволяет выполнять более низкий полу подсед.)

Исправление:

1. Выпрыгивания с расстановкой ступней в стороны на различную ширину (10-30 см) с последующим полу приседом.
2. Полуприседания с гирями вверх на прямых руках с широкой расстановкой ступней в стороны. При ограниченной растянутости мышц рекомендуются специальные упражнения на растяжение мышц и подвижность в суставах.

Ошибка. Несогласованность движений ног, туловища и рук при выполнении толчка. Вследствие этого нарушается общая координация движений, сбивается дыхание.

Причины ошибки:

1. Из-за поспешности при обучении технике толчка не освоены отдельные элементы толчка в нужной последовательности
2. Не закреплена техника выполнения толчка в целом с облегченными гирями.

Могут быть и другие причины.

Исправление. Освоение всех элементов толчка в отдельности, согласовывая движения рук, ног, туловища, затем — толчка в целом с легкими гирями. Для лучшего «запоминания» движений и сочетания движений в начале обучения рекомендуется все упражнения выполнять в замедленном темпе.

Ошибка. Несогласованность движений и дыхания. Из-за чет значительно быстрее наступает общее утомление при выполнении толчка «до отказа».

Причины ошибки:

1. Не освоено или не закреплено до автоматизма дыхание в сочетании с выполнением отдельных частей толчка.
2. Излишне напряжены мышцы во время выполнения толчка.

Исправление. При обучении все элементы толчка необходимо выполнять непринужденно и в строгом сочетании движений с дыханием. Закрепить технику движений в сочетании с правильным дыханием, лучше выполнять упражнения с облегченными гирями в замедленном темпе.

Тактическая подготовка

Тактика спортсмена - это искусство ведения соревнования с противником. В гиревом виде спорта в некоторых случаях спортсмен не ведет борьбу с конкретным противником, а ставит цель - достигнуть максимально высокого результата (при данном уровне тренированности). Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства атлета. Овладев тактикой ведения соревнования, спортсмен может лучше использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для победы над противником или для достижения максимального результата.

Общая тактическая подготовка предполагает приобретение теоретических сведений по тактике во время специальных занятий, лекций и бесед, при наблюдении за соревнованиями с участием сильнейших атлетов, просмотре видео роликов проведения мастер классов, видео проведения онлайн трансляции соревнований, беседа с ведущими спортсменами и тренерами во время соревнований и сборов, а также путем самостоятельного изучения литературы. Кроме этого, в процессе тренировочных занятий, в соревнованиях и при анализе накапливаются опыт и знания.

Выходя на помост, гиревики ставят перед собой ряд задач. Многие рассчитывают на успешное для них завершение упражнений. Некоторые спортсмены надеются поставить личный рекорд, показать лучший результат в подгруппе, показать высший результат в одном упражнении или победить в целом.

Наиболее распространенная стратегия неопытных гиревиков, участвующих в массовых соревнованиях, заключается в следующем: взять высокий темп подъемов, захватить лидерство и одержать победу. Обычно, если лидер в подгруппе слабых соперников способен оторваться от остальных спортсменов на значительное количество подъемов, желание догнать его исчезает у всех. Конечно, гиревик, придерживающийся именно такой тактической схемы, должен обладать исключительной верой в свои возможности и быть готовым к мучительному завершению последних минут, когда другие гиревики вот-вот могут его настигнуть. Другой способ отрыва состоит в том, что спортсмен повышает темп подъемов в середине соревновательного времени и таким образом увеличивает разрыв в очках в

своей подгруппе. Обычно для таких спортсменов состязания становятся особенно напряженными. Спортсмен поддерживает высокий темп подъемов как можно дольше, а соперник, обладающий большим запасом специальной выносливости, может все-таки догнать его и показать больший результат.

Таким образом, во-первых, необходимо выбрать наиболее разумный темп подъемов гирь. Во-вторых, если спортсмен способен на повышение темпа на протяжении двух-трех минут, соперники, возможно, откажутся от намерения догнать его по количеству подъемов. Если же он снижает темп и продолжает поднимать гири одинаковое количество раз с его ближайшим соперником, то этот соперник, ощутив моральный подъем, прибавит темп, и наш спортсмен может оказаться позади него.

Известно, что начинающие гиревики устанавливают личные рекорды на каждом соревновании. Не стоит стремиться к этому каждый раз, тем более, если вы чувствуете себя не совсем в хорошей форме. Необходимо помнить, что «железо есть железо», и оно может победить любого. Однако один-два раза в год нужно устанавливать личные рекорды в различных упражнениях гиревого спорта. Тренировочное планирование должно учитывать эти попытки.

При изучении тактики необходимо изучать опыт сильнейших атлетов, что позволит овладеть широким кругом тактических вариантов и использовать их с учетом своих возможностей. Непосредственная тактическая подготовка к определенным соревнованиям требует ознакомления с условиями их проведения. По окончании соревнований необходимо тщательно проанализировать эффективность применяемой тактики и сделать выводы на будущее.

Тактическое мастерство гиревика базируется на большом запасе знаний, умений и навыков, а также его физической, технической, морально-волевой подготовленности, что позволяет точно выполнить задуманный план, принять правильное решение для достижения победы или высокого результата.

Рост тактического мастерства неразрывно связан с уровнем развития физических и волевых качеств атлета. В ходе подготовки целесообразно вначале повысить функциональные возможности гиревика применительно к требованиям тактики, а затем попытаться осуществить задуманный план. В ходе целенаправленной подготовки к основным соревнованиям сезона необходимо тщательно спланировать участие в соревнованиях различного масштаба с конкретными задачами на каждый старт. Не следует ставить задачу обязательной победы на всех соревнованиях, особенно, если календарь перенасыщен различными стартами. Нецелесообразно также постоянно встречаться со всеми своими основными соперниками. Обычно выделяют 3-4 старта (на отборочных соревнованиях), когда важно добиться

победы или показать высокий результат. На остальных соревнованиях проверяют свою подготовку, различные варианты тактики. Общее количество стартов и особенно перед основными соревнованиями зависит от возраста и квалификации атлета. Естественно, с началом периода основных соревнований ставится задача - показать высокий результат или добиться победы на каждом из них. Обязательным условием роста тактического мастерства является анализ прошедших соревнований. Нужно оценить эффективность применяемой тактики и сделать выводы на будущее.

Все эти задачи решаются в ходе групповых и индивидуальных тренировок, начиная с первого этапа подготовки. Постепенно задачи усложняются. Обучение тактике идет параллельно с освоением техники и ростом уровня подготовленности.

Теоретическая подготовка

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

Гиревик, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, свой район, свой край, страну на соревнованиях любого ранга.

В содержании материала выделено 16 основных тем, которые охватывают минимум знаний, необходимых спортсменам для успешного овладения навыками инструктора и судьи по виду спорта гиревой спорт.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы тренировки: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированная тренировка.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у спортсменов умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировки.

Материал распределяется на весь период спортивной подготовки.

Для этапов начальной подготовки (до года и выше года) необходимо:

- иметь представление о значении физической культуры и спорта;

-знать и уметь проводить комплекс утренней гигиенической гимнастики;

- знать правила соревнований;

- знать причины возникновения травм.

Для тренировочных этапов (до трех лет и выше трех лет) необходимо:

- иметь представление об общей физической подготовке;

- знать влияние различных упражнений на организм человека;

- иметь представление о методах обучения техники упражнений;

- уметь оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;

- уметь предотвращать причины возникновения травм;

- знать основы личной и общественной гигиены.

Для этапов спортивного совершенствования необходимо:

- знать то же самое, что и для предыдущих этапов подготовки с углублением по каждому разделу;

- иметь представление о биомеханике упражнений гиревого спорта;

- знать методику планирования тренировки;

- иметь представление о физиологических основах спортивной тренировки, периодизации годового цикла подготовки и задачах тренировки по периодам;

- иметь звание судьи по спорту и инструктора по спорту;

-знать основные методические приёмы и средства воспитания и самовоспитания морально-волевых качеств.

Формой подведения итогов усвоения программы по теоретической подготовке является устный зачёт по изученному материалу.

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

Тема 1. Физическая культура и спорт в Р Ф.

Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение.

Тема 2. Гиревой спорт в Р Ф.

Гиревой спорт, его характеристика, роль и место в системе физического воспитания. Возникновение и национальный характер гиревого спорта. Исторический обзор развития гиревого спорта. Поднятие тяжестей в

программе Олимпийских игр Древней Греции. Первые кружки любителей атлетики. В.Ф. Краевский - основоположник русского тяжелоатлетического спорта. Меры безопасности при занятиях гиревым спортом. Задачи и содержание работы центров спортивной подготовки. Научные исследования по гиревому виду спорта. Научно-методическое обеспечение подготовки спортсменов высокой квалификации. Анализ выступлений российских гиревиков на крупнейших соревнованиях.

Тема 3. Влияние занятий гиревым спортом на строение и функции организма спортсмена

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности. Органы чувств: органы зрения, слуха, равновесия, обоняния, вкуса, рецепторы мышц, сухожилий, суставно-связочного аппарата. Строение организма человека и влияние гиревого спорта на его развитие. Работа мышц. Преодолевающий, удерживающий и уступающий режим работы мышц. Показания и противопоказания к занятиям гиревым спортом. Работоспособность и физиологические методы оценки физической работоспособности в гиревом спорте.

Тема 4. Гигиена, закаливание, питание и режим гиревиков.

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена гиревика: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима дня юного гиревика. Гигиенические положения тренировочного процесса и соревнований обеспечение оздоровительной направленности, первичные врачебные обследования, регулярный врачебный контроль, планирование и проведение тренировочного процесса с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности спортсменов. Гигиеническое обеспечение тренировки гиревика на тренировочных сборах, в условиях жаркого климата, в условиях низких температур. Физиологические основы закаливания.

Тема 5. Техника безопасности и первая помощь при несчастных случаях.

Правила поведения в спортивном зале, тренажерном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в гиревом спорте. Техника безопасности при выполнении различных обще подготовительных и специально-подготовительных упражнений гиревиков. Страховка и помощь. Правила поведения на тренировках и соревнованиях гиревым спортом и

другими видами спорта. Мягкие повязки и способы их наложения на отдельные области тела. Первая помощь при несчастных случаях: при электро-травме и поражении молнией, при утоплении, укусах змей, клещей, пчел.

Тема 6. Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития спортсмена. Комплексное определение и оценка состояния здоровья. Организация врачебного наблюдения в процессе занятий спортом. Наблюдение за условиями проведения тренировок. Наблюдения за спортсменами. Дополнительная стандартная и специальная нагрузка. Примерные повторные нагрузки для определения специальной тренированности гиревиков. Использование данных врачебных наблюдений при планировании и проведении тренировок. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, опорно-двигательного аппарата. Травматизм в процессе занятий гиревым спортом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Тема 7. Основы техники и тактики в гиревом спорте.

Основы техники гиревого спорта. Понятие о спортивной тактике. Роль тактики в гиревом виде спорта. Терминология. Кинематическая структура техники – скорости и ускорения перемещения гирь (гири) и отдельных сегментов тела в пространстве и времени. Динамическая структура закономерности приложения сил при взаимодействии звеньев тела друг с другом и внешними силами. Фазовый состав соревновательных упражнений. Внутренние и внешние силы, действующие на гиревика. Центробежная и центростремительная силы, силы инерции. Стадии и этапы технического совершенствования. Общее понятие о технике, ее определение и содержание. Основа техники, определяющее звено техники, детали техники. Подготовительная, основная (рабочая) и заключительная фазы двигательных действий, ритмические структуры в соревновательных упражнениях. Траектория движения, амплитуда движения. Значение техники упражнений

для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация средств и методов. Анализ техники изучаемых соревновательных упражнений. Методические приемы и средства обучения технике соревновательных упражнений. Единство технической и физической подготовки. Техническое разнообразие выполнения соревновательных упражнений, показатели надежности техники, целесообразная вариативность. Совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных способностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности гиревика. Расширение вариативности выполнения технико-тактических действий: состав, мастерство и подготовленность участников соревнований, результат жеребьевки, особенности правил соревнований, объективность судейства и др.

Тема 8. Основы методики подготовки и тренировки.

Общая характеристика методов спортивной подготовки. Методы освоения и совершенствования техники выполнения упражнений (рассказ, показ, объяснение, целостный и расчлененный методы и др.) и условия их применения. Схемы освоения и совершенствования техники. Основы спортивной подготовки отдельным технико-техническим действиям. Этапы спортивной подготовки. Задачи и содержание этапа ознакомления, этапа формирования двигательного умения и этапа формирования двигательного навыка. Условия успешного овладения многообразием технико-тактических действий гиревика. Выбор оптимального объема необходимых для освоения технико-тактических действий; выбор оптимального соотношения между обще подготовительными, специально-подготовительными и соревновательными упражнениями гиревика; выбор оптимального количества подготовительных упражнений и технико-тактических действий, доведенных в процессе тренировки до уровня двигательного навыка, двигательного умения и ознакомления; выбор рациональной последовательности освоения различных обще подготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений гиревика; правильная систематизация упражнений внутри каждой классификационной группы (включая приемы и технико-тактические комплексы, комплексы-комбинации и т.п.). Структура и содержание многолетней технико-тактической подготовки гиревика. Характеристика этапа формирования основ ведения спортивной борьбы. Задачи, средства и методы тренировки. Этап освоения базовых технико-тактических действий (задачи, средства и методы). Этап индивидуальной подготовки (задачи, средства и методы). Активизация и интенсификация процесса тренировки технико-тактическим действиям (применение методов программированной тренировки, активные методы, проблемная тренировка).

Тема 9. Моральная и психологическая подготовка.

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Правила поведения в спортивном коллективе. Воспитание российской молодежи в процессе занятий физической культурой на трудовых и игровых традициях. Социальные функции традиций. Понятие и сущность спортивных традиций. Спортивные ритуалы. Роль спортивных традиций и ритуалов в моральной, политической и психологической подготовке спортсменов. Мотивация поведения атлетов высокой квалификации при выборе путей и способов достижения высоких спортивных результатов. Значение спортивного коллектива для формирования мотивации высшего результата в спорте. Специальные методы регуляции психических состояний гиревика. Краткая характеристика психологического метода. Метод внушения и его роль в подготовке гиревика. Методы психологической саморегуляции. Возможности слова. Условия, определяющие характер и качество взаимосвязи между словом и связанными с ним мысленными образами. Краткие сведения об аутогенной, психорегулирующей и психо-мышечной тренировке.

Тема 10. Физическая подготовка.

Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, скорости, гибкости и ловкости. Роль физических качеств в подготовке гиревиков. Методика развития силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы развития быстроты движений. Развитие быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости: общая и специальная физическая выносливость. Показатели выносливости в гиревом спорте. Методика развития выносливости в процессе многолетней подготовки спортсменов-гиревиков. Система средств физической подготовки гиревиков высшей квалификации. Принципы выбора средств и методов для индивидуальной, общей и специальной физической подготовки гиревиков высшей квалификации. Характеристика средств, методов и тренировочных заданий для индивидуальной физической подготовки. Применение дополнительных факторов повышения работоспособности и оптимизации и ускорения восстановительных процессов.

Тема 11. Периодизация спортивной тренировки в гиревом спорте.

Закономерности построения тренировочного процесса. Понятие о спортивной форме. Задачи и содержание основных периодов тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного. Понятие о мезоциклах спортивной тренировки. Разновидности мезоциклов. Факторы, определяющие структуру и содержание мезоциклов в гиревом спорте.

Особенности построения втягивающего, базового, контрольно-подготовительного, соревновательного и восстановительно-подготовительного мезо циклов. Годичные и полугодичные циклы (макро циклы) тренировки. Факторы, определяющие структуру и содержание годичных и полугодичных макро циклов тренировки в гиревом спорте.

Тема 12. Планирование и контроль тренировки в гиревом спорте.

Общая характеристика планирования в гиревом спорте. Виды и документы планирования. Дневник спортсмена, его назначение, правила пользования. Составление перспективного индивидуального плана на период прохождения спортсменом спортивной подготовки в физкультурно-спортивной организации. Многолетнее перспективное планирование как основа высоких спортивных достижений в гиревом спорте. Содержание и технология составления индивидуального перспективного плана тренировки: цели, задачи, сроки, возрастные границы динамики спортивного мастерства, основные этапы подготовки и выступления в соревнованиях, задачи этапов, параметры тренировочных нагрузок, операция планирования. Разработка и составление индивидуальных перспективных планов подготовки на 4 года. Способы коррекции планов на основе данных педагогического контроля. Средства и методы оперативного, текущего и поэтапного педагогического контроля за состоянием здоровья спортсмена и динамикой тренировочных нагрузок. Анализ выполнения и коррекция индивидуальных и перспективных планов подготовки гиревиков.

Тема 13. Правила соревнований. Планирование, организация и проведение соревнований.

Соревнования по гиревому спорту, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: контрольные, отборочные, основные, главные. Участники соревнований. Возрастные группы. Допуск участников к соревнованиям. Костюм участника. Жеребьевка участников. Обязанности и права участников соревнований. Поведение спортсменов в начале и конце спортивных состязаний. Действия гиревиков в ходе соревнований и их оценка. Пассивные и активные действия. Приемы и применение технико-тактических методов ведения спортивного состязания. Результаты выступления и оценка их классификационными очками. Роль спортивных соревнований в тренировочном процессе и их основные виды. Значение и задачи соревнований. Планирование спортивных соревнований. Составление календарного плана и положения о соревнованиях. Анализ и разбор отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в период проведения соревнований (по данным наблюдения за последними соревнованиями последнего года).

Тема 14. Оборудование и инвентарь для занятий гиревым спортом.

Спортивная одежда и обувь гиревика, уход за ними. Транспортировка инвентаря. Правила ухода за инвентарем и его хранение. Подготовка инвентаря к занятиям и соревнованиям. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях. Устройство, правила эксплуатации и уход за ними. Использование нового оборудования и инвентаря. Эксплуатация залов по специальной и общей физической подготовке. Вспомогательные и подсобные помещения. Тренировочные центры для подготовки гиревиков высшей квалификации. Пропускная способность, штаты, арендные ставки. Технические, коммерческие и методические вопросы эксплуатации.

Тема 15. Просмотр и анализ соревнований.

Освоение символов для регистрации технико-тактических действий гиревика в условиях соревнований. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности, стиля ведения спортивной борьбы у ведущих гиревиков как возможных соперников на предстоящих соревнованиях. Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших спортсменов в гиревом спорте.

Тема 16. Установка спортсменам перед соревнованиями.

Дата и место соревнований. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Задание на выступление. Проведение разминки перед выходом на помост. Режим дня накануне соревнований. Составление тактического плана на предстоящие соревнования и личные выступления с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (ДО ГОДА, СВЫШЕ ГОДА) СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Общая физическая подготовка до года

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

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:

- сжимание 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.

Освоение и совершенствование техники классических упражнений.

- начальное обучение техники рывка:
- элементы, фазы, части, приемы;
- обучение маховым движениям;
- маховые движения со сменой рук;
- обучение дыханию при выполнении рывка;
- рывок гири одной рукой.
- начальное обучение техники толчка:
- элементы, фазы, части, приемы;
- обучение подъему гири на грудь;
- обучение действию в исходном положении;
- обучение подъему гирь от груди;
- обучение фиксации гирь в верхней точке;
- обучение дыханию при выполнении толчка;
- толчок 2-х гирь с груди.

Соревнования и прикидки.

Согласно календарю соревнований.

Общая физическая подготовка свыше года.

Строевые упражнения: строевая стойка. Действия в строю на месте и в движении. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».

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

Упражнения в движении. Ходьба и бег приставными шагами влево, вправо, спиной, вперед.

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

Упражнения со скакалкой. Прыжки с подтягиванием коленей к груди.

Упражнения на гимнастической стенке. Вис углом. Вис лицом к стенке. Махи ногами вправо, влево.

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

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

Упражнения с гантелями различного веса. Стоя в основной стойке или ноги врозь, руки с гантелями в различных исходных положениях - повороты,

наклоны, круговые движения туловища. Выпады и приседания с подниманием и опусканием гантелей при вставании и наоборот.

Упражнения на канате. Лазание по канату с помощью ног.

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

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

Легкоатлетические упражнения. Бег на скорость и выносливость (60м, 100м.). Кроссы (1000м. 2000м.3000м.). Прыжки в длину с места. Плавание. Совершенствование вольного стиля (дистанции: 25, 50, 100 и более метров).

Специальная физическая подготовка.

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

Упражнения для мышц кистей рук:

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

Упражнения для мышц разгибателей рук:

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

Упражнения для грудных мышц:

- жим штанги лёжа;
- сведение-разведение рук с отягощением из положения лёжа;
- жим гирь лёжа.

Упражнения для дельтовидных мышц:

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

Упражнения для мышц бедра:

- приседания со штангой;
- приседания с гирей;
- приседания с гирей за головой;
- приседания с гирей, штангой вверху на прямых руках;
- сгибание и разгибание ног в выпаде с гирями, штангой на плечах;
- полу приседы с отягощением на плечах;
- выпрыгивания со штангой на плечах.

Упражнения для мышц спины:

- подъём одной, двух гирь с помоста на грудь;
- подъём одной, двух гирь с вися на грудь;
- махи рывковые одной, двумя гирями;
- рывок двух гирь;
- круговые движения с гирей;
- рывок гири (попеременно левой и правой рукой).

Упражнения для мышц брюшного пресса:

- из виса на перекладине, гимнастической лесенке, подъём согнутых ног до груди;
- из виса на перекладине, гимнастической лесенке, подъём прямых ног до положения угла, касания ногами перекладины вверху;
- из положения лёжа, руки за головой, подъём туловища;
- из положения сидя на гимнастической скамейке, руки за головой, подъём туловища;
- из положения лёжа на гимнастической скамейке, руки за головой, подъём согнутых и прямых ног в верх.

Техническая подготовка.

Обучение, закрепление и совершенствование техники классических упражнений.

Совершенствование техники рывка:

- рывок сериями по 5-6 повторений;
- рывок сериями со сменой рук;
- совершенствование дыхания при выполнении рывка;
- работа мышц ног и спины при выполнении рывка;
- совершенствование взаимосвязи всех частей рывка.

УЧБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ДО ТРЕХ ЛЕТ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

На этом этапе не ставится задача достижения высоких спортивных результатов. Необходимо тщательно спланировать количество соревнований и их сроки на весь год с тем, чтобы не допустить перегрузки юных гиревиков соревновательной нагрузкой. Большое внимание на первом и втором этапах уделяется воспитанию юных спортсменов. Особое внимание уделяется воспитанию волевых качеств (дисциплинированности, трудолюбия, смелости и т.д.).

В рамках ОФП основное внимание по-прежнему уделяется развитию скоростно-силовых качеств, а к этому добавляется еще и задача развития

динамической силы. На прочной базе ОФП, созданной на предыдущих этапах, начинается специальная подготовка по гиревому спорту.

В ходе специальной подготовки спортсмены участвуют в соревнованиях, где совершенствуются технические навыки, изучается тактика, воспитываются волевые качества. Количество стартов за сезон и вес гирь соревнований должны строго соответствовать возрасту гиревиков; не следует допускать превышения норм, установленных правилами соревнований и официальными программами по виду спорта гиревой спорт.

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой классических упражнений и физической подготовки. В это период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие выносливости гиревика. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Общая физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координации, силы, а к этому добавляется еще и задача развития быстроты. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Строевые упражнения. Повороты в строю. Размыкание и смыкание строя. Изменение направления движения.

Упражнения без предметов. Приседания на одной ноге. Прыжки на одной, двух ногах, ноги врозь, с продвижением вперед.

Упражнения в движении. Ходьба, бег по кругу, по периметру спортивного зала.

Упражнения в парах: наклоны, передвижение в упоре на руках, приседания.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад; Мост (лежа на спине). Стойка на лопатках (березка).

Упражнения со скакалкой: прыжки на время, на результат; прыжки с продвижением вперед, назад, в стороны; прыжки на одной ноге и двух ногах.

Упражнения на гимнастической лесенке. Вис углом. Подтягивание туловища назад. Махи ногами вправо и влево.

Упражнения с гимнастическими палками: наклоны в стороны; приседания, руки прямые вверху; выкруты рук назад-вперёд; сгибание-разгибание кисти из положения стоя, руки перед собой. Прыжки через лежащую палку на двух и одной ноге вперед, боком с поворотом на 180° .

Упражнения с набивным мячом: броски мяча от груди двумя руками из-за головы, снизу, стоя и сидя, спиной вперед. Подбрасывание и захват мяча двумя и одной рукой.

Упражнения с гантелями различного веса: сгибание-разгибание рук в локтевых суставах попеременно и одновременно, стоя, стоя в упоре на гимнастической скамейке, сидя, лёжа, сгибание-разгибание рук стоя из-за головы.

Упражнения на канате: лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Подвижные и спортивные игры: «Охотники и утки»; «Салки»; «Караси и щука»; Гонка мячей по кругу «Борьба за мяч», «Пионербол»; «Волейбол»; «Футбол»; «Регби»; «Баскетбол».

Упражнения на перекладине, брусьях, опорные прыжки. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях с махами. Прыжок через козла ноги вместе.

Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие, средние и длинные дистанции (30,60,100м, 1000м.). Кроссовая подготовка, бег(1500,2000,3000м.). Прыжки в длину с места и разбега.

Плавание. Вольный стиль (100-200 м. без учета времени).

Специальная физическая подготовка.

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

Упражнения для мышц кистей рук:

-накручивание на горизонтальную ось и раскручивание троса с гирей (на специальном устройстве).

Упражнения для мышц разгибателей рук:

-в стойке на руках сгибание и разгибание рук.

Упражнения для грудных мышц:

-лежа жим штанги;

-из и.п. лежа на скамейке сведение и разведение в стороны рук с гантелями и гирями.

- Упражнения для дельтовидных мышц:
- жим гири;
- гиря в опущенных вниз руках - поднимание гири к подбородку;
- швунг жимовой;
- жим штанги стоя;
- жим штанги стоя из-за головы:
- жим гантель, гирь различного веса.

Упражнения для мышц бедра:

- приседания с гирей или штангой на плечах, на груди;
- полуприседы со штангой;
- ходьба со штангой выпадами;
- приседания с отягощением вверху на прямых руках;
- сгибание-разгибание ног с отягощением на тренажере.

Упражнения для мышц спины:

- тяга становая штанги;
- рывок двух гири;
- наклоны с гирей вперёд-назад, в стороны, стоя на гимнастической скамейке вниз вверх;
- рывок гири;
- круговые движения с гирей;
- подъём гири махом на грудь.

Упражнения для мышц брюшного пресса:

- подъём туловища из положения сидя и лёжа; сидя на скамье, гимнастическом козле;
- из и.п. угол в висе на перекладине, движения ногами вниз- вверх или круговые движения ногами;
- подъем прямых ног за голову, лежа на гимнастической скамейке.

Освоение и совершенствование техники классических упражнений.

Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет углубленное освоение и совершенствование элементов классических упражнений.

С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических упражнений, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

Совершенствование техники рывка:

- рывок гири (24 кг) сериями 5-6 повторений;

- совершенствование фазы разгона снаряда;
- совершенствование принципа «маятника»;
- работа ног и туловища при выполнении рывка;
- классический рывок (2-3 минуты);
- махи с гирей большего веса;
- рывок гири со сменой рук;
- совершенствование дыхания при рывке.

Совершенствование техники толчка:

- толчок гирь с плеч;
- толчок классический (3-5 мин.);
- работа ног и туловища при выполнении толчка;
- совершенствование дыхания при толчке;
- совершенствование взаимосвязи всех частей толчка и согласование действий во всех его фазах.

Инструкторская и судейская практика.

Спортсмены привлекаются в качестве помощников тренера.

Соревнования и прикидки:

Согласно календарю соревнований.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП СВЫШЕ ТРЕХ ЛЕТ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

На этом этапе продолжается дальнейшее совершенствование техники способов выполнения классических упражнений, повышение уровня физических качеств, укрепление здоровья и др. Но важнейшей задачей в этом возрастном периоде является достижение высокого уровня специальной подготовки. На четвертом этапе проводятся специализированные тренировки с все возрастающей тренировочной нагрузкой, как по объему, так и по интенсивности. Здесь закладываются прочные основы высокого спортивного мастерства в специальной подготовке - в развитии специальной выносливости как основного физического качества, необходимого спортсмену большое внимание уделяется и дальнейшему совершенствованию скоростно-силовых качеств основных групп мышц. Продолжается работа и по повышению уровня общей выносливости. На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе выполнения упражнений. Вместе с тем при планировании нагрузки необходимо учитывать, что возможности организма спортсменов далеко не одинаковы. Поэтому, несмотря на значительное повышение всех видов нагрузок, требуется

неукоснительное соблюдение основных принципов многолетней подготовки, и прежде всего принципов постепенности и индивидуализации.

Составляя комплексы упражнений необходимо учитывать, что условия выполнения упражнений могут изменить его направленность и конечный эффект от применения.

Общая физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на совершенствование таких качеств как гибкость, силовая выносливость, скоростно-силовые качества, динамическая сила. Спортивные и подвижные игры, направленные на совершенствование ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Для развития всех качеств необходимых спортсмену на данном этапе применяют ниже приведенные упражнения.

Строевые упражнения. Перестроение. Строевой и походный шаг.

Упражнения без предметов. Повороты и наклоны, круговые движения туловищем с различным положением рук. Прыжки на одной и двух ногах, приседание на одной и двух ногах.

Упражнения в движении. Ходьба, бег по кругу. Ходьба и прыжки в полу приседе.

Упражнения в парах.

Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. Кувырки вперед через препятствие.

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

Упражнения на гимнастической стенке. Вис углом. Вис лицом к стенке. Махи ногами вправо и влево. Упор лежа, ноги на перекладине стенки, сгибание и выпрямление рук (отжимание).

Упражнения с гимнастическими палками. Наклоны вперед, в стороны, назад, круговые вращения туловищем с различным положением и изменением положения палки.

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

Упражнения с гантелями различного веса. Выжимание гантелей, поднятие рук вверх, вперед, в стороны, дугами вперед и внутрь. Выпады и приседания с поднятием и опусканием гантелей при вставании и наоборот, прыжки с гантелями.

Упражнения на канате. Лазание по канату без помощи ног (4 м.).

Подвижные и спортивные игры. Игра в баскетбол, футбол, волейбол.

Упражнения на перекладине, брусьях, опорные прыжки. Подтягивание за спину. Сгибание и разгибание рук в упоре (на брусьях). Опорный прыжок через козла (ноги врозь, согнув ноги).

Легкоатлетические упражнения. Бег на скорость (60 м. и 100 м.), бег на выносливость (3-4 км), прыжки в длину с места.

Плавание одним из способов без учета времени (400 м).

Специальная физическая подготовка.

Наряду с упражнениями для развития силы и силовой выносливости основных групп мышц спортсмена-гиревика, особое внимание следует обратить на упражнения, воспитывающие чувство равновесия, а также на упражнения, целенаправленно воздействующие на вестибулярный аппарат. Используем имитационные упражнения, кроссовую подготовку, ходьбу, направленные на увеличение аэробной производительности организма и совершенствование волевых качеств, специфических для спортсменов-гиревиков.

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

Упражнения для мышц кистей рук:

- прыжки с гирями в руках;
- махи с гирей;
- ходьба с гирями в опущенных руках;
- накручивание на горизонтальную ось и раскручивание троса с гирей.

Упражнения для мышц разгибателей рук:

- в упоре лежа сгибание и разгибание рук;
- в упоре на брусьях сгибание и разгибание рук;
- дожим гири одной (двумя) рукой;
- ходьба с гирями вверху на прямых руках.

Упражнения для грудных мышц:

- лежа жим штанги;
- лежа на скамейке выжимание гирь;
- лежа, гиря за головой на полу - поднятие и опускание гири прямыми руками.

Упражнения для дельтовидных мышц:

- толчок гирь;
- различные жимы гирь;
- швунг жимовой;

- различные жимы штанги (с груди, из-за головы).

Упражнения для мышц бедра:

- приседания с гирей или штангой на плечах, на груди: - приседания с гирей в руках сзади;

- выпрыгивание с гирей:

- полу приседы со штангой.

Упражнения для мышц спины:

- рывок гири;

- наклоны вперед со штангой;

- поднимание двух гирь на грудь;

- бросок гири через голову;

- тяга становаая;

- тяга штанги рывковая (широким захватом).

Упражнения для мышц брюшного пресса:

- из виса на перекладине или гимнастической стенке - поднимание прямых ног до положения угла;

- закрепить ноги - сгибание и разгибание туловища, сидя на козле, стуле, скамейке.

Освоение и совершенствование техники классических упражнений.

Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий гиревиков, совершенствование координационной и ритмической структуры при выполнении классических упражнений.

Для овладения рациональной техникой гиревого спорта огромное значение имеет подвижность в суставах. Она содействует приобретению устойчивого положения тела гиревика, уменьшает затраты энергии при выполнении отдельных движений, определяет форму подготовительных движений и способствует совершенствованию координации движений.

Пристальное внимание уделяется совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения отдельных элементов, овладению жесткой системой «спортсмен – гири». В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. На этапе углубленной тренировки технических качеств и уровнем функционального состояния организма гиревика. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления

Совершенствование техники рывка:

- рывок гири (16 кг, 24 кг) сериями 5-6 подходов: совершенствование принципа взаимодействия мышц ног, спины, туловища в рывке гири;
- классический рывок (24 кг) x 4 подхода;
- 20 раз- махи с гирей большего веса;
- рывок 2-х гирь (16 кг + 16 кг) вместе;
- рывок с малым интервалом;
- рывок (между махами).

Совершенствование техники толчка:

- толчок одной гири (поочередно);
- совершенствование принципа взаимодействия мышц ног, спины, туловища в толчке 2-х гирь;
- совершенствование дыхания при толчке 2-х гирь;
- толчок классический (24 +24) x 4-6 подходов 40-60 повторений;
- совершенствование финального усиления при толчке 2-х гирь;
- совершенствование техники выполнения подседа и удержания гирь вверху;
- ходьба гири вверху;
- ходьба гири на груди;
- швунг штанги из-за головы;
- толчок 2-х гирь от груди.

Тактическая подготовка.

Специальная тактическая подготовка - это практическое овладение тактикой в гиревом спорте. Специальная тактическая подготовка проводится в ходе тренировочных занятий и соревнований

Тактическая подготовка к определенным соревнованиям требует ознакомления с условиями и местом их проведения. 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.

Накануне старта при разработке плана действий, изучения правил соревнований разрабатывается тактика на предстоящие соревнования с учетом конкретных условий, перспектив противника и своих возможностей. По окончании соревнований необходимо тщательно проанализировать эффективность применяемой тактики и сделать выводы на будущее. Тактическое мастерство гиревика базируется на большом запасе знаний, умений и навыков, а также его физической, технической, морально-волевой подготовленности, что позволяет точно выполнить задуманный план,

принять правильное решение для достижения победы или высокого результата.

Инструкторская и судейская практика:

Судейство и организация соревнований.

Соревнования и прикидки:

Согласно календарю соревнований.

ЭТАПЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИННОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в основе планирования величины и соотношения тренировочных нагрузок различной направленности в годичном цикле лежит индивидуально-целевой принцип, предполагающий учет индивидуальных особенностей спортсменов, задачи на предстоящий сезон, научно-методические и материально-технические возможности обеспечения тренировочного процесса, поэтому параметры тренировочных нагрузок и их динамика в каждом конкретном случае должны рассматриваться сугубо индивидуально.

Общая физическая подготовка.

Упражнения, развивающие общую и специальную выносливость: кроссовый равномерный или переменный бег, ходьба в различном темпе по равнине и с использованием пологих и крутых подъемов и спусков. Ходьба и бег в подъемы значительной протяженности. Комплексы ОРУ. Комплексы прыжковых упражнений, упражнений с отягощением. Спортивные и подвижные игры.

Строевые упражнения. Строевой шаг и походный. Перестроения. Переход с шага на бег и обратно.

Упражнения без предметов. Приседания с различным положением рук приседания на одной ноге. Сгибание и выпрямление рук с напряжением и сопротивлением в смешанных упорах. Выпрыгивание из глубокого приседа.

Упражнения в движении. Ходьба на носках, пятках. Ходьба и прыжки в полу приседе.

Упражнения в парах.

Акробатические упражнения. Короткие и длинные кувырки вперед. Кувырки с шага, с разбега, толчком одной и двумя ногами. Кувырки через препятствие. Ходьба на руках (со страховкой).

Упражнения со скакалкой. Прыжки на одной, двух ногах, со сменой ног. Прыжки с продвижением вперед, назад, в стороны. Прыжки с двойным вращением скакалки вперед и назад.

Упражнения на гимнастической стенке. Попеременное и одновременное поднятие ног в висе спиной к стене, махи ногами вправо, влево. Прогибание туловища назад, махи ногами в стороны. Выпады из положения стоя спиной и боком к стенке, держась руками за перекладину.

Упражнения с гимнастическими палками. Наклоны вперед, в стороны, назад, круговые вращения туловищем с различным положением и изменением положения палки. Перешагивание и перепрыгивание через палку, удерживаемую в руках.

Упражнения с набивным мячом. Наклоны вперед, в стороны, приседание и выпады с различным положением мяча: за головой, вверху, у груди. Броски мяча от груди двумя руками, из-за головы, снизу, стоя, спиной вперед, выталкивание мяча левой и правой рукой. Подбрасывание и захват мяча двумя и одной рукой. Эстафеты и игры с мячом.

Упражнения с гантелями различного веса. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах попеременно и одновременно. Выжимание гантелей. Поднятие рук вверх, вперед, в стороны, дугами вперед и внутрь. Тоже по кругу. Повороты, наклоны, круговые движения туловища. Выпады и приседания с подниманием и опусканием гантелей при вставании и наоборот. Прыжки с гантелями.

Упражнения на канате. Лазание по канату без помощи ног.

Подвижные и спортивные игры. Игра в волейбол, баскетбол, футбол.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения, направленные на развитие специальной выносливости: Упражнения с использованием тренажерных устройств различной конструкции с преимущественным воздействием на мышечные группы плечевого пояса и туловища несущие главную нагрузку при выполнении упражнений. Специализированная ходьба в пологие подъемы с различной интенсивностью.

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

Упражнения для мышц бедра:

- приседания со штангой на плечах;
- приседания с гирями на плечах;
- приседания с гирей за головой;
- выпады со штангой;
- выпрыгивание со штангой на плечах;

- приседания с гирями вверху на прямых руках;
- выпрыгивания со штангой из глубокого седа;
- полу приседы с гирями на груди;
- передвижение по лесенке с гирями (в вися, на груди, на плечах).

Упражнения для мышц туловища:

- наклоны со штангой в вися;
- наклоны со штангой на плечах;
- наклоны с гирей вправо и влево;
- подъём двух гирь с вися на грудь;
- махи рывковые двумя гирями;
- рывок двух гирь;
- бросок гири через голову назад;
- тяга штанги становая;
- тяга гири двумя руками до груди, стоя на гимнастической скамейке;
- рывок гири.

Упражнения для мышц брюшного пресса:

- сидя на козле, скамейке, сидя с поворотом туловища вправо-влево;
 - лёжа с отягощением на груди, подъём туловища;
 - из вися на перекладине или гимнастической лесенке - подъём прямых ног до положения угла и выше;
 - в вися на перекладине, удержание прямых ног под углом 90 градусов;
- движения ногами вниз-вверх, круговые движения ногами.

Освоение и закрепление техники классических упражнений.

Совершенствование техники рывка:

- рывок гири сериями 5-6 подходов по 20-30 раз;
- совершенствование принципа «маятника»;
- совершенствование принципа взаимодействия мышц ног, спины, туловища в рывке гири;
- классический рывок (24кг) x 4-6 подходов по 30-50 повторений;
- рывок 2-х гирь;
- рывок с малым интервалом;
- махи гири с большим весом;
- рывок (махи гири со сменой рук);
- ходьба гири в вися (24+24) (32+32).

Совершенствование техники толчка:

- толчок одной гири (поочерёдно);
- толчок одной гири лесенкой через 4 до 16 и обратно, не ставя на помост;

- толчок гирь классический средним и быстрым темпом;
- совершенствование принципа взаимодействия мышц ног, спины, туловища в толчке 2-х гирь;
- толчок классический 2-х гирь (24кг) x 4-6 подходов по 40-80 раз;
- совершенствование финального усиления при толчке 2-х гирь;
- совершенствование техники выполнения подседа и удержания гирь вверху;
- совершенствование дыхания при толчке 2-х гирь;
- ходьба гири вверху;
- ходьба гири на груди;
- толчок 2-х гирь (32,24,16кг) сериями (пирамида) по 10-30, 40-50, 60-100 раз;
- толчок штанги стоя из-за головы.

Инструкторская и судейская практика:

- судейство и организация соревнований;
- положение о соревнованиях;
- регламент и подготовка мест соревнований;
- порядок открытия и закрытия соревнований;
- порядок оформления отчета о соревнованиях.

Соревнования и прикидки:

Согласно календарю соревнований.

Совершенствование техники классических упражнений

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства целью технической подготовки является достижение вариативного навыка и его реализация. Эта стадия технического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

Тренерские задачи технической подготовки сводятся к следующим:

- 1) совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности гиревика;
- 2) обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способностей к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.) при выполнении классических упражнений;
- 3) эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющемся функциональном состоянии организма спортсмена при выходе на помост.

На этих этапах совершенствования технического мастерства, как правило, проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки. В подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения без приспособлений (имитационные), с приспособлениями.

При выходе на помост гиревики применяют целый ряд тактических вариантов. Некоторые спортсмены надеются поставить личный рекорд, показать лучший результат в подгруппе, показать высший результат в одном упражнении или победить в целом.

С выходом на помост, во-первых, необходимо выбрать наиболее разумный темп подъемов гирь. Во-вторых, если спортсмен способен на повышение темпа на протяжении двух-трех минут, соперники, возможно, откажутся от намерения догнать его по количеству подъемов. Если же спортсмен снижает темп или продолжает поднимать гири в одном темпе с его ближайшим соперником, то соперник, ощутив моральный подъем, прибавит темп, и спортсмен может оказаться позади своего соперника.

Начинающие гиревики устанавливают личные рекорды на каждом соревновании. Не следует стремиться к этому каждый раз. Однако один или два раза в год нужно устанавливать личные рекорды в различных упражнениях гиревого спорта. Тренировочное планирование должно учитывать эти попытки.

4.2. Учебно-тематический план

Программный материал раздела «Теоретическая подготовка» распределен в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки и представлен в приложении № 8 к настоящей Программе.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Гиревой спорт» основаны на особенностях вида спорта «Гиревой спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «Гиревой спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка. (п. 7 главы V ФССП по виду спорта).

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Гиревой спорт» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной

подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.(п. 8 главы V ФССП по виду спорта).

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам видам спорта относятся:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.(п. 9 главы V ФССП по виду спорта).

- 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. (п. 10 главы V ФССП по виду спорта).

- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Гиревой спорт».(п. 11 главы V ФССП по виду спорта).

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям. (п. 12 главы VI ФССП по виду спорта).

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на её реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. (п. 15 главы VI ФССП по виду спорта).

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)¹;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Таблица № 9

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ 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 (0,6х2 м)	штук	6
6.	Магнетница	штук	2
7.	Мат гимнастический	штук	6
8.	Палка гимнастическая	штук	10

¹с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

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

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

Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками:

Таблица № 11

Деятельность работника	Должность работника
Административная	Директор
	Заместитель директора по УВР
Педагогическая	Тренер-преподаватель по гиревому спорту
	Методист

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения:

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения:

Работники направляются Учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации (не реже, чем один раз в три года) в соответствии с утвержденным в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Учреждения. (ст. 47 ФЗ № 273-ФЗ).

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Говоря об информационно-методическом обеспечении тренировочного процесса в следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);

видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);

конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;

получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

Методический кабинет школы оснащен и постоянно пополняется литературными источниками.

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт (утв.приказом Министерства спорта РФ от 09 ноября 2022 года № 944)

2. Приказ Министерства спорта РФ от 14 декабря 2022 г. N 1226 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "гиревой спорт"

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

1. Министерство спорта Российской Федерации
(<http://www.minsport.gov.ru>)

2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края
(<http://www.kubansport.ru/>).

3. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)

4. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)

5. Всероссийская федерация гиревого спорта (<http://vfgs.ru>)

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года		До трех лет	Свыше трех лет		
		1-й	2-й	3-й				
		Недельная нагрузка в часах						
		6	6	8	10	12	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)						
		10-20			8-16		4-8	1-2
1.	Общая физическая подготовка	200	186	250	244	256	333	187
2.	Специальная физическая подготовка	38	36	52	78	130	312	524
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	16	20	52	66
4.	Техническая подготовка	62	70	94	112	125	177	225
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	9	9	10	19	30	36
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	42	50	94	120
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные	6	11	11	18	24	42	90

	мероприятия, тестирование и контроль							
	Общее количество часов в год с учетом периодов активного отдыха по индивидуальным планам подготовки и планам самостоятельной подготовки	312	312	416	520	624	1040	1248

Приложение № 2 к Программе

Календарный план воспитательной работы

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

		формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - 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 обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению	В течение года

		<p>спортивных результатов;</p> <ul style="list-style-type: none">- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;- правомерное поведение болельщиков;- расширение общего кругозора юных спортсменов.	
--	--	--	--

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение в Организации
	2. Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	3. Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	4. Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/ программа, фото/видео
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный	1. Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике;

этап (этап спортивной специализации)			Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение в Организации
	2. Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение в Организации
	3. Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение в Организации
	4. Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение в Организации
	5. Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/ программа, фото/видео
	6. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	7. Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	8. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	1. Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	2. Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	3. Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	4. Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	5. Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	6. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования

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»

№ 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»**

№ 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»

№ 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»			

Учебно-тематический план

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		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по

	обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта			технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈600/960		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
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	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной

				деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий