

Департамент физической культуры и спорта  
администрации муниципального образования город Краснодар  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7»  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №7»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР  
(МБУ ДО СП № 7 МОГК)

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 25 декабря 2023 года  
Протокол № 7



Утверждаю  
Директор МБУ ДО СП № 7 МОГК  
А.Б.Овсенин  
от 28 декабря 2023 года

## Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тирево спорт»

Срок действия Программы: 3 года

2

### Оглавление

1. Общие положения .....	3
2. Характеристика Программы .....	5
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	6
2.2. Объем Программы.....	8
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы .....	8
2.4. Годовой учебно-тренировочный план .....	14
2.5. Календарный план воспитательной работы .....	15
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним .....	19
2.7. Планы инструкторской и судейской практики .....	22
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств .....	24
3. Система контроля.....	29
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях .....	29
3.2. Оценка результатов освоения Программы .....	30
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.....	31
4. Рабочая Программа.....	36
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки .....	37
4.2. Учебно-тематический план .....	57
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам .....	58
6. Условия реализации Программы.....	60
6.1. Материально-технические условия реализации Программы .....	60
6.2. Кадровые условия реализации Программы .....	63
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	64

г. Краснодар  
2023 г.

## 1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Тиревой спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Тиревой спорт», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 9 ноября 2022 года № 944 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Тиревой спорт»».

Программа разработана муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа № 7» муниципального образования город Краснодар (далее-Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Тиревой спорт», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 года № 1226 (далее – ПДОПС) и приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 944 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Тиревой спорт» (далее – ФССП), а также других нормативных правовых актов.

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

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее – НП);
  - 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ);
  - 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ).
- Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа совершенствования спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

1. На этапе начальной подготовки:
  - формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «Тиревой спорт»;
  - формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «Тиревой спорт»;
  - повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
  - укрепление здоровья.
2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
    - формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «Тиревой спорт»;
    - формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «Тиревой спорт»;
    - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
    - укрепление здоровья.
  3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:
    - повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «Тиревой спорт»;
    - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высочайших и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
    - сохранение здоровья. (*п. 6 главы IV ФССП по виду спорта*)

## 2. Характеристика Программы

Гиревый спорт – пикнический силовой вид спорта, в основе которого лежит подвём гири максимально возможное число раз за отведённый промежуток времени в положении стоя.

Соревнования в гиревом спорте проводятся с гириями весом 16, 24 и 32 кг по программам 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 гири вниз, но без постановки на помост.

В соответствии с правилами ВФГС (Всероссийская федерация гиревого спорта) выполнение юношеских спортивных разрядов происходит с гириями 16 кг, взрослых — с гириями 24, КМС и выше — 32 кг. Женские спортивные разряды выполняются с гириями 16 кг, КМС и выше — 24 кг. У мужчин на сегодня 7 весовых категорий: до 63, до 68, до 73, до 78, до 85, до 95 и свыше 95.

Категории до 105 и свыше 105 были убраны из программы с 2014 года. У женщин категории до 53, до 58, до 63, до 68, свыше 68.

В Гиревом спорте существует две дисциплины у мужчин и одна у женщин.

Мужчины соревнуются в классическом двоеборье или толчке по длинному циклу. В свою очередь двоеборье состоит из двух упражнений: толчок двух гирь двумя руками от груди и рывок одной гири каждой рукой. В рывке допускается одна смена рук без постановки снаряда на помост. После выполнения двух упражнений подсчитываются очки в сумме двоеборья. Толчок по длинному циклу заканчивается в забросе гири на грудь, выталкивании вверх от груди, опускании на грудь и спуске вниз без касания помоста. Упражнение выполняется с двумя гириями.

### Толчок двух гирь

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

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

### Рывок гири

Спортсмен должен непрерывным движением поднять гирию вверх на прямую руку и зафиксировать её. После счёта судьи, не касаясь гирей туловища, спортсмен опускает гирию в замках для следующего подъёма. В момент фиксации вверху колени и туловище должны быть выпрямлены и неподвижны, свободная рука остановлена. Во время старта или смены рук даётся дополнительный замач для разгона.

Если гиря остановилась на плече или помосте, выполнение останавливается.

### Толчок двух гирь по длинному циклу

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

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

### 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки, возрастным границам и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице № 1.

Таблица № 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			Мин.	Макс.
Этап начальной подготовки	2	10	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4	-

В таблице № 1 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки.

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

Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов

в спортивную сборную команду Краснодарского края по виду спорта «Гиревой спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Гиревой спорт» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований. (п. 10 главы V ФССП по виду спорта)

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки (п. 4.1. Приказа № 634), с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной учебно-тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося; (п. 46 Приказа № 999),
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке Медицинского заключения о допуске к занятиям вида спорта «Футбол». (п. 36 и п. 42 Приказа № 1144н)

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

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки указана в таблице № 1 и определяется с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта.

На этапе совершенствования спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенных в федеральном стандарте спортивной подготовки по соответствующему виду спорта. (п. 4.3. Приказа № 634)

## 2.2. Объем Программы

Объем Программы представлен в Таблице № 2.

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и голы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	
Количество часов в неделю	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
	4,5	6	10	12
Общее количество часов в год	234	312	520	624
				1040

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки. (п. 46 Приказа № 999)

## 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия (соревнования, сборы);
- спортивные соревнования.

### Учебно-тренировочные занятия

Обучение обучающихся по Программе осуществляется на русском языке.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении начинается с 1 января.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий необходимо руководствоваться законодательными и иными нормативными правовыми актами, регулирующими вопросы учебно-тренировочного процесса и осуществлять в соответствии с требованиями санитарных норм и правил, с учетом возрастных особенностей обучающихся, одновременной пропускной способностью спортивного сооружения, расписанием занятий в общеобразовательных учреждениях.

В целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса и отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях, в расписании учебно-тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения

занятий по учебно-тренировочным группам подготовки, утвержденный локальным актом Учреждения на учебно-тренировочный год, согласованный с тренерским советом Учреждения. (п. 48 Приказа № 999)

Учебно-тренировочные занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов. (п. 3.6.2. СП 2.4.3648-20)

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах, исходя из астрономического часа (60 минут). (п. 3.2. Приказа № 634) и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;  
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.  
При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (соревнования, его временной нетрудоспособности, болезни, отпуском и т.п.; (п. 3.7. Приказа № 634)

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

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

- превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. (п. 3.8. Приказа № 634)

#### **Учебно-тренировочные мероприятия**

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

Учебно-тренировочные мероприятия (соревнования) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (соревнований) определяется в зависимости от уровня

подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (соревнований). (п. 39 Приказа № 999)

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Учебно-тренировочные мероприятия организуются при подготовке к соревнованиям различного уровня, поэтому учебно-тренировочный процесс строится с ориентацией на результативное выступление на соревнованиях.

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки представлены в Таблице № 3.

## Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Целевая продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (стадия спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъектов Российской Федерации	-	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей (или специальной физической) подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в календарный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-		До 60 суток

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования

участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

**Спортивные соревнования**

Спортивное соревнование – состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту). (п.18 ст. 2 *Федерального закона № 329-ФЗ*)

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «гиревой спорт»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. (п. 3 главы III ФССП по виду спорта)

Учреждение направляет обучающихся на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. (п. 4 главы III ФССП по виду спорта)

Объем соревновательной деятельности представлен в Таблице № 4.

Таблица № 4

Виды соревнований и матчей	Объем соревновательной деятельности		
	Этапы и голы спортивной подготовки	Учебно-тренировочный этап (стадия спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Контрольные	До года	Свыше года	Свыше трех лет
Отборочные	1	2	3
Основные	-	-	2
	-	1	1

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

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях:

- контрольных;
- отборочных;
- основных.

Контрольные соревнования - в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

Отборочные соревнования - по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выиграть контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях. Основные соревнования - цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под росписью с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании. (п. 7 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

#### **Работа по индивидуальным планам**

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. (п. 15.3 главы VI ФССП по виду спорта)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации. (п. 3.4. Приказа № 634)

#### **2.4. Головой учебно-тренировочный план**

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). (п. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта)

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

В учебно-тренировочный процесс включается самостоятельная подготовка, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения. (п. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта)

Индивидуальный план спортивной подготовки (самостоятельная подготовка) для обучающихся разрабатывает самостоятельно тренер-преподаватель для каждого этапа спортивной подготовки.

Годовой учебно-тренировочный план представлен в *Приложении № 1*.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса используются следующие виды планирования:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной аттестации; - ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (соревья), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежедневное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия. (п. 3.3. Приказа № 634)

Одним из главных методических положений при построении многолетней подготовки является изменение процентного соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлено в Таблице № 5.

Таблица № 5

**Соотношение видов спортивной подготовки в структуре  
учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

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

### 2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и

знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 *Федерального закона № 329-ФЗ*), а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность спортсмена.

Цель деятельности тренера-преподавателя в сфере воспитания - создание условий для саморазвития и самореализации личности спортсмена, его успешной социализации в обществе.

Задачи деятельности:

- формирование и развитие спортивного коллектива;
- создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности, самоутверждения каждого обучающегося, сохранения неповторимости и раскрытия его потенциальных способностей;

- формирование системы отношений через разнообразные формы воспитывающей деятельности спортивного коллектива;
- защита прав и интересов обучающихся;

- гуманизация отношений между обучающимися, между обучающимися и педагогическими работниками;
- формирование у обучающихся нравственных смыслов и духовных ориентиров;

- организация социально-значимой созидательной деятельности обучающихся.

Для достижения поставленных целей и задач тренер-преподаватель реализует несколько функций:

- аналитико-прогностическую;
- организационно-координирующую;
- коммуникативную;
- контрольную.

Календарный план воспитательной работы составляется ежегодно на учебно-тренировочный год, с указанием конкретных сроков мероприятий и ответственными исполнителями, и утверждается локальным актом Учреждения.

Календарный план воспитательной работы представлен в Таблице № 6.



Календарный план воспитательной работы  
Таблица № 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие спортсменом в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминология, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и участие в спортивных соревнованиях в качестве помощника судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта (написание положений, знание требований при проведении мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ознакомление с антидопинговыми правилами. Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха		В течение года

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, Родину, уважение государственной символики (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения бойцов и спортсменов на соревнованиях)	(продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировок, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закалывания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	- участие в спортивных соревнованиях, физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, в том числе в парадах открыти (закрытия); - участие в церемонии награждения, тематических физкультурных праздников, организационных в том числе Учреждением	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимовыажания; - правомерное поведение бойцов; расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

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

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

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» Учреждение обязано осуществлять реализацию мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по существующему виду спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров (лекций, уроков, викторин) для обучающихся, а также родителей обучающихся;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в Учреждении;

- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося.

2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местахожжении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающегося или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.

11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органом.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимися пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что интродукты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещается на официальном сайте Учреждения. Также на официальном сайте Учреждения в разделе «Антидопинг» размещаются все необходимые материалы и ссылки на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется ежегодно на учебно-тренировочный год, с указанием конкретных сроков мероприятий и ответственными исполнителями, и утверждается локальным актом Учреждения.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Таблице № 7.

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

Таблица № 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Проведение тематических занятий со старшим тренером отделения вида спорта и тренером группы направленных на разъяснение общих правил и понятий антидопинговой системы.	2 раза в год	В форме семинара: структура организации, запрещенный список, правила прохождения допинг-тестов, разъяснение прав и обязанностей спортсменов, общая информация.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Проведение тематических занятий со старшим тренером отделения вида спорта и тренером группы направленных на разъяснение общих правил и понятий антидопинговой системы. 2. Спортсмены достигшие 18 летнего возраста проходят онлайн обучение по программе «Антидопинг» и сдают экзамен с получением сертификата «РУСАДА».	2 раза в год (обучение 1 раз в год)	В форме семинара: структура организации, запрещенный список, правила прохождения допинг-тестов, разъяснение прав и обязанностей спортсменов, общая информация.
Этапы совершенствования спортивного мастерства	1. Проведение тематических занятий со старшим тренером отделения вида спорта и тренером группы направленных на разъяснение общих правил и понятий антидопинговой системы. 2. Спортсмены достигшие 18 летнего возраста проходят онлайн обучение по программе «Антидопинг» и сдают экзамен с получением сертификата «РУСАДА».	2 раза в год (обучение 1 раз в год)	В форме семинара: структура организации, запрещенный список, правила прохождения допинг-тестов, разъяснение прав и обязанностей спортсменов, общая информация.

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «Гиревой спорт». (п. 5 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. (п. 41 Приказа № 999)

Инструкторская и судейская практика проводится во время учебно-тренировочных занятий и вне учебно-тренировочных занятий.

1. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у спортсменов;
- уметь провести подготовку спортсмена к соревнованиям.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- уметь вести протокол игры;
- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем;
- судейство учебных игр самостоятельно;
- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата;
- уметь судить игры в качестве судьи.

2. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь составить конспект и провести учебно-тренировочное занятие в группе;
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приема у спортсмена;
- провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;
- уметь провести подготовку спортсменов к соревнованиям;
- уметь руководить спортсменами на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- уметь составить положение для проведения первенства школы по гиревому спорту;
- уметь вести протокол игры;
- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем;

- судейство учебных игр самостоятельно;
- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата;
- уметь судить игры в качестве судьи.

План инструкторской и судейской практики представлен в Таблице № 8.

Таблица № 8

### План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умения составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	<i>Судейская практика:</i>		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умения решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающихся начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутриспортивных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
<i>Инструкторская практика:</i>			
Этап совершенствования спортивного мастерства	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умения составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	<i>Судейская практика:</i>		

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутриспортивных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положение о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

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

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

#### Медицинские мероприятия

В Учреждении осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

(п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

Медицинский контроль за обучающимися в Учреждении осуществляется в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

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

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него

медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. (п. 36 Приказа № 1144н)

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

Обучающиеся в обязательном порядке должны:

1. Проходить медицинский осмотр (в том числе по углубленной программе медицинского обследования):

- 1 раз в год для лиц, обучающихся на начальном этапе подготовки;

- 1 раз в год для лиц, обучающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);

- 2 раза в год для лиц, обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

По результатам медицинского осмотра (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) оформляется медицинское заключение с указанием этапа спортивной подготовки, допуска к спортивной подготовке, либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки.

2. Соблюдать санитарно-гигиенические требования к питанию, режиму дня, местам для тренировок, одежде и обуви.

3. Соблюдать антидопинговые законы и предписания.

4. Осуществлять самоконтроль за ЧСС в состоянии покоя и после физической нагрузки, за качеством и количеством сна, аппетита, массы тела, общего самочувствия.

В соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями проводятся этапные, текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

#### **Медико-биологические мероприятия**

Медико-биологическое обеспечение обучающихся является составной частью спортивной подготовки и состоит из комплекса мероприятий, направленных на восстановление работоспособности и здоровья обучающихся, включающих медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья обучающихся, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществаемый в соответствии с установленными законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Медико-биологические мероприятия включают:

- восстановление работоспособности и здоровья обучающихся;
- медицинские вмешательства;

- систематический контроль состояния здоровья обучающихся;

- мероприятия психологического характера;

- научные исследования в области спортивной медицины.

#### **Восстановительные средства**

Успешное решение задач в учебно-тренировочном процессе подготовки обучающихся невозможно без системы специальных средств и условий восстановления.

Повышение объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме обучающегося. Особое внимание необходимо уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата и восстановительным мероприятиям для нервной системы. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Освоению высоких учебно-тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности обучающихся необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления подразделяют на 4 группы:

- педагогические;

- гигиенические;

- психологические;

- медико-биологические.

Педагогические средства восстановления являются основными, при рациональном построении учебно-тренировочного занятия остальные средства оказываются неэффективными. Восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении учебно-тренировочного занятия и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение учебно-тренировочных занятий в микроцикле и на отдельных этапах учебно-тренировочного цикла, а также переключение с одного вида деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с учебно-тренировочными циклами и этапами подготовки.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;

- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целом учебно-тренировочном процессе;

- введение специальных профилактических нагрузок;

- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;

- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.п.);

- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;

- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;

- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных занятий;

- соблюдение режима дня.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных и учебно-тренировочных занятий, отдыха, питания. Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнованиям и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятия эмоционального напряжения.

К психологическим средствам относятся: психорегулирующие учебно-тренировочного занятия, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоотхождение, самообдорение, самоприказы, идеомоторную учебно-тренировочное занятие, отвлекающие мероприятия – чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможны лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе учебно-тренировочного занятия. Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух- и трехразовых учебно-тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикличками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

В группе медико-биологических средств выделяют организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности, обязательные гигиенические процедуры, удобная одежда и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты, адекватное питание, витаминизация, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибралонный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физико-

терапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауны, банные процедуры.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости учебно-тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению учебно-тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в Таблице № 9.

Таблица № 9

### План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года	
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям	
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев	
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года	
	Применение медико-биологических средств	В течение года	
	Применение педагогических средств	В течение года	
	Применение психологических средств	В течение года	
	Применение гигиенических средств	В течение года	
	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года	
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев	
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года	
	Применение медико-биологических средств	В течение года	
	Применение педагогических средств	В течение года	
	Применение психологических средств	В течение года	
	Применение гигиенических средств	В течение года	
	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года	
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям	
	Этап совершенствования спортивной мастерства	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
		Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
Применение медико-биологических средств		В течение года	
Применение педагогических средств		В течение года	
Применение психологических средств		В течение года	

### 3. Система контроля

#### 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительного образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающихся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

##### 1. На этапе начальной подготовки:

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

##### 2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

##### 3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «Гиревой спорт»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований. (п. 11 главы III ДПОСП по виду спорта)

#### 3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижениях им соответствующего уровня спортивной квалификации, согласно локального акта Учреждения. (п. 12 главы III ДПОСП по виду спорта)

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств. (п. 5 Приказа № 634)

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям,

установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. (п. 3.2 ст. 84 Федерального закона № 327-ФЗ)

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

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

Контрольные нормативы – это текущий контроль успеваемости обучающихся, который осуществляется в целях систематической проверки достижений обучающихся, в соответствии с планируемыми результатами прохождения спортивной подготовки, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) в течение учебно-тренировочного года, с учетом уровня спортивной квалификации обучающихся.

Контрольно-переводные нормативы – это промежуточная аттестация обучающихся, которая осуществляется в целях оценки уровня подготовленности обучающихся, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки), с учетом уровня спортивной квалификации обучающихся.

Комплексы контрольных упражнений и уровень спортивной квалификации представлены в Таблицах № 10-12.

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

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



Таблица № 11  
**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и  
 уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для  
 зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной  
 специализации)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 10,4	10,9
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более 11,10	13,00
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,0	10,4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +3	+4
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 18	9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 150	135
2. Уровень спортивной квалификации				
2.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
2.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица № 12  
**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и  
 уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для  
 зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного  
 мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 9,2	10,2
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более 9,10	10,10
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 35	31
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +6	+8
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 36	15
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 190	170
2. Уровень спортивной квалификации				
2.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Методические рекомендации по организации проведения  
 контрольных (конрольно-нервоядных) нормативов**

**1. Бег 30, 60 м.**  
 Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку тренера.

**2. Бег на 1000 м (2000м).**  
 Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После свистка или команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах.

**3. Челночный бег 30 м (3x10 м).**  
 На расстоянии 10 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раза. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

**4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**  
 Упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без

опоры. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

#### 5. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи).

Стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. По команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

#### 6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись обеими ногами, махом рук снизу-вверх производит прыжок.

#### 7. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин).

Испытуемый принимает исходное положение – лежа на спине, ноги, согнутые в коленях поставив стопы на пол. Стопы можно задерживать любой перекладной или упором. Испытуемый поднимает туловище и подтягивает его грудью к коленям. Важно, чтобы подбородок не прилегал к грудной клетке и голова была прямо.

Засчитывается количество подниманий туловища, выполненных за 1 минуту.

#### Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, осуществляется в форме устных опросов обучающихся.

Перечень тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками, утверждается локальным актом Учреждения и охватывает следующие направления:

- история вида спорта;
- правила вида спорта;
- вопросы инструкторской и судейской практики;
- вопросы антидопингового обеспечения;
- техника безопасности.

#### 4. Рабочая Программа

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Учреждения.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тиревой спорт» на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих освоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

1. Титульный лист;
2. Пояснительная записка;
3. Нормативно-методические инструменты учебно-тренировочного процесса;
4. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки.

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

1. Титульный лист (на бланке Учреждения);
  - 1.1. Гриф согласования с директором Учреждения;
  - 1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);
2. Пояснительная записка.

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

3. Нормативно-методические инструменты учебно-тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства);

3.2. Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства;

4. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

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

В учебно-тренировочном процессе различают три уровня структуры.

1. Микроструктура – структура отдельных учебных-тренировочных занятий и серии занятий в течение недели, которые называются микроциклами (недельными циклами);

2. Мезоструктура – структура средних циклов, включающих серию целенаправленных микроциклов, которые называются мезоциклами. (месячный цикл).

3. Макроструктура – структура больших циклов тренировки, включающих серию мезоциклов, которые называются макроциклами (этап, период, годовой цикл, олимпийский цикл).

Условной структурной единицей учебно-тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико - тактической, психической и специальной волевой подготовки.

Структура занятий определяется многими факторами, в числе которых: задачи данного занятия, закономерные колебания функциональной активности спортсмена в процессе мышечной деятельности, величина нагрузки занятия, особенности подбора и сочетания тренировочных упражнений. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Деление учебно-тренировочного занятия на подготовительную, основную и заключительную части определяется закономерными изменениями функционального состояния организма спортсмена во время работы. В подготовительной части: разминка, выработка навыков – выход на необходимую функциональную активность систем и органов спортсмена. В основной части: решение учебно-тренировочных задач данного занятия. В заключительной части: использование мероприятий, приводящих к снижению функциональной активности организма спортсмена.

В подготовительной части проводятся вводно-организующая часть, общая и специальная разминка. Выполнение разминки (комплекс специально подобранных упражнений) способствует оптимальной подготовке организма к предстоящей работе.

Разминку принято делить на две части: общую и специальную. В первой части разминки используются различные общеподготовительные упражнения для повышения общей работоспособности организма. Во второй части разминки принимают специально-подготовительные упражнения. Она направлена на создание оптимального состояния тех центральных и периферических звеньев двигательного аппарата спортсмена, которые определяют эффективность его деятельности в основной части занятия, а также на усиление вегетативных функций, обеспечивающих эту деятельность. Как правило, подготовительная часть занимает 10 – 15 % от общего времени тренировочного занятия.

В основной части занятия решаются его главные задачи. Для их решения применяются различные средства и методы, подбираются разные по величине и направленности учебно-тренировочные нагрузки (большие, значительные, средние, малые). Продолжительность основной части занятия зависит от характера и методики применяемых упражнений, величины учебно-тренировочной нагрузки.

Подбор упражнений, их число определяет направленность занятий и его нагрузку. Основная часть занятия в среднем 2/3 времени от продолжительности всего занятия (70 – 75 %).

В заключительной части занятия постепенно снижается интенсивность работы, создается условия, благоприятствующие интенсивному протеканию восстановительных процессов. Для этого применяются: медленный бег и подбегные малоинтенсивные упражнения циклического характера, упражнения на растягивание и расслабление мышц. В конце заключительной части занятия, как правило, подводятся итоги занятия.

В учреждении реализуется три этапа спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства.

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.

На всех этапах спортивной подготовки основополагающей является физическая подготовка.

#### *Физическая подготовка*

Физическая подготовка складывается из общей и специальной 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 пауэрлифтерам разнообразных двигательных

навыков. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста обучающихся.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для гиревого спорта. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры.

Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные, подводящие к технике) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление голенистопа, скорость сокращения мышц, развитие мышц ног), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстрые перемещения по корту, точность ударов, скорость подачи).

**Общая физическая подготовка** – это педагогический процесс, направленный на воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, создающих нормальные условия для совершенствования основных физических качеств человека.

Основные задачи общей физической подготовки:

1. Приобрести всестороннее физическое развитие и повысить его уровень.
2. Достигнуть гармонического развития мышц в соответствии с избранным видом спорта.
3. Приобрести и повысить общую выносливость.
4. Повысить быстроту выполнения разнообразных движений.
5. Улучшить подвижность в суставах.
6. Увеличить ловкость и координацию движений.
7. Приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения (овладеть расслаблением).

**Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка – педагогический процесс, направленный на развитие специальных физических качеств для данного вида спорта.

Задачи:

1. Развить специальные физические качества и повысить их уровень.
2. Увеличить массу определенных групп мышц, абсолютную и относительную силу и их эластичность.
3. Приобрести и повысить специальную силу (динамическую, статическую, взрывную).
4. Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий.
5. Увеличить прыгучесть относительную и абсолютную.
6. Приобрести необходимую гибкость.
7. Приобрести специальную ловкость (взаимодействие в группе).
8. Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.
9. Моделирование соревновательной деятельности.

10. Подвести к соревнованим в пике спортивной формы (подводящий цикл).

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

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

Основными средствами тренировки гиревика являются физические упражнения, которые в ряде случаев замещаются из других видов спорта. Они объединяются в две группы: упражнения без гирь и упражнения с гирями.

**Упражнения без гирь**

**Сироевые и нордковые упражнения**

Эти упражнения применяются для правильной организации и размещения группы гиревиков в зале или на площадке. Они позволяют сосредоточить внимание занимающихся, способствуют формированию правильной осанки и т. д.

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

**Общеразвивающие упражнения**

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

**Элементы акробатики**

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

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

#### *Элементы тяжелой атлетики*

Основными элементами тяжелой атлетики, применяемыми при подготовке гиревика, являются различные упражнения со штангой, способствующие совершенствованию силовой подготовки. Эти упражнения включают: жим, толчок и рывок из различных исходных положений; поднимание штанги на грудь; приседания со штангой, повороты со штангой на плечах, упражнения со штангой на тренажерах в положении сидя и лежа на спине.

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

#### *Подвижные спортивные игры*

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

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

#### *Упражнения для развития силы*

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

Упражнения для силовой подготовки различаются по применению отягощений (штанга, гриф и диски от штанги, гантели и др.) различного веса и времени выполнения упражнений. Так, выполнение упражнения с тяжелыми

снарядами может быть менее продолжительным и с более низким темпом, чем при выполнении упражнения с более легкими предметами.

#### *Упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика*

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

Гибкость подразделяют на активную (выполняется за счет работы собственных мышц) и пассивную (подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, достигнутой с помощью внешней силы). Пассивная подвижность в суставах больше активной, и она указывает на запас подвижности в целях дальнейшего увеличения амплитуды активных движений. Гибкость отрицательно коррелирует с силой.

Развитие подвижности в суставах и гибкости осуществляется с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях за счет собственного веса тела (шпатаг, растягивание в висе на перекладине, на выпаде в фехтовании и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие 38 подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы в исходном положении перед очередным выталкиванием гири и в положении фиксации гири вверху. Подвижность в плечевых суставах определяется по разнице между шириной плеч и шириной хвата при выкруте прямых рук за спину.

С целью достижения наилучшего эффекта подвижности в суставах и профилактики травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошей разминки или после основной части тренировочных занятий, а также между отдельными подходами в силовых тренировках (растягивание мышц и сухожилий после силовых упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений).

#### *Упражнения для повышения физической выносливости гиревика*

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

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

#### *Упражнения с гирями*

Упражнения с гириями, в зависимости от целей тренировочного занятия подразделяются: подготовительные, специально-подготовительные и соревновательные. Подготовительными упражнениями являются различные махи гирь с перекалыванием из одной руки в другую, жонглирование, различные приседания. Широко используется такое упражнение, как «заборос одной гири на грудь» с последующим опусканием в замах. Специально - подготовительными являются упражнения, ритмо-темповый рисунок которых, 39 в плане чередования периодов усилий и расслаблений различных групп мышц, похож на соревновательные упражнения. Это выполнение упражнения классический толчок с одной гирей, швунги, упражнения рывок двумя руками и т.д. Специально - подготовительные упражнения могут выполняться с одной гирей, а также с двумя гириями, вес гири при этом может широко варьироваться.

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

##### **Упражнения для мышц кистей рук:**

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

##### **Упражнения для грудных мышц:**

- из положения лежа на скамейке выжимание гирь попеременно.

##### **Упражнения для дельтовидных мышц:**

- жим гирь попеременно в стойке;
- швунг жимовой;

- жим гирь из-за головы;

- толчок гирь с плеч;

- жим гирь различного веса.

##### **Упражнения для мышц бедра:**

- приседания с гирей;

- приседания с гирей в руках сзади;

- приседания с гирей вверху на прямых руках;

- сгибание и разгибание ног в выпаде с гириями на плечах.

##### **Упражнения для мышц спины:**

- поднимание двух гирь на грудь;

- поднимание гири махом вверх на прямые руки;

- рывок двух гирь;

- круговые движения с гирей;

- рывок гири (попеременно левой и правой рукой).

#### **Техническая и тактическая подготовка для всех этапов спортивной подготовки**

##### **Техническая подготовка**

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 гири.

Каждый способ подъема гири 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 необходимое подвижность конечностей в суставах, усиливает деятельность всех органов и систем организма человека, вырабатывает правильное ритмичное дыхание, координированное чередование напряжения и расслабления мышц, увеличивает эффективность рабочих движений и т.д.

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

Техника подъема гири должна соответствовать целевой направленности, которая определяется классификацией упражнений гиревого спорта. Основной целью спортсменов является выполнение подъемов гири 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 необходимого силовую выносливость. При разработке техники упражнений необходимо исследовать различные двигательные действия и вырабатывать 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 гири должна отвечать конкретным условиям выполнения упражнений. Основным условием, определяющим технику подъемов (структуру движений), являются правила соревнований. Они определяют форму и вес гири, время выполнения упражнений, способы подъемов гири, статические позы перед очередным выталкиванием вверх гири от груди и фиксации гири (гири) вверху, способы опускания гири, поведение спортсмена на помощи, форму одержды 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 равновесия тела человека в некотором приближении определяется так же, как определяется равновесие твердого тела, взаимное расположение частей которого неизменно. Для изучения равновесия человеческого тела как твердого тела надо знать силы, фиксирующие каждую его часть отдельно. Сравнивая условия равновесия в разных положениях, можно оценить значение внутренних сил человека в обеспечении равновесия. Условия равновесия частей человеческого тела такие же, как и тела в целом. Равновесие каждого звена будет иметь место, когда сумма моментов внешних сил, действующих на него, будет равна нулю. Силами, действующими на звено, являются, например, силы тяги мышц, переходящих через данный сустав, сила тяжести звена и другие силы.

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

#### *Движения, выполняемые при подъеме гири*

Общий центр тяжести системы «спортсмен – гири», центр тяжести самой гири перемещаются в пространстве с большими ускорениями. Вместе с тем гиревик, выполняя упражнения, как правило, не сходит с места. Движения при подъеме гири происходят в нескольких суставах, т.е. в условиях кинематической цепи звеньев без нарушения динамического равновесия.

Положение тела определяется отношением тела к опоре. Поза тела определяется расположением звеньев тела относительно друг друга. Во время отгледельных двигательных действий перемещения звеньев тела сопровождаются дополнительными, сопутствующими движениями в других суставах, направляемыми на удержание тела в равновесии. Эти дополнительные, сопутствующие перемещения называются компенсаторными. Так, например, при удержании гири в исходном положении перед очередным выталкиванием туловище отклонено назад. Во время фиксации гири вверх туловище имеет небольшой наклон вперед.

Каждое положение тела удерживается благодаря напряжению многих групп мышц. Мышцы, выполняющая статическую работу, расходуют энергию. Возможность сохранения равновесия в том или ином положении во многом зависит от того, каковы условия для дыхания. Ухудшение условий для дыхания затрудняет возможность сохранения данного положения, а также снижает работоспособность спортсмена.

В гиревом спорте изменение условий для дыхания тесно связано с положением тела в статических позах. В исходном положении перед очередным выталкиванием, если локти упрутся в мышцы живота, а гири лежат на груди, дыхание будет затруднено. У новичков при грудном дыхании в исходном положении наблюдается приподнимание и опускание гири, лежащих на груди, в такт вдоху и выдоху. Это, безусловно, снижает экономичность движений, дополнительно утомляя дыхательные мышцы

грудной клетки. Однако если локти находят прочную опору на ребрах подвижных костей (или на ремне), то дыхание облегчается. При этом становится возможным как грудное, так и диафрагмальное движение. Во время фиксации гири (гири) вверх положение рук (верхних конечностей) и степень напряжения мышц для их фиксации обуславливают затруднение грудного дыхания. Однако при этом возможно фрагментарное дыхание. Иные условия для дыхания складываются при выполнении упражнения рывок. Динамика движений в рывке обуславливает более облегченные условия дыхания, чем в толчке, а также ритмичность дыхания.

В различных фазах подъема гири создаются условия затруднения или облегчения дыхания. Затрудненные условия дыхания резко повышают пульсовую стоимость упражнений. Следовательно, при подъеме гири огромное значение имеют навыки в координации дыхания и циклических движений в течение продолжительного времени. Выбор оптимального темпа и ритма выполнения двигательных действий в сочетании с рациональным дыханием позволяет выдерживать большие нагрузки.

#### *Влияние анатомического строения тела человека на технику поднимания гири*

Все движения конечностей гиревика разделяются на рабочие и подготовительные. Форма рабочих и подготовительных движений, которая характеризуется направлением и амплитудой, зависит от способа подъема гири. Однако общая закономерность этих движений сводится к тому, что все они в связи с особенностями анатомического строения тела человека имеют дугообразную траекторию. Движения рабочих звеньев рук и ног по криволинейным траекториям обусловлены поступательно-вращательными движениями всех звеньев конечностей.

Дугообразная форма рабочих движений конечностей требует различного характера выполнения этих движений, т.е. различных мышечных усилий и скоростей выполнения движений.

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

Анатомически наибольшую подвижность имеют плечевые и тазобедренные суставы. В локтевых, коленных, лучезапястных и голеностопных суставах подвижность ограничена. Определенную подвижность имеет позвоночник, который способствует увеличению подвижности рук человека. Качество техники спортивных упражнений находится в прямой зависимости от подвижности в локтевых, плечевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, а также от гибкости позвоночника гиревика.

При выполнении рабочих движений создание силы подъема происходит за счет сокращения многих мышц. Эффективность действия этой результирующей силы зависит от скорости движения рук, ног и туловища, кинематики их движения и статических положений. К числу основных мышц

следует отнести четырехглавую мышцу бедра, мышцы разгибатели спины, мышцы-разгибатели голени и мышцы-разгибатели рук. Мышцы сгибатели рук выполняют функцию амортизации при опускании гири в очередной замах в упражнении рывок и при сбросе гири от груди в упражнении толчок по длинному циклу.

Эффективность рабочих движений (а также их мощность) повышается, если топография мышц (ее расположение) соответствует движению рук или ног в суставе, т.е. если направление продольной оси мышцы совпадает с плоскостью, в которой сгибается или разгибается сустав. При выработке техники подъема гирь следует определить такую форму движения конечностей, которая обеспечила бы эффективную работу мышц во время рабочих движений этих конечностей и туловища гиревика.

Каждая конечность человека представляет собой многочисленную систему рычагов, соединенных между собой суставами. Точка опоры верхних конечностей находится в плечевых суставах и ног – в тазобедренных суставах. Траектория движения гири в конечном итоге определяется строением и подвижностью суставов, а также расположением отдельных мышц и мышечных групп спортсмена.

#### *Влияние физиологических функций организма человека на технику подъема гири*

На технику подъема гири оказывают влияние различные физиологические процессы, происходящие в организме. Выполнение упражнений с гирями в течение соревновательного времени (10 минут) становится возможным лишь при условии непрерывного поступления в организм веществ. Эти процессы должны проходить в условиях поступления в организм спортемена необходимого количества кислорода и удаления из него продуктов распада. Интенсивная мышечная работа приводит к усиленному потреблению кислорода за счет увеличения газообмена. При выполнении упражнений более трех минут гиревик выполняет работу в основном в смешанном аэробно-анаэробном режиме, переходя на анаэробный режим ближе к концу соревновательного времени. Результаты измерений у спортсменов высокого класса в соревновательных условиях, показываяют возрастание ЧСС более 180 уд/мин после третьей минуты. В конце выполнения упражнений, на десятой минуте, уровень ЧСС достигает до 210 уд/мин и выше.

Для того чтобы обеспечить необходимое течение биохимических процессов при поднимании гири, необходимо в каждом упражнении сохранять такую структуру движений, которая с одной стороны отвечает бы требованиям рациональной техники, а с другой — полностью обеспечивала бы организм гиревика кислородом. В любом упражнении сила тяжести гири затрудняет условия дыхания. Каждый гиревик находит лучший для себя ритм дыхания.

Известно, что мышцы человека не могут длительное время находиться в состоянии сокращения. Если это происходит, то мышцы быстро утомляются. Техника подъемов гири любым способом должна предусматривать такую структуру движений, которая полностью обеспечивает чередование

необходимого напряжения с достаточным расслаблением всех основных групп мышц, принимающих участие в цикле упражнения.

При подъеме гири спортсмен непрерывно получает поток информации от различных анализаторов (проприорецепторов мышц, рецепторов глаз, вестибулярного аппарата, кожи, сосудов и др.). Они позволяют гиревiku лучше ощущать положение своего тела на помосте, действие силы тяжести гири, ускорения конечностей во время двигательных действий, ритм движений и т.д. На основе этих ощущений формируется такое комплексное ощущение, как «чувство гири», «чувство помоста» и др. Оно позволяет гиревiku лучше осваивать элементы упражнений, совершенствовать координацию движений, точнее акцентировать усилие по подъему гири, ощущать ритм и темп движений.

#### **Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка направлена на овладение спортивной тактикой, формирование индивидуального стиля и достижения спортивного мастерства. Тактика осуществляется в совокупности форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований.

Она определяет способы и изучения тактики в зависимости от подготовленности спортсмена, исходя из индивидуальных особенностей организма обучающегося, пола, его функциональных возможностей, а также целей и задач спортивной тренировки в соответствии с периодом годичного цикла.

Процесс тактической подготовки может быть организован в различных формах: приобретение знаний по спортивной тактике в устной форме; освоение тактических приемов, их комбинаций и вариантов при приобретении совершенных тактических умений и навыков в упражнениях на учебно-тренировочных занятиях; дистанционное изучение возможностей противников и условий предстоящих соревнований и др.

#### *Тактика выступления на соревнованиях*

Тактика как система специальных знаний и умений направлена на решение задач сбора и анализа информации и принятия решения. Знание правил соревнований, особенностей судейства и проведения соревнований, уровня подготовленности самого спортсмена и ближайших его соперников является основой для выработки тактики участия в соревнованиях. При выходе на помост гиревика применяют целый ряд тактических вариантов. Некоторые спортсмены наделяются поставить личный рекорд, показать лучший результат в подгруппе, показать высший результат в одном упражнении или победы в целом. Наиболее распространена тактика ных спортсменов гиревиков, участвующих в массовых соревнованиях, заключается в следующем: взять высокий темп подъемов, захватить лидерство и одержать победу. Обычно, если лидер в подгруппе слабых соперников способен оторваться от остальных спортсменов на значительное количество подъемов, желание донести 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



гиревники вот-вот могут его настигнуть. Другой способ отрыва состоит в том, что гиревик повышает темп подъемов в середине соревновательного времени и таким образом увеличивает разрыв между собой и остальными гиревниками в своей подгруппе. Обычно для таких спортсменов составлены стандарты особенно напряженными. Спортсмен поддерживает высокий темп подъемов как можно дольше, а соперник, обладающий большим запасом специальной выносливости, может все-таки догнать его и показать лучший результат.

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

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

#### *Психологическая подготовка*

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов. Общая психологическая подготовка предполагает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению. Она характеризуется уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок,

развивается способность к самостоятельному восстановлению. Нервнопсихическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональные сочетания средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки. На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создания общей психической подготовленности к соревнованиям.

Общая психологическая подготовка проводится в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего процесса спортивного совершенствования. С ее помощью решают следующие специфические задачи:

1. Воспитание морально-волевых качеств спортсмена;
2. Развитие внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределение и переключение;
3. Развитие процессов восприятия, в частности совершенствования специализированных видов восприятия, таких как «чувство мяча», «чувство корзинки», «чувство времени и пространства»;
4. Развитие тактического мышления;
5. Развитие способности управлять своими эмоциями;
6. Формирование спортивного коллектива и психологического климата команды.

Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия на этапе начальной подготовки представлен в Таблице № 13.

Таблица № 13  
Примерные планы-конспекты тренировочных занятий  
этапа начальной подготовки

До года

Задачи занятия:

1. Обучение технике упражнения «Толчок гири»
2. Обучение технике упражнения «Рывок гири»
3. Воспитание физических качеств

Часть занятия	Методы тренировки	Средства тренировки и методические рекомендации	Время выполнения, (мин)	Интенсивность ЧСС, (уд./мин).
Подготовительная	Разогревание организма	ОРУ	5	110-130
	Настрой на выполнение запланированной работы	СПУ	5	120-130
<b>Итого</b>			<b>10 мин</b>	
Основная	Обучение технике выполнения упражнения «Толчок гири»	СПУ	25	120-130
		Обучение технике выполнения упражнения «Рывок гири»	25	120-140
		Комплексное воспитание физических качеств	20	180-190
<b>Итого</b>			<b>70 мин</b>	
Заклопочте льная	Восстановление после проделанной работы	ОРУ	10	110-120
		<b>Итого</b>		
<b>ВСЕГО</b>			<b>90 минут</b>	

На первых учебно-тренировочных занятиях в качестве СПУ используются различные упражнения для рук, ног, необходимые для выполнения толчка гири.

В дальнейшем, упражнения усложняются и выполняются с нагрузкой в различных вариациях.

Свыше года

Задачи занятия:

1. Обучение технике упражнения «Толчок гири»
2. Обучение технике упражнения «Рывок гири»
3. Совершенствование техники
4. Воспитание физических качеств

Часть занятия	Методы тренировки	Средства тренировки и методические рекомендации	Время выполнения, (мин)	Интенсивность ЧСС, (уд./мин).
Подготовительная	Разогревание организма	ОРУ	5	110-130
	Настрой на выполнение запланированной работы	СПУ	5	120-130
<b>Итого</b>			<b>10 мин</b>	
Основная	Обучение технике выполнения упражнения «Толчок гири»	СПУ	20	120-140
		Обучение технике выполнения упражнения «Рывок гири»	20	120-140
		Совершенствование техники упражнения «Рывок гири»	15	140-160
		Комплексное воспитание физических качеств	15	до 180-190
<b>Итого</b>			<b>70 мин</b>	
Заклопочте льная	Восстановление после проделанной работы	ОРУ	10	110-120
		<b>Итого</b>		
<b>ВСЕГО</b>			<b>90 минут</b>	

Общая схема обучения упражнениям складывается из следующих этапов:

– демонстрации изучаемого способа поднимания гири и его элементов;  
– теоретическое обоснование (объяснение) техники данного способа и его элементов;

- элементов:
- опробование способа (попытка поднимать гирю (гирю) изучаемым способом), в сочетании с заданным дыханием в отдельных фазах подвема;
  - практическое ознакомление с формой двигательных действий;
  - выделение элементами способа и отдельными сочетаниями движений;
  - освоение упражнения и рационального дыхания в целом;
  - совершенствование техники упражнения и его элементов.

Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) представлен в Таблице № 14.

**Таблица № 14**  
**Примерные планы-конспекты тренировочных занятий**  
**тренировочного этапа (спортивной специализации)**

**До 3-х лет**

**Задачи занятия**

1. Совершенствование техники упражнения «Толчок гири»
2. Совершенствование техники упражнения «Рывок гири»
3. Обучение техники дыхания во время упражнения «Толчок и рывок гири»
4. Совершенствование технико-тактических действий

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки и методические рекомендации	Время выполнения, (мин)	Интенсивность ЧСС, (уд./мин).
	Настрой на выполнение запланированной работы	СПУ	5/10	120-130
<b>Итого</b>			<b>10/20 мин</b>	
Основная	Совершенствование упражнения «Толчок гири»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Исходное положение.</li> <li>2. Первый полсел (полуприсел)</li> <li>3. Выталкивание</li> <li>4. Второй полсел (иногда состоит из двух фаз – безопорный полсел и опорный полсел)</li> <li>5. Вставание</li> <li>6. Фиксация</li> <li>7. Свободный полет гири</li> <li>8. Торможение гири (Иногда состоит из двух фаз – прокат и полсел)</li> </ol>	20/40	160-170
	Совершенствование упражнения «Рывок гири»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Исходное положение.</li> <li>2. Замах</li> <li>3. Подрыв</li> <li>4. Полсел</li> <li>5. Фиксация</li> <li>6. Опускание</li> <li>7. Замах для перехвата и перехват</li> </ol>	20/40	160-170

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки и методические рекомендации	Время выполнения, (мин)	Интенсивность ЧСС, (уд./мин).
	Обучение технике дыхания во время упражнения «Толчок и рывок гири»	<p>Основные правила дыхания:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дыхание не должно останавливаться</li> <li>2. Дыхание изменяет направление в момент максимального напряжения спортсмена</li> <li>3. Дыхание должно быть максимально поверхностным, стараться избегать глубоких выдохов</li> <li>4. В фазах, при которых грудная клетка раскрывается делается вдох и наоборот.</li> </ol>	15/30	140-150
	Исправление ошибок	Комплекс проводящих упражнений, для исправления ошибок, при выполнении упражнения «Толчка и рывка гири»		
<b>Итого</b>			<b>70/140 мин</b>	
Заключите льная	Восстановление после проделанной работы	ОРУ	10/20	110-120
<b>Итого</b>			<b>10/20 мин</b>	
<b>ВСЕГО</b>			<b>90/180 минут</b>	

## Свыше 3-х лет

- Задачи занятия
1. Совершенствование техники упражнения «Голчок гири»
  2. Совершенствование техники упражнения «Рывок гири»
  3. Совершенствование отработки техники дыхания во время упражнения «Рывок гири»
  4. Совершенствование отработки техники дыхания во время упражнения «Рывок гири»
  5. Совершенствование технико-тактических действий

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки и методические рекомендации	Время выполнения, (мин)	Интенсивность ЧСС, (уд./мин).
<b>Итого</b>			<b>10/20 мин</b>	
Основная	Совершенствование упражнения «Голчок гири»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Исходное положение.</li> <li>2. Первый подсед (полуприсед)</li> <li>3. Выталкивание</li> <li>4. Второй подсед (иногда состоит из двух фаз – безопорный подсед и опорный подсед)</li> <li>5. Вставание</li> <li>6. Фиксация</li> <li>7. Свободный полет гири</li> <li>8. Торможение гири (Иногда состоит из двух фаз – прокат и подсед)</li> </ol>	20/40	160-170
	Совершенствование упражнения «Рывок гири»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Исходное положение.</li> <li>2. Замах</li> <li>3. Подрыв</li> <li>4. Подсед</li> <li>5. Фиксация</li> <li>6. Опускание</li> <li>7. Замах для перехвата и перехват</li> </ol>	20/40	160-170
	Совершенствование отработки техники дыхания во время упражнения «Рывок гири»	Во время выполнения рывка дыхание может производиться в 2, 3 цикла и более. Оптимальным вариантом считается 3 циклическое дыхание:	15/30	140-150

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки и методические рекомендации	Время выполнения, (мин)	Интенсивность ЧСС, (уд./мин).
	Совершенствование отработки техники дыхания во время упражнения «Голчок гири»	<p>В ходе напряженной работы с гирями главным и необходимым условием является своевременное и достаточное потребление организмом кислорода. Независимо от ритма выполнения упражнения дыхание должно быть естественным, без задержек. В ходе тренировки дыхание постепенно доводится до автоматизма в соответствии с получаемой организацией нагрузкой. Основные правила дыхания:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дыхание не должно останавливаться</li> <li>2. Дыхание изменяет направление в момент максимального напряжения спортсмена</li> <li>3. Дыхание должно быть максимально поверхностным, стараться избегать глубоких выдохов</li> <li>4. В фазах, при которых грудная клетка расширяется делается вдох и наоборот.</li> </ol> <p>Для освоения техники выполнения упражнения можно воспользоваться вспомогательными упражнениями. Очень важно</p>	15/30	140-150

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки и методические рекомендации	Время выполнения, (мин)	Интенсивность ЧСС, (уд./мин).
		соблюдать соотношение объема нагрузок и интенсивности.		
<b>Итого</b>			<b>70/140 мин</b>	
Заключите лыжня	Восстановление после продолженной работы	ОПУ	10/20	110-120
<b>Итого</b>			<b>10/20 мин</b>	
<b>ВСЕГО</b>			<b>90/180 минут</b>	

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 тиревика. 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.

#### 4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план представлен в *Приложении № 2.*

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед (15-20 минут), при проведении которых желательно использовать наглядные пособия, просмотр соревнований и изучение видеозаписей.

#### 5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

В Таблице № 15 представлены наименования спортивных дисциплин, по которым осуществляется обучение в Учреждении.

**Наименование спортивных дисциплин**  
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта  
номер – код вида спорта «тиревой спорт» – 065001411Я

Таблица № 15

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Двоборье - весовая категория 48 кг	0650011811Ю
Двоборье - весовая категория 53 кг	0650021811Ю
Двоборье - весовая категория 58 кг	0650031811Ю
Двоборье - весовая категория 63 кг	0650041811А
Двоборье - весовая категория 68 кг	0650051811А
Двоборье - весовая категория 73 кг	0650061811А
Двоборье - весовая категория 78 кг	0650071811Ю
Двоборье - весовая категория 83 кг	0650081811А
Двоборье - весовая категория 85 кг	0650091811А
Двоборье - весовая категория 85+ кг	0650101811Ю
Двоборье - весовая категория 95 кг	0650321811А
Двоборье - весовая категория 95+ кг	0650331811А
толчок ДЦ - весовая категория 48 кг	0650131811Ю
толчок ДЦ - весовая категория 53 кг	0650141811Н
толчок ДЦ - весовая категория 58 кг	0650151811С
толчок ДЦ - весовая категория 58+ кг	0650231811Д
толчок ДЦ - весовая категория 63 кг	0650161811Я
толчок ДЦ - весовая категория 63+ кг	0650111811Д
толчок ДЦ - весовая категория 68 кг	0650171811Я
толчок ДЦ - весовая категория 68+ кг	0650341811Б
толчок ДЦ - весовая категория 73 кг	0650181811А
толчок ДЦ - весовая категория 73+ кг	0650191811Ю
толчок ДЦ - весовая категория 78 кг	0650201811А
толчок ДЦ - весовая категория 85 кг	0650211811А
толчок ДЦ - весовая категория 85+ кг	0650221811Ю
толчок ДЦ - весовая категория 95 кг	0650351811А
толчок ДЦ - весовая категория 95+ кг	0650361811А
толчок ДЦ - эстафета	0650281811А
рынок - весовая категория 48 кг	0650121811Д
рынок - весовая категория 53 кг	0650301811Д
рынок - весовая категория 58 кг	0650261811Б
рынок - весовая категория 58+ кг	0650251811Д
рынок - весовая категория 63 кг	0650271811Б
рынок - весовая категория 63+ кг	0650241811Д
рынок - весовая категория 68 кг	0650371811Б
рынок - весовая категория 68+ кг	0650381811Б

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тиревой спорт» основаны на особенностях вида спорта «тиревой спорт» и его спортивной дисциплины. Реализация Программ проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивного дисциплины вида спорта «тиревой спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка. (п. 7 главы V ФССП по виду спорта)

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тиревой спорт» учитываются Учреждением при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана. (п. 8 главы V ФССП по виду спорта)

К Особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта относятся:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. (п. 9 главы V ФССП по виду спорта)
- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта не ниже уровня всероссийского уровня. (п. 10 главы V ФССП по виду спорта)
- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тиревой спорт». (п. 11 главы V ФССП по виду спорта)

## 6. Условия реализации Программы

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

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

### 6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, обучающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 16);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 17);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организационно систематического медицинского контроля (п. 14 главы VI ФССП по виду спорта).

Таблица № 16

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,  
необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1
2.	Весы до 200 кг	штук	12
3.	Лини соревновательные (12, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
4.	Лини тренировочные (4, 6, 8, 10, 14, 18, 20, 22, 26, 28, 30, 34, 36, 40 кг)	комплект	3
5.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	штук	6
6.	Маттезица	штук	2
7.	Мат гимнастический	штук	6
8.	Палка гимнастическая	штук	10
9.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
10.	Помост (1,5х1,5 м)	штук	6
11.	Секундомер	штук	2
12.	Скакалки	штук	12
13.	Скамейка гимнастическая	штук	2
14.	Стенка гимнастическая	штук	2
15.	Чава настенные с секундной стрелкой	штук	1
16.	Табло электронное на 6 помостов	штук	1
17.	Тренажер «Дорожка беговая»	штук	1
18.	Велотренажер	штук	1
19.	Тренажер многофункциональный	штук	3

Таблица № 17

**Обеспечение спортивной экипировкой**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этапы спортивной подготовки		Учебно-тренировочный этап (стап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Велосипедные трусы	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
2.	Соревновательная форма (велосипедные трусы, футболка, майка без рукавов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	2	2
3.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Костюм тренировочный летний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Кроссовки детско-летние	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
7.	Пояс тяжелоатлетический	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
8.	Термобелье спортивное	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
9.	Тяжеловлетические (штангетки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
10.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
11.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу Учреждения:

**укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками:**

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

(*п. 13.2 главы VI ФССП по виду спорта*).

Укомплектованность Учреждения:

- 1) руководящие работники: директор, заместитель директора, заведующий хозяйством;
- 2) педагогические работники: старший тренер-преподаватель, тренер-преподаватель, старший инструктор-методист, инструктор-методист;
- 3) иные работники: делопроизводитель, специалист по закупкам, специалист по кадрам, специалист по охране труда, экономист, юристконсульт, водитель автомобиля, рабочий по комплексному обслуживанию и ремонту зданий, уборщик служебных помещений.

**уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения:**

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

(*п. 13.1 главы VI ФССП по виду спорта*).

**непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения:**

Работники направляются Учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Учреждении планом

профессиональной переподготовки, повышения квалификации, повышения квалификации (не реже одного раза в три года) на основании приказа директора Учреждения (*п. 24 Приказа № 999, ст. 47 Федерального закона № 273-ФЗ*).

## 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Для реализации Программы в Учреждении созданы следующие информационно-методические условия:

- имеются методические и учебные пособия;
- в процессе обучения тренеры-преподаватели используют информационные Интернет-ресурсы (базы данных, информационные системы, обучающие образовательные ресурсы, электронные библиотеки), аудиовизуальные средства (видеофильмы).

**Список методических и учебных пособий (в электронном виде):**

1. Воробейцев А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых, М.: "Советский спорт", 2002. — 272 с.
2. Горбов А.М. Гиревой спорт. М.: "АСТ"; Г51 Донецк: "Стаalker", 2006. - 191с.
3. Зайцев Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом, М.: "Советский спорт" - 1991. - 48с.
4. Тихонов В.Ф. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировок: учебное пособие, М.: "Советский спорт" - 2009. - 127с.

**Перечень Интернет-ресурсов, в том числе информационных образовательных ресурсов:**

1. официальный сайт Всероссийской федерации гиревого спорта <https://vfgs.ru/>;
2. официальный сайт министерства спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>;
3. официальный сайт министерства физической культуры и спорта Краснодарского края <http://www.kuban.sport.ru/>;
4. официальный сайт российского антидопингового агентства <http://www.tusaada.ru/>;
5. официальный сайт всемирного антидопингового агентства <http://www.wada-ama.org/>;
6. официальный сайт олимпийского комитета России <http://www.goc.ru/>;
7. официальный сайт международного олимпийского комитета <https://www.olympic.org/>;

8. методический раздел сайта ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» <https://fbrst.ru/sav/1/137>;

9/ сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» <http://ib.sportedu.ru/press/tpk/>;

10. электронный ресурс «Спортивная Россия» <https://info.sport.ru/>;

11. сайт для учителей физической культуры Физкультура <https://fizcultura.ucoz.ru/>;



12. научная электронная библиотека <http://www.eibraru.ru/>;  
 13. электронный ресурс «Российская Спортивная Энциклопедия» URL: <https://ibrsport.ru/>.

**Перечень аудиовизуальных средств:**

1. видео уроки по гиревому спорту <https://vkontakte.ru/video-шюки-ро-гиревому-спорту.html>;

2. видео 11 упражнений с гирей для новичков и профессиональных спортсменов <https://style.tds.ru/health/6142f15c9a79477c0b418a59>;

3. видео «Гиря: особенности, польза от занятий, видео с гирей, подборка упражнений» <https://goodlooker.ru/uzrazhnenia-s-girei.html>

**Годовой учебно-тренировочный план**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивной мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		Этап олимпийского мастерства		Этап олимпийского мастерства	
		1 год	2 год	1, 2 и 3 год		4 и 5 год		6 и 7 год		8 и 9 год		10 и 11 год	
		4,5	6	10		12		12		12		20	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		1,5		1,5		3		3		3		4	
		Наполняемость групп (человек)											
		8-16		8-16		6-12		6-12		6-12		3-6	
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	чис	%	чис	%	чис	%	чис	%	чис	%	чис	%
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	148	63,2	184	59,0	235	45,2	250	40,1	320	30,8		
3	Участие в спортивных соревнованиях (УС)	28	12,0	44	14,1	78	15,0	127	20,4	310	29,8		
4	Теоретическая подготовка (ТФП)	0	0,0	0	0,0	21	4,0	25	4,0	52	5,0		
5	Тактическая подготовка (ТФП)	50	21,4	75	24,0	130	23,1	132	21,2	174	16,7		
6	Теоретическая подготовка (ТФП)	1	0,4	2	0,6	4	0,8	6	1,0	12	1,2		
7	Психологическая подготовка (ПП)	2	0,9	2	0,6	3	0,6	5	0,8	12	1,2		
8	Контрольные мероприятия (вспомогательные и контрольные) (КМ)	1	0,4	1	0,3	2	0,4	5	0,8	12	1,2		
9	Интерактивная практика (ИП)	0	0,0	0	0,0	21	4,0	25	4,0	52	5,0		
10	Судейская практика (СП)	0	0,0	0	0,0	21	4,0	25	4,0	52	5,0		
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия (МБМ)	2	0,9	2	0,6	3	0,6	3	0,5	6	0,6		
12	Восстановительные мероприятия (ВМ)	0	0,0	0	0,0	6	1,2	15	2,4	32	3,1		
	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>234</b>		<b>312</b>		<b>520</b>		<b>624</b>		<b>1040</b>			
	из них самостоятельная подготовка по индивидуальным планам спортивной подготовки (0-20%)	<b>24-46</b>		<b>32-52</b>		<b>52-104</b>		<b>63-124</b>		<b>104-208</b>			

Учебно-тематический план

Приложение № 2

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	10/10	январь-май	Зарождение и развитие вида спорта. Авторитетные выдающиеся спортсмены. Чемпионы и призеры международных соревнований.
	История развития вида спорта в России.	10/10	январь-май	История прародительского вида спорта в России. Чемпионат России.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	10/10	январь-май	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	15/15	январь-декабрь	Понятие о питании и санитарии. Уход за телом, гигиена рта и зубов. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Этап начальной подготовки	Закливание организма	10/10	январь-май	Знания и основные правила закаливания. Закливание вазодухом, водой, солнцем. Закливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	10/10	январь-май	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травмах.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	15/15	январь-май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	15/15	июль-декабрь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	15/15	июль-декабрь	Расписание учебно-тренировочного учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь, по виду спорта	10/10	июль-декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	180/300		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	20/30	январь-май	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	20/30	январь-май	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	20/30	январь-май	Расписание учебно-тренировочного учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика составной организации при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивной подготовки	Учет соревновательной деятельности, самонаблюдение обучающегося	20/30	ноябрь-декабрь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технической подготовки. Основы техники вида спорта	20/45	ноябрь-декабрь	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Демонстрация представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	20/30	ноябрь-декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Взаимное влияние качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	20/45	ноябрь-декабрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	20/30	ноябрь-декабрь	Цели и задачи спортивной подготовки. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	<b>Всего на этапе совершенствования спортивной подготовки:</b>	<b>720</b>		
Этап совершенствования спортивной подготовки	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	120	январь-июнь	Олимпизм как метафизика спорта. Социально-культурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность, перотренированность	120	январь-июнь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности".
Этап совершенствования спортивной подготовки	Учет соревновательной деятельности, самонаблюдение обучающегося	120	январь-июнь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Взаимное влияние обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самонаблюдения учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивной подготовки	Психологическая подготовка	120	ноябрь-декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Взаимное влияние качества личности. Системное влияние качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающегося.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	ноябрь-декабрь	Сравнительные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты, специфические и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	январь-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Цели и задачи восстановительных мероприятий. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий, рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности, организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенное учебно-тренировочное занятие, психорелаксирующие воздействия, дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание, питьеисание и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, витаминизация. Особенности применения восстановительных средств.