



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 7»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР  
(МБУ СШ № 7 МОГК)  
350000, г. Краснодар, ул. Красноармейская 73/1, тел. (861) 992-53-92  
E-mail: sport.school7@mail.ru

## П Р И К А З

30 декабря 2020 года

№ 314

г. Краснодар

**Об утверждении Программы спортивной подготовки  
по виду спорта гиревой спорт  
муниципального бюджетного учреждения  
«Спортивная школа №7»  
муниципального образования город Краснодар**

В соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 26.12.2014 №1078 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт» п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить Программу спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа №7» муниципального образования город Краснодар (прилагается).

2. Ввести в действие настоящую Программу спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис с 01.01.2021.

3. Признать утратившим силу приказ от 18.11.2019 № 223 «Об утверждении Программы спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа № 7» муниципального образования город Краснодар».

4. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя директора по методической работе Е.А.Микайлову.

Директор

А.Б.Овсебян

Проект приказа подготовлен старшим инструктором-методистом

Е.Г.Месяц

«30» декабря 2020 года

С приказом ознакомлен(а):

Заместитель директора  
по методической работе

  
(подпись)

Е.А.Микаилова

«30» 12 2020

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 7»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОД КРАСНОДАР  
(МБУ СШ № 7 МОГК)**

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
МБУ СШ №7 МОГК  
от 30 декабря 2020 года № 314

**Программа спортивной подготовки  
по виду спорта гиревой спорт**

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной  
подготовки по виду спорта гиревой спорт, утвержденного приказом  
Минспорта России от 26.12.2014 года № 1078  
(зарегистрировано в Минюсте России от 16.02.2015 года №36025)

**Срок реализации программы:**

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

Краснодар 2020

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по гиревому спорту (далее – ПСП) - программа поэтапной подготовки занимающихся по гиревому спорту, определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая муниципальным бюджетным учреждением «Спортивная школа №7» муниципального образования город Краснодар (далее - учреждение) на основе федерального стандарта спортивной подготовки по гиревому спорту (далее – ФССП), утвержденного приказом Минспорта России от 26 декабря 2014 года № 1078.

Настоящая ПСП определяет основные направления и условия спортивной подготовки и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по гиревому спорту.

Гиревой спорт — циклический вид спорта, в основе которого лежит подъём гирь максимальное число раз за отведённый промежуток времени в положении стоя.

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

Чем же так хороша гиря и каковы основные преимущества её использования в силовых тренировках?

Дело в том, что у гири смещен центр тяжести при работе с ней. Это позволяет не только совсем в других плоскостях прорабатывать мышцы и выполнять упражнения характерный только для этого снаряда, но и загружать многочисленные мышцы стабилизаторы. Подобный эффект практически невозможно получить, выполняя те же самые упражнения с обычными гантелями. Что касается гиревого спорта, то в наше время он представляет из себя 2 дисциплины:

- 1) Классическое двоеборье, состоящее из рывка гири одной рукой и толчок двух гирь с груди двумя руками.
- 2) Толчок гирь по полному циклу (с опусканием между ног).

Разновидность гиревого спорта, уходящая корнями в цирковое искусство.

Представляет собой совокупность различных вариантов подбрасывания и ловли гири (массой 16 кг у мужчин и 8 кг у женщин) под музыкальное сопровождение в определённом ритме, выполняемых как одним, так и группой спортсменов. Соревновательные выступления гиревиков-жонглёров включают в себя до 30 бросковых элементов различной категории сложности, а также различные артистические, силовые, хореографические элементы, придающие выступлению эмоциональный и эстетический колорит.

С помощью гирь можно выполнять множество разных упражнений — приседания, жимы, наклоны и т. д., это направление именуется гиревым фитнесом и не относится к традиционному гиревому спорту. В последние годы некоторую популярность приобретают «гиревые кардиотренировки», уже более

напоминающие гиревой спорт. В них, в отличие от традиционных кардиотренировок, используются махи или рывок гири небольшого веса, выполняемые длительное время.

Соревнования в гиревом спорте проводятся с гирями весом 16, 24 и 32 кг по программе двоеборья: толчок двух гирь двумя руками, рывок гири одной и другой рукой без перерыва для отдыха; либо по программе длинного цикла: толчок двух гирь двумя руками от груди, плюс короткий спуск гирь. Также проводятся соревнования по программе жонглирования одной гири, у мужчин и юношей 16-18 лет — 16 кг, для юношей 14-15 лет — 12 кг, для женщин, девушек и юношей 11-15 лет — 8 кг.

Программа спортивной подготовки создана для спортсменов учреждения с целью всестороннего развития личности, выявления спортивно-одаренных детей и профессиональной ориентации для сферы физической культуры и спорта.

Общие задачи программы спортивной подготовки:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- формирование культурного здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в выбранном виде спорта.

Образовательные задачи:

- формирование технико-тактического мастерства;
- содействие физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;

Воспитательные задачи:

- адаптация ребенка в современном обществе;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности детей и подростков;
- развитие активности и самостоятельности детей;
- воспитание трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов;
- организация деятельности через создание ситуации успеха.

Развивающие задачи:

- создание условий для развития интеллекта, внимания, мышления, выносливости, силы, гибкости, быстроты реакции.

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение многолетней подготовки гиревиков и содействует успешному решению задач физического воспитания, учитывая специфику данного вида спорта.

Структура системы многолетней подготовки представляет собой

круглогодичный, специально организованный и управляемый тренировочный процесс, основанный на научных и практических знаниях, который подлежит планированию. Включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства спортсменов.

Тренировочный процесс ориентирован на самосовершенствование, формирование здорового образа жизни, профессиональное самоопределение, развитие физических качеств, интеллектуальных и нравственных способностей, достижение уровня успехов сообразно способностям. Вся эта многолетняя подготовка от новичка до мастера строится, как единый процесс.

Каждый этап имеет определенную направленность и на нем решаются определенные, свойственные ему задачи. В соответствии с основной направленностью этапов и стоящих перед ними задач осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работ.

ФССП по гиревому спорту утвердил общие требования к содержанию этапов многолетней подготовки спортсменов. Этот срок распадается на четыре этапа, в каждом из которых задачи и требования имеют свои особенности.

В учреждении реализуется только три этапа спортивной подготовки.

#### **Общая схема реализации системы многолетней подготовки спортсменов**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Основная задача этапа	Требования по спортивной подготовленности
Этап начальной подготовки	2	Базовая подготовка и определение избранного вида спорта для дальнейшей специализации	Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга силовых возможностей; освоение основ техники по гиревому спорту; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по гиревому спорту.
Тренировочный этап	4	Специализация и углубленная тренировка в гиревом спорте	Повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по гиревому спорту; формирование спортивной мотивации; укрепление здоровья спортсменов.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	Совершенствование спортивного мастерства	Повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных

			соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья спортсменов.
--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------

## I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Организация спортивной подготовки в учреждении осуществляется в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Спортивная подготовка - тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование высшего спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется согласно муниципальному заданию на оказание муниципальных услуг по спортивной подготовке.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

### Продолжительность этапов спортивной подготовки и возрастные ограничения

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4

В рамках реализации ПСП, возможно проведение тренировочных занятий со спортсменами из разных групп.

При этом необходимо соблюдать следующие условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки учреждение использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

- отбор перспективных юных гиревиков для комплектования групп спортивной подготовки;

- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных мероприятиях (сборах) и соревнованиях.

Правила приёма поступающих в учреждение для освоения ПСП, а также порядок формирования групп спортивной подготовки осуществляется в соответствии с локальным актом учреждения «Правила приема лиц в муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа №7» муниципального образования город Краснодар».

Принадлежность лица к учреждению определяется, при наличии приказа о его зачислении в учреждение для прохождения спортивной подготовки на основании муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке.

Трудовые отношения с участием спортсменов возникают на основе трудового договора. Заключение трудового договора со спортсменом предшествует прохождению спортсменом обязательного углубленного медицинского осмотра.

Выбор договорной формы отношений со спортсменом зависит от выполняемых функций и определяется учреждением, осуществляющим спортивную подготовку, в соответствии с трудовым или гражданским законодательством.

Зачисление на этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап производится с учётом результатов по общей физической и специальной физической подготовке, нормативы которых соответствуют требованиям, установленным ФССП по гиревому спорту от 16.02.2015 года №36025.

Соотношение объемов видов спортивной подготовки, методика тренировочного процесса, планирование, требования к спортсменам, определение их физических, психологических, физиологических способностей их развитие и т.д. определяется концепцией построения стратегии.

В свою очередь она характеризуется соотношением видов подготовки, их взаимосвязью между собой и их объемом. Как правило, любое

тренировочное занятие, упражнение в гиревом спорте затрагивает различное сочетание видов подготовки с какой-либо преимущественной направленностью: физическая подготовка, тактическая подготовка, техническая подготовка, психологическая подготовка.

В основе управления тренировочным процессом лежит изменение соотношения групп упражнений и объемов нагрузки в них в различных циклах и этапах подготовки.

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам  
подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта  
гиревой спорт**

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая	60-65	55-60	48-52	42-46	34-39	11-15
Специальная физическая подготовка (%)	11-15	12-17	14-19	22-27	31-41	49-56
Техническая, технико-тактическая (%)	20-25	22-27	22-27	20-25	15-20	15-20
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	1	1-2	2-4	2-4	5-7	8-10
Участие в соревнованиях, тренерская и	1	1-3	3-4	5-6	6-7	7-9

\*Годовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.



### Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	4	4	5	5	8-10	9-10
Отборочные	-	1-2	4	5	4-6	4-6
Основные	-	-	1-2	3-4	3-4	4-6
Главные	-	-	-	1	1	2

Тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым планом объёмов тренировочного процесса, рассчитанным на 52 недели.

Во время очередного трудового отпуска тренера занимающимся предлагается прохождение тренировочного процесса по специально разработанным индивидуальным планам тренировочных занятий по гиревому спорту.

Основными формами процесса тренировки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- антидопинговая программа;
- тестирование и контроль.

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

**Медицинское обеспечение** обучающихся осуществляется спортивной

школой в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20.08.2001 г. № 337 «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры» и других нормативных актов в сфере здравоохранения.

В целях предупреждения нарушения здоровья у обучающихся спортивных школ предусмотрено:

- диспансерное обследование не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;

**Психологическая подготовка** юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

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

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

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

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

### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух		
Количество часов в неделю	6	9	12	18	24	28
Количество тренировок в неделю	3	4	6	6	12	9-14
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1248	1456
Общее количество тренировок в год	156	208	312	312	624	468-728

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, планируются тренировочные сборы (согласно ФССП), являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

## Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		этап совершенст- вования спортивног о мастерства	тренировоч- ный этап (этап спортивной специализац ии)	этап начальной подготовк и	
1	2	3	4	5	6
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>					
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	-	
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	-	
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	-	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>					
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней	-	-	Участники соревнований
2.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней но не более 2 раз в год	-	-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на

					определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, строго соответствуют требованиям, установленным в ФССП по гиревому спорту:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам гиревого спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам гиревого спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется учреждением (или учредителем) на спортивные соревнования в соответствии с Планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

**Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на этапах спортивной подготовки, соответствуют требованиям, установленным ФССП по гиревому спорту.**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1
2.	Весы до 200 кг	штук	2
3.	Гири соревновательные 16 кг	штук	12

4.	Гири соревновательные 24 кг	штук	12
5.	Гири соревновательные 32 кг	штук	12
6.	Гири тренировочные весом: 6, 8, 10, 12, 14, 40 кг	комплект	3
7.	Зеркало настенное 0,6 x 2 м	штук	6
8.	Магнетизма	штук	2
9.	Маты гимнастические	штук	6
10.	Палки гимнастические	штук	12
11.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
12.	Помост (1,5 x 1,5 м)	штук	6
13.	Секундомер	штук	3
14.	Скакалки	штук	12
15.	Скамейка гимнастическая	штук	2
16.	Стенка гимнастическая	штук	2
17.	Часы настенные с секундной стрелкой	штук	6

### Обеспечение спортивной экипировкой

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
					количество	сроки исполнения	кол-во	сроки исполнения	кол-во
<b>Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование</b>									
1	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
2	Костюм спортивный	штук	на	-	-	1	1	1	1

	тренировочный летний		занимающегося						
3	Кроссовки спортивные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
4	Спортивные брюки	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
5	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
6	Шорты	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

- наличие зала для тренировок;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428).

**Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в учреждении порядком.**

При формировании количественного состава группы учитываются требования, установленные ФССП по гиревому спорту:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Важное значение в период подготовки занимает правильно организованная индивидуальная работа со спортсменами. Она должна носить целенаправленное (планомерное и систематическое) воздействие на конкретные компоненты подготовленности, как при командных тренировочных занятиях, так и индивидуальных. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется в учреждении на этапах совершенствования спортивного мастерства.

**Индивидуальная тренировка** - это тренировка по индивидуальному плану и требующая выполнение индивидуальных заданий. Она осуществляется в рамках групповых и индивидуальных занятий и может быть направлена на:

1. Совершенствование основных технических и тактических действий;
2. Исправление недостатков в различных видах подготовки (технической, тактической, физической, психологической);
3. Повышение надежности технико-тактических действий;
4. Доведение физических качеств до оптимального уровня;
5. Восстановление утраченных качеств и навыков.

**Планирование годовых циклов спортивной подготовки** связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы, макроциклы.

**Микроциклом** называют совокупность некоторых тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Длится микроцикл, как правило, одну неделю (7 дней).

В спортивной практике встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (обще подготовительный), контрольно-подготовительный (модельный и специально-подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный.

Основными внешними признаками микроцикла является наличие двух фаз – стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годового цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

**Мезоцикл** – это структура средних циклов тренировки, включающий относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезо структура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (однородных) в единой последовательности (как правило в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде).

**Макроцикл** тренировки предполагает три последовательные фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. Необходимости индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годовом цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного



процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовки.

На этапах подготовки важное значение имеет обучение занимающихся технике выполнения физического упражнения. Формирование двигательных навыков и умений создает необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладел основами техники целостного выполнения упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению тактико-технических особенностей гиревого спорта.

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов первого года обучения по-прежнему главное внимание должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение тактико-технических навыков и приемов. При планировании годичных циклов для спортсменов при обучении свыше двух лет в подготовительном периоде средствами ОФП решают задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе – повышение уровня специальной физической работоспособности.

На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня ОФП, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях по пересеченной местности. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучение элементов тактики, организуются тренировочные и контрольные соревнования и сборы. Большое внимание уделяется воспитанию моральных и волевых качеств. Применяется методика решения ситуационных задач, проведение тренировочных занятий.

В соревновательном периоде основная задача – участие в подводящих, контрольных, учебных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивает стабильно высокий уровень общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнований.

На этапе совершенствования спортивного мастерства процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма спортсмена к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование тактико-технического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности.

Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовленности, но и, в большой мере, как восстановительные и стимулирующие процессы и средства подготовки в период острых тренировочных нагрузок или соревнований.

## II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки: теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая. А также средства, методы, формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений.

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

Учебный год начинается с 1 сентября и заканчивается в июле. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета 52 недели, из них 46 недель для данной группы и 6 недель работы по индивидуальным планам самостоятельно по заданиям тренера или в летнем спортивно-оздоровительном лагере (переходный период или активный отдых).

Наряду с планированием учебно-тренировочного процесса важным средством управления является контроль эффективности многолетней подготовки спортсменов-гиревиков. Критериями оценки эффективности подготовки служат динамика выполнения контрольных нормативов и уровень спортивных результатов по годам обучения.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, занятия по индивидуальным планам (на этапе совершенствования спортивного мастерства), восстановительные мероприятия, педагогический и медицинский контроль, участие в соревнованиях по гиревому спорту, инструкторская и судейская практика, участие в учебно-тренировочных сборах.

**Этап начальной подготовки.** Оптимальный возраст для зачисления в группы ГНП в гиревом спорте составляет 10-11 лет. В этот период направленность тренировочного процесса сводится преимущественно к занятиям по бегу и изучению техники обращения с гирями (захват дужки гири, статические позы в исходных положениях и во время фиксации).

У детей в 10-11 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при замедленном росте длины тела. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, усиливается развитие скелетных мышц, умеренное увеличение размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Если учесть, что в возрасте от 6 до 12 лет осваивается значительная часть двигательных навыков, приобретаемых человеком в течение всей жизни, то разучивание большого количества разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Доступность и естественность бега на различные дистанции также является необходимостью включать их в тренировочный процесс на этапе начальной подготовки.

**Учебно-тренировочный этап.** Оптимальный возраст начала этого этапа

составляет 12-13 лет, продолжительность занятий 4 года. Занятия проходят в учебно-тренировочных группах.

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

В возрасте 13-14 лет проявляются внешние признаки начальной фазы полового созревания, увеличивается возбудимость нервных процессов, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе особенно соревновательного характера. Скоростно-силовые способности в этот период совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие два года темпы прироста быстроты снижаются.

Важным показателем для возрастного развития девушек является возраст первой менструации, в течение года после которого происходит снижение дальнейшего роста длины тела, а также прироста массы тела. Происходит окончательное формирование пропорций тела. Наибольший прирост почти всех физических качеств у девочек происходит в возрасте 12-13 лет, а у мальчиков – 13-15 лет.

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

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

**Этап совершенствования спортивного мастерства.** Возраст начала этапа 16-17 лет, продолжительность – 3 года. К этому времени практически завершается рост тела, костей стопы и кисти, заканчивается срастание тазовых костей, происходит значительное нарастание мышечной ткани и мышечной силы. Завершается развитие иннервации мышц, что делает возможным длительное выполнение тонко

дифференцированных движений. В этом возрасте повышается способность к выполнению как интенсивных кратковременных нагрузок, так и продолжительной физической тренировочной работы. На этом этапе происходит дальнейшее повышение аэробных и анаэробных возможностей организма юных спортсменов. В значительной степени на возраст начала и окончания этапа совершенствования спортивного мастерства влияют индивидуальные особенности биологического развития.

**Особенности тренировочного процесса у девушек.** Подготовка девушек имеет свое отличие в связи с биологическими особенностями женского организма, в частности, с особенностями протекания менструального цикла (МЦ), и специалистам необходимо учитывать это и вносить коррекцию в планы подготовки. При определении направленности объема и интенсивности тренировочных нагрузок в гиревом спорте учитывается динамика функционального и психоэмоционального состояния спортсменки, а также уровень изменения ее физической работоспособности в период протекания МЦ.

### **Техника безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

#### Общие требования безопасности.

1. К занятиям по гиревому спорту допускаются занимающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
  - при нарушении техники выполнения упражнений;
  - при наличии посторонних предметов на месте занятий;
  - при занятиях без надлежащей формы.
3. Наличие аптечки, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами.

#### Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивную форму и специальную обувь.
2. Тщательно проверить отсутствие на месте тренировки посторонних предметов.
3. Провести физическую разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ.

#### Требования безопасности во время занятий.

1. Во время занятий не должно быть посторонних лиц.
2. Соблюдать дисциплину.

#### Требования безопасности по окончании занятий.

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия, сообщить тренеру.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

**Психологический и биохимический контроль**

**Психологический контроль** включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

**Биохимический контроль** включает:

- текущие обследования;
- этапные комплексные обследования;
- углубленные комплексные обследования;
- обследования соревновательной деятельности.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

**Теоретической подготовка.** Занятия проводятся в форме бесед, лекций и спортивных тренировок. Получение знаний должно идти как от тренера, так и за счет самостоятельной познавательной активности занимающихся с целью применения их на практике в условиях тренировки и соревнований.

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

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

*3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.* Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе

спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

*4.Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.* Строение организма человека. Скелет человека, кости и связки. Мышечная система человека и ее функции. Работа мышц и мышечных групп при различных движениях туловища, головы и шеи, верхних и нижних конечностей. Основные сведения о кровообращении и функции крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем для жизнедеятельности организма и для мышечной работы различной мощности. Характеристика упражнений для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Значение систематических тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развития и совершенствования двигательных качеств и способностей и достижения высоких спортивных результатов.

*5.Гигиена, режим и питание занимающихся спортом.* Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

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

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

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

*9. Основы техники соревновательных упражнений и техническая подготовка.* Терминология. Кинематическая структура техники – скорости и ускорения перемещения гирь (гири) и отдельных сегментов тела в пространстве и времени. Динамическая структура закономерности приложения сил при взаимодействии звеньев тела друг с другом и внешними силами. 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.

**Психологической подготовкой** называют процесс, в ходе которого происходит формирование личностных и профессиональных качеств гиревиков.

Именно поэтому психологическая подготовка спортсменов - неотъемлемая часть многолетней спортивной подготовки, задачами которой является формирование психической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

На этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (1-2-й годы обучения) важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

Основной задачей психологической подготовки на тренировочном этапе (3-4-й годы обучения), этапе совершенствования спортивного мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Основные средства психологической подготовки спортсмена -



вербальные (словесные) и комплексные.

К вербальным (словесным) относятся лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

К комплексным - спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки спортсменов делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

Многолетняя спортивная подготовка неразрывно связана с решением задач воспитания. Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных спортсменов.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте, зависят:

от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам; от убеждений возраста, опыта, характера, темперамента и положения юного спортсмена в коллективе; от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

Выделяют несколько основных направлений в многолетней психологической подготовке: воспитание личностных (любовь к спорту, патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, умение бороться с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.). Так постепенно формируется характер, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности; развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие трудных ситуаций, и т.д.;

Важными моментами психологической подготовки является воспитание способности управлять эмоциями и умений готовиться к соревновательной деятельности. Очень трудно сдерживаться и не отвечать грубостью на грубость. Особенно в ситуациях, когда соперники провоцируют спортсмена.

Важным разделом психологической подготовки является создание специальных умений, повышение устойчивости к помехам. Психологический запас прочности, позволяющий активно действовать в неожиданных ситуациях, формируется на основе повышения специализированных свойств спортсмена.

Многократное моделирование этих «чувств» в тренировочных занятиях положительно сказывается не только на их соревновательной надежности, но и на уровне проявлений свойств внимания, памяти и мышления.

**Практическая подготовка состоит из общей и специальной**

**физической подготовки.** Между ними существует тесная взаимосвязь.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обладание юным спортсменом разнообразных силовых возможностей. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для данного вида спорта. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике приемов гиревого спорта. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные, подводящие к технике) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление суставов и связок, скорость сокращения мышц, развитие мышц ног, выносливость мышц), другие направлены на формирования тактических умений.

#### ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

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

Для того чтобы изучить различные способы подъема гирь и овладеть умением выполнять эти движения эффективно, необходимо изучить законы взаимодействия физических тел. В данном случае взаимодействия происходят в системе «спортсмен – гири».

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

- 1) *Направления движений:* в направлении, в противоположном действию силы тяжести – вверх; в направлении силы тяжести – вниз; вправо – поворот по часовой стрелке от линии тяжести; влево – поворот против часовой стрелки от линии тяжести; супинация – поворот предплечья и кисти вовнутрь (положение руки «суп несущ»); пронация – движение, противоположное супинации (положение руки «пролил суп»).
- 2) *Оси тела гиревика:* продольная – проходящая через туловище в переднезаднем направлении; поперечная – проходящая через тело гиревика слева направо; вертикальная – проходящая через тело гиревика перпендикулярно площади опоры.
- 3) *Плоскости тела:* горизонтальная – расположенная вдоль продольной оси тела параллельно площади опоры; фронтальная – вертикальная плоскость, расположенная вдоль вертикальной оси тела; сагиттальная (боковая) – вертикальная плоскость, пересекающая туловище гиревика в переднезаднем направлении.
- 4) *Специальные термины:*

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

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

**Темп** – количество циклов движений в единицу времени;

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

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

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

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

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

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

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

5) *Сокращения:*

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

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

**ОЦТТ** – общий центр тяжести тела.

**ЧСС** – частота сердечных сокращений.

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

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

Каждый способ подъема гирь включает выполнение рабочих и подготовительных движений конечностями, процесс дыхания, чередование напряжения и расслабления мышц, а также работу внутренних органов и систем организма. Соревновательные упражнения составляют такую форму

движений, которая позволяет рационально использовать наиболее крупные мышечные группы, обеспечивает необходимую подвижность конечностей в суставах, усиливает деятельность всех органов и систем организма человека, вырабатывает правильное ритмичное дыхание, координированное чередование напряжения и расслабления мышц, увеличивает эффективность рабочих движений и т.д.

Техника подъема гирь должна соответствовать целевой направленности, которая определяется классификацией упражнений гиревого спорта. Основной целью спортсменов является выполнение подъемов гирь определенным способом за отведенное соревновательное время (10 минут) с запланированным результатом. Чтобы показать этот результат, спортсмен и его тренер должны решить две основные задачи: повысить абсолютный темп подъемов и выработать необходимую силовую выносливость. При разработке техники упражнений необходимо исследовать различные двигательные действия и выбрать такую структуру движений, которая не только обеспечивает спортсмену достижение высокого равномерного темпа подъемов, но и предусматривает также необходимые условия для удержания заданного темпа на протяжении всего соревновательного времени.

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

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

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

действующими на звено, являются, например, силы тяги мышц, переходящих через данный сустав, сила тяжести звена и другие силы.

**Тактическая подготовка** осуществляется в тренировочных занятиях и во время соревнований. На тактику влияют три фактора:

- личные возможности;
- возможности соперника;
- внешние условия.

**Соревнования.** 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, необходимо выбрать наиболее разумный темп подъемов гирь, 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.

**Восстановительные мероприятия, профилактика травматизма, антидопинговые мероприятия.**

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановительные средства

делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

**Педагогические** средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла, активный отдых.

После тренировки организм продолжает испытывать воздействие стресса. Организм утрачивает равновесие метаболических процессов – содержание одних компонентов в крови и в мышцах снижается за счет повышения других. Во время отдыха происходит пополнение истощившихся запасов энергии, восстановление необходимых функций организма. В некоторых случаях отдых необходим для лечения различных травм.

Специальное **психологическое** воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные специалисты. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

**Гигиенические** средства восстановления разработаны детально во всех видах спорта. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

**Медико-биологическая** группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, применение фармакологических средств, физические средства восстановления. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок.

**Профилактика травматизма** всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении. Большое значение имеет состояние экипировки гиревика. Проводить тренировки следует в обуви, предохраняющей стопы от случайных травм. Она должна иметь жесткую подошву, с невысоким каблуком. Кроме того, обувь должна плотно прилегать к пяткам. Это позволяет стабилизировать положение пяток и исключить возникновение вращательного движения стопы, которое может привести к перенапряжению мышц ног и к повреждениям коленного и голеностопного суставов.

**Антидопинговые мероприятия** в рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждении ведется работа по профилактике допинга для спортсменов. Основная цель этой работы направлена на борьбу с допингом в среде спортсменов и предотвращение использования ими запрещенных в спорте субстанций и

методов.

Предотвращению допинга в спорте обоснованно уделяется повышенное внимание. Эта проблема актуальна по многим причинам: угроза для здоровья спортсменов, разрушение представлений о спорте как области совершенствования человеческих возможностей и честной борьбы, риск формирования негативных социальных установок по отношению к спорту. Кардинально проблему допинга в современном спорте может решать не только непосредственно допинг-контроль, но и информационно-образовательные мероприятия, направленные на оптимизацию отношений и знаний спортсменов и персонала спортсменов к проблемам допинга в спорте.

Представления о допинге формируются у молодых спортсменов в значительной степени под влиянием тренера. Но профессиональная компетентность и жизненный опыт тренерского состава – лишь одни из множества факторов, под воздействием которых у спортсменов формируются представления о допинге и допустимости его использования в спорте.

Применение запрещенных фармакологических препаратов наиболее опасно для здоровья именно у спортсменов-подростков в возрасте от 14-23 лет. В этом возрасте активно идет формирование организма человека, его эндокринной системы, костной ткани, психического статуса. Применение же анаболических стероидов, гормонов, психотропных препаратов крайне негативно влияет на эти процессы.

Психолого-педагогическая составляющая антидопинговой работы в учреждении направлена на решение следующих задач:

- Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.
- Опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в «большом спорте» и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс.
- Раскрытие перед молодыми спортсменами тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).
- Формирование у спортсменов более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.
- Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия.
- Пропаганда отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.
- Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

## Теоретические занятия по разделу

№	Тема	Форма представления материала	Продолжительность	Исполнители
1.	Принципы олимпийского движения. Морально-этические аспекты применения допинга.	беседа	20 мин.	Тренеры, инструкторы-методисты
2.	Всемирная и национальная антидопинговая программа, нарушение антидопинговых правил и санкции.	лекция	30 мин.	Тренеры, инструкторы-методисты
3.	Порядок проведения допинг-контроля	семинар	30 мин.	Тренеры, инструкторы-методисты
4.	Список запрещённых веществ и методов. Негативное влияние на здоровье запрещенных веществ и методов	беседа	20 мин.	Тренеры, инструкторы-методисты
5.	Мотивация допинга. Разновидности допинга. Повышение спортивных результатов без допинга. Социальная антидопинговая реклама.	игровой тренинг	25 мин.	Тренеры, инструкторы-методисты
6.	Проведение викторины «Знание антидопинговых правил»	в течение года	20-30 мин.	Тренеры, инструкторы-методисты

**Инструкторская и судейская практика** в течение всего периода спортивной подготовки позволяет подготовить помощников, привлекая спортсменов к организации тренировочных занятий и проведению соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках и соревнованиях. Инструкторской и судейской практики в первую очередь определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения гиревого спорта, методике тренировки, правилам соревнований и их организации.

На тренировочном этапе спортивной подготовки спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству соревнований.

На этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмены часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

Для подготовки инструктора и судьи высокого класса необходимо проводить систематические теоретические занятия, а также пополнять свой багаж знаний за счет самообразования.



### III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

#### ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ В ГИРЕВОМ СПОРТЕ

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

**Условные обозначения:**

- 3 – значительное влияние;
- 2 – среднее влияние;
- 1 – незначительное влияние;

Основные физические качества, необходимые для достижения результатов в гиревом спорте - это сила, общая и силовая выносливость, гибкость (подвижность суставов), ловкость (координация движений).

**Сила** – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Проявление силы мышц возможно:

- а) без изменения длины мышц (статический режим);
- б) при уменьшении длины мышц (преодолевающий режим); в) при увеличении длины мышц (уступающий режим).

Сила – произведение массы на ускорение. Ее величина может возрастать либо за счет большой массы при небольших ускорениях (собственно силовые движения, например, поднятие отягощения околопредельных весов), либо за счет увеличения ускорения при постоянной массе (скоростно-силовые движения, например, рывок гири). Скоростными принято считать движения, при которых величина проявляемой силы очень мала, несмотря на значительное ускорение.

К факторам, определяющим силу мышц, относятся поперечник и длина (при прочих равных условиях мышечная сила тем больше, чем больше суммарный поперечник сокращающихся мышц).

К основным мышцам, участвующим в работе при выполнении

упражнений классического двоеборья в гиревом спорте относятся мышцы - разгибатели плеча, спины, бедра, голени и мышц-сгибателей предплечья и плеча, дельтовидные мышцы.

**Выносливость** – способность к длительному выполнению работы на требуемом уровне интенсивности, способность бороться с утомлением (Н.Г. Озолин). Выносливость спортсмена зависит от мышечной силы, быстроты движений, подвижности в суставах. Решающее влияние на уровень развития выносливости оказывают воля, психическая установка спортсмена, совершенство техники движений, позволяющее проявить экономно, без лишних энергозатрат свои функциональные возможности.

Различают **общую и специальную выносливость**. **Общая выносливость** – способность продолжительно выполнять работу с использованием многих мышечных групп при высоких требованиях к дыхательной, сердечно-сосудистой и центральной нервной системам. **Специальная выносливость** - способности продолжительно выполнять специализируемое упражнение.

Основой подготовки гиревика является силовая выносливость – специфическая форма проявления силовых способностей в условиях двигательной деятельности, в которой требуется относительно длительные мышечные напряжения без снижения их рабочей эффективности.

При педагогической характеристике силовых качеств человека выделяют следующие их разновидности:

- 1) **максимальная изометрическая (статическая) сила** –показатель силы, проявляемой при удержании в течение определенного времени предельных отягощений или сопротивлений с максимальным напряжением мышц;
  - 2) **медленная динамическая (жимовая) сила**, проявляемая, например, во время перемещения предметов большой массы, когда скорость практически не имеет значения, а прилагаемые усилия достигают максимальных значений;
  - 3) **скоростная динамическая сила** характеризуется способностью человека к перемещению в ограниченное время больших (субмаксимальных) отягощений с ускорением ниже максимального;
  - 4) **«взрывная» сила** –способность преодолевать сопротивление с максимальным мышечным напряжением в кратчайшее время. При «взрывном» характере мышечных усилий развиваемые ускорения достигают максимально возможных величин;
  - 5) **амортизационная сила** характеризуется развитием усилия в короткое время в уступающем режиме работы мышц, например, при приземлении на опору в различного вида прыжках, или при преодолении препятствий, в рукопашном бою и т.д.;
- б) **силовая выносливость** определяется способностью длительное время поддерживать необходимые силовые характеристики движений. Среди разновидностей выносливости к силовой работе выделяют выносливость к динамической работе и статическую выносливость. *Выносливость к динамической работе* определяется способностью поддержания

работоспособности при выполнении профессиональной деятельности, связанной с подъемом и перемещением тяжестей, с длительным преодолением внешнего сопротивления. *Статистическая выносливость* — это способность поддерживать статистические усилия и сохранять малоподвижное положение тела или длительное время находится в помещении с ограниченным пространством.

**Гибкость** - степень подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата относительно друг друга, что обуславливается амплитудой движения в суставе, которая в свою очередь, зависит от строения сустава, суставной капсулы, связок, от силы и эластичности мышц, от температуры тела.

**Значение гибкости в гиревом спорте.** Качественная и количественная оптимизация специфической модели движения. Только при достаточной способности соответствующих мышц к растяжению регулируемая ЦНС внутри и межмышечная координация способна обеспечить гармоничное, плавное и эстетичное движение.

Облегчение процесса освоения определенных двигательных навыков. Недостаточная подвижность (например, в тазобедренных суставах) усложняет процесс освоения техники движения в гиревом спорте.

**Методика растягивания мышц.** Традиционное растягивание — статическое и динамическое растягивание с максимальной интенсивностью и частично взрывной скоростью. Американская методика мягкого растягивания (стретчинг) — отвергает традиционные методы растяжения из-за болевых ощущений. Основана на статическом растягивании с субмаксимальной интенсивностью. В общем, можно разделить методы растягивания на самостоятельное растягивание и растягивание другим лицом.

Самостоятельное растягивание предполагает, что спортсмен сам занимается растягиванием мышц, а растягивание с помощью другого лица производится партнером по тренировке. Самостоятельное растягивание отличается более высокой эффективностью (расширением диапазона выполняемых движений, уменьшением напряжения при растягивании и снижением мышечной активности) в связи с тем, что управление действиями носит прямой сенсомоторный характер и, соответственно, усиливается рефлекторное торможение. Упражнения на растяжку, начинают, когда ваши мышцы разогреты примерно десятью минутами легкого бега, который увеличивает ток крови и температуру работающих мышц.

**Ловкость** — это умение быстро и наиболее совершенно решать двигательные задачи. Чтобы быть ловким в движениях, надо быть сильным, быстрым, выносливым, а нередко и иметь высокие волевые качества. Без силы, быстроты и других качеств ловкости в движениях не существует. Чем неизвестнее, сложнее движения и действия, чем быстрее надо проявить ловкость, тем она должна быть совершеннее. В особенности нужна ловкость при неожиданно возникающей двигательной задаче, требующей быстроты ориентировки и безотлагательного выполнения, когда нет ни секунды

времени на раздумывание. Если, например, в кроссе перед преодолением препятствия бегун неожиданно увидит за ним ров с водой, то потребуются незаурядная ловкость, чтобы на столь внезапно изменившуюся обстановку ответить наиболее правильными и эффективными движениями.

Ловкость развивается на основе занятий самыми разнообразными физическими упражнениями. Но особенно эффективны упражнения, в которых надо проявить ловкость.

Одно из лучших упражнений для развития ловкости у спортсменов — спортивные игры: баскетбол, хоккей, ручной мяч, футбол. Полезны для этой цели и другие игры, например, «Борьба за мяч».

Для приобретения ловкости рекомендуются прогулки по пересеченной местности, скоростные спуски, слалом, прыжки на лыжах.

Вольные гимнастические упражнения и упражнения на гимнастических снарядах дают возможность комбинировать различные элементы движений и создавать тем самым упражнения, требующие ловкости.

Для развития ловкости с успехом используются акробатические упражнения, главным образом прыжки. Эти упражнения вместе с тем развивают силу, быстроту, прыгучесть, гибкость, а также смелость.

Полезны и многие виды легкой атлетики, особенно связанные с преодолением препятствий.

Надо иметь в виду, что занятия избранным видом спорта тоже помогают развивать ловкость. В особенности способствует развитию ловкости выполнение привычных упражнений в непривычных условиях.

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

Для оценки эффективности деятельности Учреждения рекомендуются следующие критерии:

*а) на этапе начальной подготовки:*

сохранность контингента;

динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;

освоения основ техники в гиревом спорте.

*б) на тренировочном этапе:*

уровень физической подготовленности спортсменов;

динамика роста общей и специальной физической подготовленности занимающихся. Овладение технической и технико-тактической подготовленностью спортсменов. Результаты участия в спортивных соревнованиях.

*в) на этапе совершенствования спортивного мастерства:* уровень общей и специальной физической подготовленности. Качественное выполнения спортсменами объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных ПСП. Динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных соревнованиях; перевод

(зачисление) занимающихся из организации, осуществляющие спортивную подготовку, в организации другого вида (например: УОР).

Учреждение устанавливает следующие требования к результатам реализации ПСП на каждом из этапов спортивной подготовки:

***на этапе начальной подготовки:***

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;  
 формирование широкого круга двигательных умений и навыков;  
 освоение основ техники по виду спорта;  
 всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

***на тренировочном этапе:***

хороший уровень общей и специальной физической, технической и технико-тактической, психологической подготовки.

приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по гиревому спорту;

формирование спортивной мотивации; укрепление здоровья спортсменов.

***на этапе совершенствования спортивного мастерства:***

повышение функциональных возможностей организма спортсменов;  
 совершенствование общей и специальной физической, технической и технико-тактической, психологической подготовки;  
 стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;  
 поддержание высокого уровня спортивной мотивации;  
 сохранение здоровья спортсменов; антидопинговые мероприятия.

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

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

**Этапный контроль** позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизацию знаний, умений и

навыков, закрепление и упорядочивание их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

**Текущий контроль** направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами учреждения в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

**Оперативный контроль** предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для

проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают **нормативы промежуточной аттестации**.

По результатам сдачи нормативов промежуточной аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

После освоения этапа спортивной подготовки (начальный этап, тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства), для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают **нормативы итоговой аттестации**.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов с одного этапа спортивной подготовки на следующий этап подготовки реализации программы.

Спортсменам, не выполнившим предъявляемые ПСП требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки один раз.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают **нормативы текущей аттестации**.

Результатом сдачи нормативов текущей аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Нормативы текущей, промежуточной и итоговой аттестации соответствуют требованиям, установленным ФССП по гиревому спорту.

Учреждением разработана балльная система оценки показателей нормативов.

Сроки проведения контроля устанавливаются учреждением самостоятельно и утверждаются локальным актом учреждения.

НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,4 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,2 с)
Выносливость	Бег 1000 м (без учета времени)	Бег 800 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не ограничена)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не ограничена)

НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ  
СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 100 м (не более 14,5 с)	Бег на 100 м (не более 18 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,4 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,8 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 13 мин 20 с)	Бег на 2000 м (не более 10 мин 10 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)
Силовая выносливость	Удерживание двух гирь весом 12 кг у груди в исходном положении перед выталкиванием вверх (не менее 3 мин)	Удерживание одной гири весом 12 кг в положении фиксации над головой (не менее 30 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата 70 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата 65 см)
Спортивный разряд	Первый юношеский спортивный разряд, третий спортивный разряд	



НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 100 м (не более 13,4 с)	Бег на 100 м (не более 17 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин)	Бег на 2000 м (не более 9 мин 28 с)
	Бег 10 км (без учета времени)	Бег 5 км (без учета времени)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 16 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 40 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 26 раз)
Силовая выносливость	Удерживание двух гирь весом 16 кг у груди в исходном положении перед выталкиванием вверх (не менее 3 минут)	Удерживание одной гири весом 16 кг в положении фиксации над головой (не менее 30 секунд)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата 60 см)	Выкрут прямых рук вперед- назад (ширина хвата 55 см)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО  
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Скоростные качества	Бег на 100 м (не более 12,7 с)	Бег на 100 м (не более 14,8 с)

Выносливость	Бег 3000 м (не более 10 мин 20 с)	Бег на 2000 м (не более 8 мин 48 с)
	Бег 10 км (не более 38 мин 20 с)	Бег 5 км (не более 23 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 20 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 60 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастических брусьях (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
Силовая выносливость	Удерживание двух гирь весом 24 кг у груди в исходном положении перед выталкиванием вверх (не менее 3 мин)	Удерживание одной гири весом 24 кг в положении фиксации над головой (не менее 30 с)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата 55 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата 50 см)
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

#### IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:

1. Аттестация и государственная аккредитация учреждений физкультурно-спортивной направленности системы дополнительного образования детей [Текст]: Методические рекомендации / под реакцией И.И. Столова; составители: М.М. Полевщиков, И.И. Столов, Д.Н. Черноног. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2007. – 100 с.
2. Виноградов, Г.П. Гиревой спорт как средство атлетической подготовки подростков и юношей: методические рекомендации / Г.П. Виноградов – Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1988. - 24 с.
3. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: Учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов – М.: Советский спорт, 2009. - 328 с.
4. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воронинцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.
5. Гиревой спорт в России, пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса: Всероссийская научно-практическая конференция / сост. И.В. Морозов. – Ростов н/Д: Рост. гос. строительный ун-т, 2003. – 108 с., ил.
6. Гиревой спорт: Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007. – 12 с.
7. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.
8. Добровольский, С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 108 с.: ил.
9. Зайцев, Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом/Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. – М.: Советский спорт, 1991. – 48 с.
10. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
11. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте /сост. И.В. Морозов//Ежегодник, вып. №2. – Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. – 112 с.: ил.
12. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации [Текст]: Методические рекомендации / под редакцией И.И. Столова; составители: А.В. Егорова, Д.Г. Круглов, О.Е. Левочкина, И.И. Столов, С.В. Усков, Д.И. Черноног. – М.: Советский спорт, 2008. – 136 с.
13. Поляков, В.А. Гиревой спорт: Метод. пособие / В.А. Поляков, В.И. Воропаев. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.
14. Ромашин, Ю.А. Гиревой спорт: Учебно-методическое пособие / Ю.А. Ромашин, Р.А. Хайруллин, А.П. Горшенин. – Казань: Комитет по ФКС и Т, 1998. – 67 с.

15. Столов, И.И. Спортивная школа: начальный этап [Текст]: учебное пособие / И.И. Столов, В.В. Ивочкин. – М.: Советский спорт, 2007. – 140 с.
16. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: нормативное, правовое, организационно-управленческое, научно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение: Документы и материалы (2002 – 2008 годы) / Авт.-сост. В.А. Фетисов, П.А. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2008. – 1104 с.
17. Филиппов, С.С. Муниципальная система физической культуры школьников: организационно-педагогические условия формирования: Монография / С.С. Филиппов, В.В. Жгутова. – М.: Советский спорт, 2004. – 184 с.