

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования спортивная школа  
«Олимп» имени В.В. Симоненко  
муниципального образования Славянский район

Принято решением  
педагогического совета  
Протокол № 3 от 06.07.2023г.

Утверждена  
приказом директора  
МБУ ДО СШ «Олимп»  
им. В.В. Симоненко  
И.В. Тимошенко  
№ 235-о/д от 11.07.2023г.

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

*(Разработана в соответствии с федеральным стандартом  
спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт,  
утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации  
от 9 ноября 2022 года № 944)*

**Срок действия программы – 4 года**

Этап начальной подготовки

**3 года**

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

**5 лет**

Этап совершенствования спортивного мастерства

**без ограничений**

**Составители:**

**Захарова Элина Андреевна** – старший инструктор-методист  
**Рогоза Александр Андреевич** – старший тренер, заслуженный работник  
физической культуры и спорта Кубани, КМС.

2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I.</b>	<b>Общие положения .....</b>	<b>4</b>
1.1.	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт» .....	4
1.2.	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт» .....	4-5
<b>II.</b>	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт» .....</b>	<b>5-8</b>
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки .....	8-9
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт» .....	9-10
2.3.	Виды (формы) обучения, включающие: учебно-тренировочные занятия; учебно-тренировочные мероприятия; спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности, иные формы обучения .....	10
2.3.1.	Учебно-тренировочные занятия .....	11
2.3.2.	Перечень учебно-тренировочных мероприятий .....	12-14
2.3.3.	Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт» .....	14-16
2.3.4.	Работа по индивидуальным планам .....	16
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах подготовки .....	16-25
2.5.	Календарный план воспитательной работы .....	25-30
2.6.	Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним .....	31-36
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики .....	36-39
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств .....	39-46
<b>III.</b>	<b>Система контроля .....</b>	<b>46</b>
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях на каждом из этапов спортивной подготовки .....	46
3.1.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы на этапе начальной подготовки .....	47
3.1.2.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) .....	47

3.1.3.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы на этапе совершенствования спортивного мастерства .....	48
3.1.4.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы на этапе высшего спортивного мастерства .....	48-49
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	50-51
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся, по годам и этапам спортивной подготовки .....	51-59
<b>IV.</b>	<b>Рабочая программа по виду спорта «гиревой спорт» .....</b>	<b>59</b>
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки .....	59-117
4.2.	Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований .....	117-120
4.3.	Учебно-тематический план .....	120-126
<b>V.</b>	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам .....</b>	<b>126</b>
<b>VI.</b>	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....</b>	<b>126-127</b>
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы .....	127-129
6.2.	Кадровые условия реализации Программы .....	130-131
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы .	131
6.3.1.	Перечень нормативных документов .....	131-133
6.3.2.	Перечень рекомендуемой литературы .....	133-134
6.3.3.	Перечень электронных ресурсов сети Интернет .....	134
	<b>Приложение. Календарный план официальных физкультурных и спортивных мероприятий</b>	

## **I. Общее положения**

### **1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт»**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, №50, ст.6242; 2011, №50, ст.7354; 2021, №18,ст.3071) и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 №607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525), федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт», утвержденного приказом Министерства спорта России от 9 ноября 2022 года № 944. При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт» (далее-Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке МБУ ДО СШ «Олимп» имени В.В. Симоненко с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт».

### **1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт»**

Целью дополнительной образовательной программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки гиревиков, начиная с этапа начальной подготовки до этапа совершенствования спортивного мастерства (высшего спортивного мастерства) и решает следующие цели:

-формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

-отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт»;

-ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;

-овладение методами определения уровня физического развития спортсменов и корректировки уровня физической готовности;

-получение обучающимися знаний в области гиревого спорта, освоение правил, техники и тактики ведения спортивной борьбы, изучение истории гиревого спорта, опыта мастеров прошлых лет;

-формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

-систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;

-воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

-повышение работоспособности гиревиков, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности;

-осуществление подготовки всесторонне развитых обучающихся высокой квалификации для пополнения сборных команд Краснодарского края, России.

-подготовка из числа обучающихся инструкторов-общественников и судей по виду спорта «гиревой спорт».

Программа определяет задачи деятельности МБУ ДО СШ «Олимп» имени В.В. Симоненко (далее спортивная школа), режимы учебно-тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Программа может использоваться физкультурно-спортивными организациями и организациями дополнительного образования, осуществляющими спортивную подготовку по виду спорта «гиревой спорт».

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы по виду спорта «гиревой спорт»**

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

Соревнования в гиревом спорте проводятся с гирями весом 16, 24 и 32 кг по программе двоеборья: толчок двух гирь двумя руками, рывок гири одной и другой рукой без перерыва для отдыха; либо по программе толчка по длинному циклу: толчок двух гирь двумя руками от груди, плюс короткий спуск гирь вниз, но без остановки на помост; жонглирование: разновидность гиревого спорта. В соответствии с правилами ВФГС (всероссийская федерация гиревого спорта) выполнение юношеских спортивных результатов происходит с гирями 16 кг, взрослых- с гирями 24кг, КМС и выше-32кг. Женские спортивные разряды выполняются с гирями 16 кг, КМС и выше-24кг. У мужчин на данный период 7 весовых категорий: до 63, до 68, до 73, до 78, до 85, до 95 и свыше 95. У женщин 4 весовые категории: до 58, до 63, до 68 и свыше 68.

Спортивные дисциплины вида спорта «гиревой спорт» определяются учреждением, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт», самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта (Таблица №1)

Таблица №1

## Дисциплины вида спорта – гиревой спорт

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
Гиревой спорт	0650001411Я	двоеборье - весовая категория 48 кг	065	001	1	8	1	1	Ю
		двоеборье - весовая категория 53 кг	065	002	1	8	1	1	Ю
		двоеборье - весовая категория 58 кг	065	003	1	8	1	1	Ю
		двоеборье - весовая категория 63 кг	065	004	1	8	1	1	А
		двоеборье - весовая категория 68 кг	065	005	1	8	1	1	А
		двоеборье - весовая категория 73 кг	065	006	1	8	1	1	А
		двоеборье - весовая категория 73+ кг	065	007	1	8	1	1	Ю
		двоеборье - весовая категория 78 кг	065	008	1	8	1	1	А
		двоеборье - весовая категория 85 кг	065	009	1	8	1	1	А
		двоеборье - весовая категория 85+ кг	065	010	1	8	1	1	Ю
		двоеборье - весовая категория 95 кг	065	011	1	8	1	1	М
		двоеборье - весовая категория 95+ кг	065	012	1	8	1	1	М
		толчок ДЦ - весовая категория 48 кг	065	013	1	8	1	1	Ю
		толчок ДЦ - весовая категория 53 кг	065	014	1	8	1	1	Ю
		толчок ДЦ - весовая категория 58 кг	065	015	1	8	1	1	Ю
		толчок ДЦ - весовая категория 63 кг	065	016	1	8	1	1	А
		толчок ДЦ - весовая категория 68 кг	065	017	1	8	1	1	А
		толчок ДЦ - весовая категория 73 кг	065	018	1	8	1	1	А
		толчок ДЦ - весовая категория 73+ кг	065	019	1	8	1	1	Ю
		толчок ДЦ - весовая категория 78 кг	065	020	1	8	1	1	Ю
		толчок ДЦ - весовая категория 85 кг	065	021	1	8	1	1	А

		Толчок ДЦ - весовая категория 85+ кг	065	022	1	8	1	1	Ю
		толчок ДЦ - весовая категория 95 кг	065	023	1	8	1	1	М
		толчок ДЦ - весовая категория 95 + кг	065	024	1	8	1	1	М
		рывок - весовая категория 48 кг	065	025	1	8	1	1	Д
		рывок - весовая категория 53 кг	065	026	1	8	1	1	Д
		рывок - весовая категория 58 кг	065	027	1	8	1	1	Б
		рывок - весовая категория 58 + кг	065	028	1	8	1	1	Д
		рывок - весовая категория 63 кг	065	029	1	8	1	1	Б
		рывок - весовая категория 63 + кг	065	030	1	8	1	1	Д
		рывок - весовая категория 68 кг	065	031	1	8	1	1	Ж
		рывок - весовая категория 68 + кг	065	032	1	8	1	1	Ж
		Жонглирование	066	033	1	8	8	8	Г

*Примечание.*

Последняя буква в номере-коде перечня спортивных дисциплин обозначает пол и возрастную категорию спортсменов:

А – мужчины, юноши; М – мужчины; Б – женщины, девушки; Н – юноши, девушки Г – мужчины, юноши, женщины, девушки; С – юноши, девушки, женщины; Д – девушки; Ф – мужчины, юноши, девушки; Е – мужчины, девушки; Э – юноши, женщины; Ж – женщины; Ю – юноши; Л – мужчины, женщины; Я – все категории.

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

*Толчок двух гирь.* Спортсмен закидывает две гири на грудь (исходное положение), выталкивает их при помощи подседа на полностью выпрямленные руки над головой, фиксирует их и после счета судьи принимает исходное положение (гири на груди). При спуске гирь вниз или на помост, или при остановке гирь на плечах, выполнение упражнения останавливается.

*Рывок гири.* Спортсмен должен непрерывным движением поднять гирю вверх на прямую руку и зафиксировать ее. После счета судьи, не касаясь гирей туловища, спортсмен опускает гирю в замах для следующего подъема. В момент фиксации вверху колени и туловище должны быть выпрямлены и неподвижны, свободная рука остановлена. Во время старта и смены рук дается дополнительный замах для разгона. Если гиря остановилась на плече или помосте, выполнение останавливается.

*Толчок двух гирь по длинному циклу.* Выполняется по тем же правилам, что и классический толчок, но перед очередным выталкиванием гири опускаются в положение виса, затем подъем на грудь и выталкивание. Разрешается опускать гири как между ног, так и через стороны. Жонглирование. 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 определенном ритме, выполняемых как одним, так и группой спортсменов. Соревновательные выступления гиревиков-жонглеров включают в себя 30 бросковых элементов различной категории сложности, а также различные артистические, силовые, хореографические элементы, придающие выступлению эмоциональный и эстетический колорит.

### **2.1. Срок реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, приведены в таблице № 2. В таблице № 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп в соответствии ФССП по виду спорта гиревой спорт № 1226 от 14.12.2022 года

**Таблица № 2**

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

Этапы спортивной подготовки			Группы спортивной подготовки		
Этапы спортивной подготовки	Период	Продолжительность (год)	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальная наполняемость (человек)	Максимальная наполняемость (человек)
НП	До года	1	10	10	18
	Свыше одного года	2			18
		3			18
УТ (СС)	Начальной спортивной специализации (до двух лет)	1	12	8	15
		2			15
	Углубленной спортивной специализации (до двух лет)	3			14
		4			14
		5			14

ССМ	Совершенствование спортивного мастерства	не устанавливается	14	4	8
ВСМ	Высшее спортивное мастерство	не устанавливается	15	1	4

При комплектовании учебно-тренировочных групп в спортивной школе:

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

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;
- возраст обучающегося;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «гиревой спорт».

2. Возможен перевод обучающихся из других учреждений.

3. Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022г. № 634, не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице № 2. На основании приказа Минспорта России от 03.08.2022г. № 634 можно объединять (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочной группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия(сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

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

не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

обеспечения требования по соблюдению техники безопасности.

## **2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт»**

Спортивная школа, осуществляющая спортивную подготовку, обеспечивает соблюдение требований к условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт», кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным

условиям, установленным ФССП. В спортивной школе организуется работа со обучающимися в течение календарного года.

Начало и окончание учебно-тренировочного года зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается администрацией для вида спорта «гиревой спорт» индивидуально.

Учебно-тренировочный процесс по виду спорта «гиревой спорт» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Распределение времени на основные разделы подготовки по годам спортивной подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки.

Требования к объему дополнительной образовательной программы спортивной подготовки приведен в таблице № 3.

**Таблица № 3**

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	10	12	20	24
Общее количество часов в год	234	312	520	624	1040	1248

### **2.1. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе, осуществляющей спортивную подготовку, реализуется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

### 2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные и иные формы учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 час. (п.3.6.» СП 2.4.3648-20)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в спортивной школе допускается:

1. Объединение (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособностью, болезнью, отпуском;

2. Проведение (при необходимости) учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

– если объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

– объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

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

– не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

– обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

### 2.3.2. Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся с целью обеспечения спортивного отбора, непрерывности учебно-тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

На каждом году этапов, учебно-тренировочного, совершенствования спортивного мастерства рекомендуется проводить учебно-тренировочные сборы в каникулярный период общеобразовательных организаций продолжительностью не более 21 дня подряд и не более двух сборов в год в летний и зимний периоды.

Оптимальным числом участников учебно-тренировочного сбора является не менее 70% от состава.

Учебно-тренировочные сборы проводятся спортивной школой в целях более качественной подготовки гиревиков и повышения их уровня подготовленности. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований. На начальном этапе первого учебно-тренировочного года сбор проводится по месту жительства (в условиях спортивно-оздоровительного лагеря дневного пребывания). Дальнейшие учебно-тренировочные сборы являются выездными, но продолжительностью не более трех недель.

Оптимальным числом участников учебно-тренировочного сбора является не менее 60% от состава. Ввиду увеличения продолжительности учебно-тренировочных сборов по подготовке к спортивным соревнованиям на этапе совершенствования спортивного мастерства данный вид специальных тренировочных сборов на данном этапе спортивной подготовки не осуществляется.

Восстановительные учебно-тренировочные сборы продолжительностью до 14 дней актуальны в переходном периоде спортивной подготовки и в соревновательном после продолжительных и напряженных соревнований на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства.

Учебно-тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования проводятся на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства в соответствии с планом комплексного медицинского обследования, продолжительностью до 5 дней, но не более 2 раз в год.

Просмотровые учебно-тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта актуальны для этапа углубленной тренировки учебно-тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства. Продолжительность данного сбора до 60 дней. Учебно-тренировочные мероприятия представлены в таблице № 4.

## Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для	-	-	До 3 суток, но не более 2 раза	

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

### 2.3.3. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт»

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

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей 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 спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, направлены на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

В таблице № 5 указаны минимальные требования к объему соревновательной деятельности.

### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	2	2	3	4	4
Отборочные	-	-	2	2	2	2
Основные	-	-	1	1	1	2

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов гиревиков в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований гиревиков многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки гиревика и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

*Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов гиревиков:*

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта «гиревой спорт»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам по виду спорта «гиревой спорт»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями;

Спортсмены направляются спортивной школой на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

### **2.1.1. Работа по индивидуальным планам**

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

## **2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах подготовки**

Планирование годового учебно-тренировочного плана спортивной подготовки определяется:

- задачами, поставленными в годичном цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- календарным планом спортивно-массовых мероприятий.

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

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

*Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).* На учебно-тренировочных этапах до двух лет спортивной подготовки главное место

в годичном цикле занимает подготовительный период. Контрольные соревнования проводятся по общему плану занятий без особой подготовки к ним. Учитывая необходимость соревновательной подготовки в повышении спортивного мастерства юных спортсменов, ее следует планировать в недельных циклах перед каникулами и в каникулы. Предусматривается снижение объема физической подготовки и увеличение времени, отводимого на техническую подготовку.

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

*Этапы совершенствования спортивного мастерства (высшего спортивного мастерства).* Основной принцип учебно-тренировочной занятий - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей. Периодизация учебно-тренировочного процесса по своей структуре приближается к построению занятия высококвалифицированных спортсменов.

Годовой учебно-тренировочный план строится с учетом календаря основных соревнований и включает периоды, этапы, циклы. Распределение материала по видам подготовки в годовом плане предусматривает на фоне общего увеличения количества часов, значительное повышение объема специальной физической и технической подготовки, а также увеличение объема соревновательной нагрузки. Реализация на практике годичных учебно-тренировочных планов подготовки должна обеспечивать поступательный рост спортивных результатов спортсменов.

Система многолетней подготовки спортсменов высокого класса требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годового плана присутствуют все виды подготовки, но их соотношение и, главное, формы значительно отличаются. Общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению. Доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает. Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и подводящие контрольные и основные соревнования. Однако от этапа к этапу нарастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовок. Соревновательная нагрузка постоянно нарастает. Очень важно помнить, что основные соревнования, особенно многодневные с выездом в другие города,

следует проводить во время каникул. Поэтому весь годичный макроцикл подготовки должен быть спланирован так, чтобы спортсмены могли успешно выступить в соревнованиях именно в это время.

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

Соотношения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок являются максимальными и представлены в годовом учебно-тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели с учетом видов подготовки (таблица № 6) и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Примерный годовой учебно-тренировочный план по этап подготовки представлен в таблицах № 7-16.

Календарный план-график спортивной подготовки включает распределение учебно-тренировочной нагрузки по месяцам подготовки и условно разделен на периоды:

- набора и комплектования группы;
- ознакомления с основными средствами подготовки;
- подготовки и выполнения программных требований.

## Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы и годы подготовки																			
		НП						ТЭ										ССМ		ВСМ	
		до года		Свыше года				этап начальной специализации					этап углубленной специализации								
		1 год		2 год		3 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год		Без ограничений		Без ограничений	
		(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1.	Общая физическая подготовка	140-152	60-65	171-187	55-60	171-187	55-60	208-244	40-47	208-244	40-47	208-244	40-47	230-255	37-41	230-255	37-41	270-332	26-32	137-187	11-15
2.	Специальная физическая подготовка	25-35	11-15	37-53	12-17	37-53	12-17	62-88	12-17	62-88	12-17	62-88	12-17	112-149	18-24	112-149	18-254	270-332	31-41	486-549	39-44
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	3	0-1	3	0-1	15-52	3-10	15-52	3-10	15-52	3-10	18-62	3-10	18-62	3-10	52-114	5-11	62-137	5-11
3.	Техническая подготовка	46-58	20-25	68-84	22-27	68-84	22-27	104-124	20-24	104-124	20-24	104-124	20-24	106-143	17-23	106-143	17-23	156-208	15-20	187-224	15-18
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2-4	1-2	3-6	1-2	3-6	1-2	5-10	1-2	5-10	1-2	5-10	1-2	6-18	1-3	6-18	1-3	20-41	2-4	37-74	3-6
5.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	41-52	8-10	41-52	8-10	41-52	8-10	49-62	8-10	49-62	8-10	93-114	9-11	112-137	9-11
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-6	1-3	3-9	1-3	3-9	1-3	10-20	2-4	10-20	2-4	10-20	2-4	12-24	2-4	12-24	2-4	41-62	4-6	62-124	5-10
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234</b>	<b>100</b>	<b>312</b>	<b>100</b>	<b>312</b>	<b>100</b>	<b>520</b>	<b>100</b>	<b>520</b>	<b>100</b>	<b>520</b>	<b>100</b>	<b>624</b>	<b>100</b>	<b>624</b>	<b>100</b>	<b>1040</b>	<b>100</b>	<b>1248</b>	<b>100</b>
7.	Количество часов в неделю	4,5		6		6		10		10		10		12		12		20		24	
8.	Количество тренировок в неделю	3		3		3		4-5		4-5		4-5		4-6		4-6		5-7		6-8	
9.	Количество тренировок в год	156		156		156		208-260		208-260		208-260		208-312		208-312		269-364		312-416	











Следует принять во внимание тот факт, что в гиревом спорте спортсмены могут принимать участие как минимум в 2-х дисциплинах: юноши, юниоры, мужчины-двоеборье (толчок + рывок) и толчок по длинному циклу (ДЦ), девушки, юниорки, женщины-рывок и толчок по длинному циклу (ДЦ). Исходя из этого, определяют распределения учебно-тренировочной нагрузки между данными дисциплинами, а также соревновательную нагрузку спортсмена. Если спортсмен выбирает один соревновательный вид (классическое двоеборье или длинный цикл, рывок или длинный цикл) в этом случае идёт снижение нагрузки.

## **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.

Основные задачи воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- укрепление здоровья обучающихся;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом.

В работе с воспитанниками применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. Обучающиеся выполняют разнообразные поручения, работают в качестве инструкторов, судей и т.д. В качестве методов нравственного воспитания применяются: формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение). Важнейшим фактором воспитания, условием формирования личности обучающегося является спортивный коллектив.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности обучающихся, условий деятельности спортивной школы и т.д.

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице № 17.

**Таблица № 17**

**Календарный план воспитательной работы**

№ п\п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>-приобретение навыков судейства и проведение спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>-участие в движении «Спортивный волонтер»;</li> <li>-профилактические беседы и диспуты: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»;</li> <li>-просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику.</li> </ul>	1, 2 полугодие
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> </ul>	1, 2 полугодие

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессу;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> <li>- участие в молодежном Дне самоуправления;</li> <li>- беседа или лекция «В мире профессий», выставка рисунков;</li> <li>- проектная деятельность несовершеннолетних, временно трудоустроенных в летний период;</li> <li>- информационно-просветительские мероприятия «Хочу стать как...», «Спортивная гордость», «Спортивные рекорды моей страны», «Герои мирового и российского спорта» (доклады, рефераты, сообщения);</li> <li>- встречи с лучшими воспитанниками школы «Ровняюсь на лучших»;</li> <li>- посещение музеев, имеющих композиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему.</li> </ul>	
1.3.	Воспитание навыков самостоятельной аналитической работы, самоконтроля	Ведение воспитанников дневника с регистрацией спортивных результатов, учетом учебно-тренировочных нагрузок, выступления на соревнованиях	Ежедневно, начиная с учебно-тренировочного этапа
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- сезонные Дни Здоровья;</li> <li>- спортивные мероприятия, посвященные Олимпийскому Дню;</li> <li>- физкультурные мероприятия, посвященные «Дню зимних видов</li> </ul>	Ежеквартально

		<p>спорта);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-фестиваль ВФСК ГТО; -</li> <li>всероссийская акция «10 000 шагов к жизни»;</li> <li>-спортивный конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»;</li> <li>-спортивная акция «Я выбираю спорт».</li> </ul>	
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периода сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).</li> </ul>	Ежеквартально
2.3.	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	<p><b>Профилактическая деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>-профилактическая акция «Утренняя зарядка», приуроченная к празднованию Всемирного Дня Здоровья;</li> <li>- профилактические мероприятия в рамках месячника «Здоровая мама-будущее России»;</li> <li>- акция «В ритме здорового дыхания», «Скажи жизни-Да!»;</li> <li>-антинаркотические акции «Сообщи, где торгуют смертью»;</li> <li>-флешмоб «Раскрась жизнь яркими красками»;</li> <li>- беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение: «Время развеять дым», «Мы за ЗОЖ», «Наше здоровье», «В здоровом теле-здоровый дух».</li> </ul>	Ежеквартально

2.4.	Антидопинговые мероприятия	<p><b>Практическая деятельность обучающихся:</b></p> <p>-информационные-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»;</p> <p>-выставка рисунков «Спорт и допинг-это несовместимо!»;</p> <p>-анкетирование по антидопинговой тематике.</p>	Ежеквартально
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые спортивной школой, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	Ежеквартально
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	<p>Участие в:</p> <p>-физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях. спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</p> <p>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе спортивной школой , реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;</p> <p>-физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ, парад наследников Победы «Бессмертный полк», «День защитника</p>	Ежеквартально

		Отечества», «День народного единства», «День матери», «8 марта-женский день», «День памяти и скорби».	
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленных на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - всероссийская акция «Поделись своим Знанием»; - мастер класс выдающихся спортсменов по виду спорта; - профилактические занятия с обучающимися «Явление экстремизма в молодежной среде»; - участие в физкультурных и спортивных мероприятиях (согласно календарного плана).	Ежеквартально
4.2.	Эстетическое развитие	-выставки, конкурсы рисунков к тематическим праздничным датам; -участие в краевых, районных конкурсах творческих работ в рамках «День тренера», «Детство-это смех и радость».	Ежеквартально
5.	Мероприятия, направленные на повышение уровня информированности обучающихся по вопросам обеспечения экологической безопасности	-беседы с элементами викторины о бережном отношении к окружающей среде «Экология-безопасность-жизнь»; -выставка рисунков «Живи, Земля»; -всероссийские акции; -субботник «Экологический десант»; -проектная деятельность, направленная на формирование экологического сознания.	Ежеквартально

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

Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним должен содержать теоретическую часть и план антидопинговых мероприятий.

### **Теоретическая часть**

Содержание базовой информации о Всемирной антидопинговой программы. Меры направленные на предотвращения применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

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

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

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;
- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;

- действие спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органом.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде спортивной школы.

## План антидопинговых мероприятий

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его формы	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
<b>Этап начальной подготовки</b>	Проведение веселых стартов на тему «Честная игра»	1-2 раза в течении года	Разработать сценарий, положение, программу. Составить отчет о проведении мероприятия (фото или видео)
	Теоретическое занятие- «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Провести тестирование с обсуждением.
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (2-3 препарата для самостоятельной проверки дома) сайт РАА РУСАДА.
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных соревнованиях
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса. Это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Родительское собрание. Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры.	1-2 раза в год	Включить в повестку вопрос по антидопингу. Разработать памятки для родителей. Научить пользоваться сайтом РУСАДА.
	Семинар для тренеров-преподавателей. «Виды нарушений антидопинговых правил». «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в крае.
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	Проведение веселых стартов на тему «Честная игра»	1-2 раза в течении года	Разработать сценарий, положение, программу. Составить отчет о проведении мероприятия (фото или видео)

	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса. Это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных соревнованиях
	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей. «Виды нарушений антидопинговых правил». «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в крае.
	Родительское собрание. Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры.	1-2 раза в год	Включить в повестку вопрос по антидопингу. Разработать памятки для родителей. Научить пользоваться сайтом РУСАДА.
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</b>	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса. Это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Семинар. «Виды нарушений антидопинговых правил». «Процедура допинг-контроля». «Подача запроса на ТИ». «Система АДАМС».	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в крае.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и тренеров-преподавателей, на постоянной основе, необходимо реализовать образовательные программы со спортсменами и тренерско-преподавательским составом на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в спортивной школе, осуществляющей спортивную подготовку.

***Определение терминов:***

***Антидопинговая компания*** – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведения тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведения расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирной антидопинговой кодексом и (или) международными стандартами.

***Антидопинговая организация-*** ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются МОК, МПК, другие организаторы крупных мероприятий, которые проводят тестирование на своих спортивных мероприятиях, международные федерации и национальные антидопинговые организации.

***ВАДА*** – Всемирное антидопинговое агентство.

***Внесоревновательный период*** – любой период, который не является соревновательным.

***Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)*** – основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

***Запрещенная субстанция*** – любая субстанция или класс субстанций. Приведенных в Запрещенном списке.

***Запрещенный список*** – список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

***Запрещенный метод*** – любой метод, приведенный в Запрещенном списке.  
**Персонал спортсмена** – любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал

команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** – период накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее. Спортсмен – любое лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к спортсмену, который не является спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении спортсменов, которые не являются спортсменами ни международного, ни национального уровня, антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму тестирование или не проводить тестирование вообще; анализировать пробы не на весь перечень запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на разрешения на терапевтическое использование. Однако если спортсмен, находящийся под юрисдикцией антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ спортсменом является любое лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

## **2.7. Планы инструкторской и судейской практики**

Представленная образовательная программа имеет целью подготовить не только спортсменов высокого уровня, но и спортсменов, досконально знающих правила по виду спорта «гиревой спорт», правила поведения на помосте и вне его, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент развития спорта в нашей стране этот вопрос является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров-преподавателей, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области. Данный раздел программы спортивной подготовки представляет собой список тем, позволяющих

ознакомить спортсменов: с основами организации и проведения учебно-тренировочных занятий; с основами организации и проведения официальных соревнований; особенностями работы тренеров-преподавателей; особенностями работы судей.

В течение всего периода спортивной подготовки тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать с учебно-тренировочных этапов (этапов углубленной специализации) и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Все спортсмены должны освоить некоторые навыки учебно-тренировочной работы и навыки судейства соревнований.

Целью инструкторской и судейской подготовки является профессиональная ориентация и подготовка тренеров-преподавателей и инструкторов по виду спорта «гиревой спорт». Выполнение общественных инструкторских и судейских обязанностей является для спортсмена элементом учебно-тренировочного процесса. Включать эту работу в учебно-тренировочной план тренеру-преподавателю достаточно сложно, но необходимо. Планирование и реализация этой группы теоретическо-практических занятий наиболее эффективно реализуется во взаимодействии с общественно-спортивными организациями. Необходимо планировать участие спортсменов учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства (высшего спортивного мастерства) в семинарах, курсах, школах по подготовке судей и инструкторов, проводимых районными, краевыми Федерациями по виду спорта «гиревой спорт». Судейскую подготовку необходимо начинать с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации). Основная задача этих занятий – подготовка судей по гиревому спорту различного уровня в зависимости от индивидуальных способностей спортсменов. Теоретическое обучение заключается в изучении правил соревнований по гиревому спорту. Наиболее полное знание правил соревнований по виду спорта позволяет спортсмену уже с первого года занятий избежать ряда досадных ошибок во время подготовки и участия в соревнованиях. В учебно-тренировочных группах теоретическую подготовку спортсмены получают в виде разборов соревнований, различных ошибок спортсменов на соревнованиях и оценок этих ошибок судьями, а также совершенствование в знании правил и обязанностей судей на помосте и вне его. Практическая подготовка обучающихся заключается в помощи при оформлении места проведения соревнований, в практике судейства на соревнованиях, это в качестве помощника судьи на помосте и при участниках, помощи в работе секретариата и комендантской службы. В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства теоретическая подготовка спортсменов заключается в изучении прав и обязанностей главных судьи и секретаря, разработке технической информации, составлении положений о соревнованиях. Практическая подготовка заключается

в практике судейства в качестве заместителя главного судьи или секретаря на соревнованиях внутришкольного и районного уровня. Спортсмены – инструкторы участвуют в практической подготовке и реализации соревнований краевого и зонального уровней. Инструкторская подготовка гиревиков, так же должна начинаться на учебно-тренировочном этапе. Основной целью этой подготовки является профессиональная ориентация обучающихся, направленная на подготовку спортсменов-инструкторов, помощников-общественников и, самое главное, тренеров-преподавателей по гиревому спорту. Следует учитывать, что далеко не каждый ведущий спортсмен может стать инструктором и тренером- преподавателем в дальнейшем. Чаще всего хорошие инструкторы получаются из средней (по спортивной подготовке) группы спортсменов. На учебно-тренировочном этапе инструкторская подготовка спортсменов заключается в помощи занимающимся групп начальной подготовки в освоении техники дисциплины (толчок, толчок по длинному циклу, рывок), помощи при подготовке занимающихся групп начальной подготовки к соревнованиям, помощи спортсменам групп начальной подготовки при обустройстве лагеря (при проведении ТМ и соревнований в летнее время в полевых условиях и др.) и так далее.

Распределением этих обязанностей занимается тренер-преподаватель, исходя из личных качеств спортсмена. В группах совершенствования спортивного мастерства в инструкторскую подготовку спортсмена необходимо включать разработку конспектов занятий и индивидуального плана физической подготовки на мезоцикл и микроцикл; проведение учебно-тренировочных занятий в группах на учебно-тренировочном этапе подготовки; организацию и судейство соревнований по гиревому спорту. В группах высшего спортивного мастерства спортсмены часть учебно-тренировочных занятий выполняют самостоятельно. Инструктором, имеющим право самостоятельно вести учебно-тренировочный процесс, допускается лицо, достигшее 18-ти лет, прошедшее определенную подготовку и допущенное к проведению занятий. Итоговым результатом инструкторской и судейской практики для спортсменов этапов спортивного совершенствования является выполнение требований на присвоение званий инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту. Примерны план инструкторской и судейской практики представлен в таблице № 19.

**Таблица № 19**

**Примерный план инструкторской и судейской практики**

№ п/п	Задачи обучения	Виды работы	Сроки реализации
1	1. Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	1. Самостоятельное проведение подготовительной части	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа

	«гиревой спорт» с начинающими обучающимися. 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи.	учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по обще-физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники.	спортивной подготовки
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренеров-преподавателей.	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований по виду спорта «гиревой спорт»	

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

### ***Медицинские требования***

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта «гиревой спорт», зачисляется на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения образовательной программы спортивной подготовки.

Начиная с учебно-тренировочного этапа (углубленной спортивной специализации), спортсмены проходят медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере для прохождения спортивной подготовки. Спортивная школа обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

*Возрастные требования.* Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной

подготовки. Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт» и указанных в таблице №2.

Обучающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из спортивной школы по возрастному критерию.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности спортсменов, степень их полового созревания. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапе совершенствования спортивного мастерства, не ограничивается.

Повышение объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей спортсменов до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки. В современном спорте, восстановительные мероприятия являются одним из важных звеньев сложной цепочки учебно-тренировочного процесса, ведущей к высоким результатам. Восстановительные средства делятся на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

**Медико-биологические мероприятия** проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение). План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице № 20.

**Таблица № 20**

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

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Периодичность 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 психологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска в мероприятия
	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 психологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска в мероприятиях
	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 психологических средств	В течение года

	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

В спортивной школе осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки (п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

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

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

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами спортивной школы.

*Рациональное питание.* Объем и направленность учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Работа гиревика характеризуется интенсивными мышечными усилиями субмаксимальной и большой мощности с

высокой степенью аэробного и анаэробного метаболизма. Энергетическими субстратами в основном служат углеводы и жирные кислоты. Поэтому рацион спортсмена должен быть высококалорийным, прежде всего, за счет достаточного количества углеводов. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня.

**Педагогические средства** восстановления включают рационально построенный учебно-тренировочный процесс с учетом ритмов утомления и восстановления спортсменов в циклах подготовки разной продолжительности (микроциклах, мезоциклах, периодах и др.). Педагогические средства восстановления включают в себя следующие компоненты:

- рациональное планирование и построение учебно-тренировочных нагрузок;
- соответствие нагрузок функциональным возможностям спортсменов;
- соответствие содержания подготовки этапу тренировки, периоду макроцикла и т.д.;
- включение занятий и микроциклов восстановительной направленности;
- двигательные переключения в программах занятий и микроциклов;
- рациональная разминка на занятиях и соревнованиях;
- рациональное построение заключительных частей занятий;
- режим жизни и спортивной деятельности;
- условия для тренировки;
- условия для отдыха;
- сочетание работы (учебы) с занятиями спортом;
- постоянство времени учебно-тренировочных занятий, учебы, работы, отдыха;
- рациональное использование индивидуальных и коллективных форм занятий; недопущение занятий и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм;
- учет индивидуальных особенностей занимающихся.

При нерационально построенном учебно-тренировочном процессе, другие восстанавливающие средства являются неэффективными.

**Психологические средства** восстановления включают:

- аутогенную тренировку;
- психорегулирующую тренировку;
- мышечную релаксацию;
- внушение в состоянии бодрствования;
- внушенный сон-отдых;
- гипнотическое внушение;
- музыку и светомузыку;
- психологический микроклимат в команде, взаимоотношения с тренером-преподавателем, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;
- положительную эмоциональную насыщенность занятий;

- интересный и разнообразный досуг;
- комфортабельные условия для занятий и отдыха;
- достаточную материальную обеспеченность.

### ***Физические факторы.***

Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды. Кратковременные холодные водные процедуры (вода в ванне ниже 33°C, душе - ниже 20° С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до занятий или после дневного сна. Процедуры с теплой водой в ванне и душе (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после занятий. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин. рекомендуется принимать через 30-60 мин. после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных занятиях аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70° С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны обучающему необходимо отдохнуть не менее 45- 60 мин.

В том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12...+15°C).

### ***Массаж***

Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы

поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, быть безболезненным. Основным приемом - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних – 10-15 мин, после тяжелых – 15-20 мин, после максимальных – 20-25 мин. При выполнении массажа необходимы следующие условия:

1. Помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26° С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду.

2. Перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня.

3. Руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными.

4. Спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены.

5. Темп проведения приемов массажа равномерный.

6. Растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения.

7. После массажа необходим отдых 1-2 ч.

#### ***Фармакологические средства восстановления и витамины***

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

*Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:*

1. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам-преподавателям категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что, обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

5. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена. Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях.

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы.

Определенное влияние на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения-адаптогены. Они тонизируют нервную систему, стимулируют обмен веществ, положительно влияют на функционирование ферментных систем, что стимулирует увеличение физической и психической работоспособности. К адаптогенам относятся женьшень, золотой корень, маралий корень (леuzeя), элеутерококк, китайский лимонник, и др. Дозировка определяется индивидуально на основании субъективных ощущений по достижению тонизирующего эффекта.

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

### **III. Система контроля**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях на каждом из этапов спортивной подготовки**

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе и к участию в спортивных соревнованиях.

### **3.1.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы на этапе начальной подготовки**

На этапе начальной подготовки:

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

### **3.1.2. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «гиревой спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы само регуляции 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 годах;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

### **3.1.3. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в три года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

### **3.1.4. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы на этапе высшего спортивного мастерства:**

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания ;
- знать и соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания);
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований Краснодарского края;
- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастера спорта России» или выполнить нормы и

требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды края и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;- продемонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

Система спортивного отбора включает:

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

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах совершенствования спортивного мастерства (высшего спортивного мастерства) не ограничивается.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки.

По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации) (часть 3.2., ст. 84 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», часть дополнительно включена с 1 января 2023 года (Федеральным законом от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ).

### 3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Цель контроля – обоснование и осуществление коррекции учебно-тренировочного процесса по основным информативным характеристикам с целью обеспечения оптимального воздействия учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на организм в разных циклах подготовки и планомерного повышения уровня специальной подготовленности спортсменов по годам и на этапах реализации программы спортивной подготовки.

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

В практике спорта принято выделять *три вида* контроля: этапный контроль, текущий контроль, оперативный контроль.

*Этапный контроль* позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного учебно-тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа. Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (единый календарный план).

*Текущий контроль* направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, учебно-тренировочных или соревновательных микроциклов. Текущая проверка осуществляется тренерами-преподавателями физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями борца. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

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

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

в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от спортсмена.

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

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

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

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

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

Результаты контрольных испытаний и тестов фиксируются в личной карте спортсмена. Результаты этих тестов характеризуют особенности спортивной подготовки и основные показатели их специальной подготовленности на этапах подготовки. Систематическая регистрация этих показателей способствует обоснованной коррекции учебно-тренировочного процесса на указанных этапах подготовки.

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся, по годам и этапам спортивной подготовки**

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «гиревой спорт» и включают:

– нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «гиревой спорт»;

– нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «гиревой спорт»;

– нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «гиревой спорт».

– нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «гиревой спорт».

– Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт».

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах № 21-25.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки спортсменов **на этапе начальной подготовки**. Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на этапе начальной подготовки проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

1. *Бег 30 м*. Проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта; количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу

2. *Бег 1000 м*. Проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта; количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу

3. *Прыжок в длину с места*. Проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

4. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа*. Учитывается положение туловища и ног. Количество раз выполнения упражнения в одном подходе. Как вариант для среднего уровня при опускании туловища выполнять замедленное движение.

5. *Челночный бег*. Проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого или низкого старта; количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу

6. *Подъем туловища, лежа на спине*. Руки за головой, ноги закреплены. Из положения на спине начинать движения туловища к ногам. Каждое движение к ногам и от положения ног в положение лежа на спине необходимо выполнять в темпе без фиксации туловища к ногам и положения лежа на спине.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех спортсменов. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая

хранится в спортивной школе.

**Таблица № 21**

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

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

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки спортсменов **на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**. Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

1.*Бег 60 м.* Проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта; количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.

2.*Прыжок в длину с места.* Проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

3.*Бег 2000 м.*- Проводится на стадионе или на ровной местности, с поворотом на половине дистанции Окончание дистанции фиксируется в момент, когда участник коснется воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Время участников фиксируется без остановки секундомера (по «скользящей» стрелке) с точностью до 1 с.

4.*Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.* Учитывается положение туловища и ног. Количество раз выполнения упражнения в одном подходе. Как вариант для среднего уровня при опускании туловища выполнять замедленное движение.

5.*Челночный бег.* Проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже

с высокого или низкого старта; количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу

7. *Упражнение на гибкость.* Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).

8. *Подъем туловища, лежа на спине.* Руки за головой, ноги закреплены. Из положения на спине начинать движения туловища к ногам. Каждое движение к ногам и от положения ног в положение лежа на спине необходимо выполнять в темпе без фиксации туловища к ногам и положения лежа на спине.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех спортсменов. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

**Таблица № 22**

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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
<b>2. Уровень спортивной квалификации</b>				
2.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды- «третий, второй, первый - юношеский спортивный разряд»		
2.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивный разряд- «третий, второй, первый- спортивный разряд»		

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки спортсменов **на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.** Оценка уровня

развития физических качеств и двигательных навыков на этапе совершенствования спортивного мастерства проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

1. *Бег 60 м.* Проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта; количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.

2. *Прыжок в длину с места.* Проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

3. *Бег 2000 м.* Проводится на стадионе или на ровной местности, с поворотом на половине дистанции. Окончание дистанции фиксируется в момент, когда участник коснется воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Время участников фиксируется без остановки секундомера (по «скользящей» стрелке) с точностью до 1 с.

4. *Упражнение на гибкость.* Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).

5. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.* Учитывается положение туловища и ног. Количество раз выполнения упражнения в одном подходе. Как вариант для среднего уровня при опускании туловища выполнять замедленное движение.

6. *Подъем туловища, лежа на спине.* Руки за головой, ноги закреплены. Из положения на спине начинать движения туловища к ногам. Каждое движение к ногам и от положения ног в положение лежа на спине необходимо выполнять в темпе без фиксации туловища к ногам и положения лежа на спине.

7. *Наличие спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» и звания «Мастер спорта России»*

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех спортсменов. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

**Таблица № 23**

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,2

1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,10	10,10
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	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»			

Таблица № 24

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	10,00
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	количество раз	не менее	
			39	34
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	170
2. Уровень спортивной квалификации				
2.1.	Спортивное звание «Мастер спорта России»			

Таблица № 25

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	НОРМАТИВЫ																		
			НП						УТ											ССМ	
			До года		Свыше года				Этап начальной специализации						Этап углубленной специализации						
			1 год		2 год		3 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год			Без ограничений	
			Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
1. Нормативы общей физической подготовки																					
1.1.	Бег на 30 м (НП), Бег 60м (УТ, ССМ, ВСМ)	с	не более		не более		не более		не более		не более		не более		не более		не более		не более		
			6,2	6,4	6,0	6,2	5,8	6,0	10,4	10,9	10,2	10,7	10,1	10,5	10,0	10,3	9,9	10,1	9,2	10,2	
1.2.	Бег на 1000 м (НП), Бег на 2000 м (УТ, ССМ, ВСМ)	мин, с	не более		не более		не более		не более		не более		не более		не более		не более		не более		
			6.10	6.30	6.10	6.30	6.05	6.25	11.10	13.00	11.05	12.55	11.00	12.50	10.55	12.45	10.50	12.40	9.10	10.10	
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более		не более		не более		не более		не более		не более		не более		не более		
			9,6	9,9	9,3	9,5	9,1	9,3	9,0	10,4	8,9	10,2	8,8	10,00	8,7	9,55	8,6	9,50	-	-	
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	кол-во раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее		не менее		не менее		не менее		не менее		
			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	35	31	
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее		не менее		не менее		не менее		не менее		
			10	5	13	7	15	9	18	9	20	10	22	12	25	13	30	14	36	15	
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее		не менее		не менее		не менее		не менее		
			+2	+3	+4	+5	+5	+6	+3	+4	+4	+5	+4	+5	+5	+6	+5	+6	+6	+8	
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее		не менее		не менее		не менее		не менее		
			130	120	135	125	138	128	150	135	153	138	160	142	165	145	175	155	190	170	
2. Уровень спортивной квалификации																					
2.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки	Не устанавливается							Спортивные разряды-третий, второй, первый юношеские разряды					Спортивные разряды-третий, второй, первый спортивный разряд				Спортивный разряд-кандидат в мастера спорта			

### **Методические указания по организации тестирования**

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

Оценивание выполнения осуществляется по критерию зачет – означает безупречное выполнение норматива, незачет – означает не выполнение норматива. Результаты итогов записываются в протокол результатов выполнения нормативов по общей физической, специальнофизической и технической подготовке обучающихся.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Осуществляется оценка уровня подготовки спортсменов письменным тестированием. Помимо тестирования теоретического материала по окончании каждого года и этапа обучения осуществляется мониторинг развития общефизических и специальных навыков, необходимых для успешного освоения программы и высоких показателей соревновательной деятельности.

Темы контрольных бесед для определения уровня теоретической подготовленности на протяжении НП (все периоды):

1. Понятие о физической культуре и спорте.
2. История возникновения вида спорта «гиревой спорт».
3. Правила вида спорта «гиревой спорт».
4. Гиревой спорт – это?

Темы контрольных бесед для определения уровня теоретической подготовленности на протяжении УТ (все периоды):

1. История развития вида спорта «гиревой спорт».
2. Понятие о спортивной тренировке: цель, задачи, основное содержание.
3. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.
4. Отдыхать с гирями можно в положениях?

Темы контрольных бесед для определения уровня теоретической подготовленности на протяжении ССМ и ВСМ:

1. Международное спортивное и олимпийское движение. Расширение международного спортивного движения. Международный олимпийский комитет, Олимпийские конгрессы.
2. Система отбора и формирования спортивных сборов команд по виду спорта «гиревой спорт» и региональном уровне на уровне Российской Федерации.
3. Организационно-методические основы систематизации и унификации параметров тренировочных и соревновательных нагрузок.
4. Если спортсмен бросил гири на помост, с его результата снимается?

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «гиревой спорт»**

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

Программа содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по этапам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по учебно-тренировочной работе.

Обучающийся должен постепенно переходить от одного этапа развития к другому. Основными принципами методики тренировки гиревиков являются:

- постепенность увеличения нагрузки;

-разнообразии упражнений, способствующих развитию специальных физических качеств гиревика

- силы, силовой выносливости и гибкости;
- систематическое применение предельных нагрузок.

Двигательные способности юных спортсменов развиваются гетерохронно. С возрастом эти способности чередуются периодами активного роста морфофункциональных показателей и физических качеств с периодами снижения этих показателей. Эти знания позволяют более рационально, используя различные средства тренировки, воздействовать на развитие юных спортсменов. В многолетней системе подготовки спортсменов выделяют оптимальные возрастные периоды для акцентированного воздействия на развитие общей и специальной физической выносливости (аэробной и анаэробной производительности), подвижности в суставах, быстроты, силовых качеств (силовой выносливости, скоростно-силовых способностей), координации движений с дыханием и т.д.

Прирост отдельных двигательных способностей в «сенситивные» (чувствительные) периоды может происходить как от целенаправленного учебно-тренировочного процесса, так и от естественного развития. Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамика основных физических качеств, периоды для акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности спортсменов от 10 до 19 лет представлены в таблице № 26.

**Таблица № 26**

### **Примерные сенситивные периоды развития физических качеств**

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

Оптимальный возраст для зачисления в группы начальной подготовки по виду спорта «гиревой спорт» составляет 10 лет. В этот период направленность учебно-тренировочного процесса сводится преимущественно к занятиям по бегу и изучению техники обращения с гирями (захват дужки гири, статические позы в исходных положениях и во время фиксации).

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

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

Оптимальный возраст начала учебно-тренировочного этапа составляет 12 лет, продолжительность занятий 5 лет. Занятия проходят в тренировочных группах.

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

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

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

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

В дальнейшем, к 14-16 годам увеличивается аэробная мощность (МПК) за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнего дыхания (ЖЕЛ, МЛВ). В этот период еще ограничена способность к длительной работе на уровне близком или равном к МПК. К 15-16 годам постепенно возрастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена, вследствие чего повышаются анаэробные возможности организма спортсменов.

На этапе начальной подготовки необходимо учитывать характер взаимовлияния тренировочных нагрузок в беге, игровых видах спорта и в упражнениях с отягощениями. Так, особенности двигательной деятельности в

беге, игровых видах спорта позволяют применять тренировочные нагрузки более высокой интенсивности, чем в учебно-тренировочных занятиях с отягощениями. Например, в беге на длинные дистанции с максимальной скоростью и в упражнениях с гирями, реакция сердечно - сосудистой системы, оцениваемая по частоте сердечных сокращений как интегральному показателю интенсивности физической нагрузки, различна: в беге ЧСС больше, чем в упражнениях с гирями.

В возрасте 14-16 лет имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарное потребление кислорода). Это приводит к эффективности выполнения упражнений в беге (возрастает скорость бега на уровне порога аэробного и анаэробного обмена). Это происходит за счет увеличения капиллярной сети мышц, координации деятельности вегетативных систем, большего использования окисления жиров в обеспечении энергией работающих мышц. Возраст начала этапа совершенствования спортивного мастерства - 14-16 лет. К этому времени практически завершается рост тела, костей стопы и кисти, заканчивается срастание тазовых костей, происходит значительное нарастание мышечной ткани и мышечной силы. Завершается развитие иннервации мышц, что делает возможным длительное выполнение тонко дифференцированных движений. В этом возрасте повышается способность к выполнению, как интенсивных кратковременных нагрузок, так и продолжительной физической тренировочной работы. На этом этапе происходит дальнейшее повышение аэробных и анаэробных возможностей организма юных спортсменов. В значительной степени на возраст начала и окончания этапа совершенствования спортивного мастерства влияют индивидуальные особенности биологического развития.

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

#### *Особенности учебно-тренировочного процесса у девушек.*

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

В связи с выше изложенными особенностями, условно выделяют три характерные группы спортсменок.

*Первая группа* - физиологическая работоспособность во время менструальной фазы повышена по отношению к другим фазам цикла. Спортсменки, относящиеся к этой группе, хорошо переносят тренировочные нагрузки, поэтому нет необходимости ограничивать их учебно-тренировочную работу. Участвуя в соревнованиях, они способны показать хорошие результаты.

*Вторая группа* - физическая работоспособность относительно стабильна во время менструальной фазы, поэтому можно проводить тренировки без существенных изменений. Однако следует ограничить работу скоростно-силового характера.

*Третья группа* - физическая работоспособность во время менструальной фазы резко снижается. Спортсменки этой группы в данный период отличаются неуравновешенностью поведения, обидчивы, впечатлительны, и поэтому от них нельзя ожидать высоких спортивных результатов. Независимо от квалификации спортсменок в тренировочном процессе необходимо ограничивать работу скоростно-силового характера, либо полностью ее исключить в первый и второй день фазы менструации; объем, и интенсивность тренировочной нагрузки снижается на 25-35%. Основу тренировочной работы в этот период составляют нагрузки в аэробном и оздоровительном режиме и ОФП. Следует отметить, что крайне вредны для организма попытки изменения сроков ОМЦ при совпадении их с днями участия в соревнованиях, независимо от характера применяемых при этом средств.

Результативность спортивной подготовки в значительной степени зависит от уровня развития физических качеств спортсменов.

В таблице № 27 приведены уровень влияния различных физических качеств на результативность в гиревом спорте.

**Таблица № 27**

**Влияние физических качеств на результативность**

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

*Условные обозначения: 2 - среднее влияние; 3 - значительное влияние.*

По мере развития организма спортсменов двигательные способности дифференцируются, различные их проявления становятся менее взаимосвязанными. Основное значение в достижении высокого спортивного результата имеют показатели, характеризующие скоростные, скоростно-силовые способности и скоростную выносливость.

*Скоростно-силовые* упражнения оказывают разностороннее и эффективное влияние не только на воспитание скоростных способностей, но и положительно влияют на развитие других физических качеств, необходимых для дальнейшего совершенствования в скоростно-силовых видах спорта.

*Скоростные способности.*

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

*Мышечная сила.*

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени. Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

*Вестибулярная устойчивость.*

Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия. Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

*Выносливость.*

Выносливость - это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности. Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность. Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера–ходьба, бег, плавание и ациклического характера– игры.

*Гибкость.*

Гибкость-это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

*Координационные способности.* Ловкость - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности. Под двигательнo-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Координационные способности, которые характеризуются точностью управления силовыми, пространственными и временными параметрами и обеспечиваются сложным взаимодействием центральных и периферических звеньев моторики на основе обратной афферентации (передача импульсов от рабочих центров к нервным), имеют выраженные возрастные особенности.

*Телосложение.*

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями. Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

*Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:*

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Планирование годового цикла учебно-тренировочного процесса определяется:

- задачами, поставленными в годовом цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;

- календарным планом спортивно-массовых мероприятий.

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

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

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

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

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

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

### Структура и содержание учебно-тренировочного процесса.

**Структура недельного микроцикла.** Обобщение опыта работы и результатов исследований совместного воздействия различных по направленности учебно-тренировочных нагрузок диктует следующее построение недельных микроциклов по этапам и периодам годового цикла подготовки Таблица № 28.

**Таблица № 28**

День недели	Этап подготовки				
	сентябрь-ноябрь	декабрь-февраль	март-апрель	май-июнь	июль-август
1	Сила, силовая выносливость	Сила	Сила, силовая выносливость	Силовая выносливость	Силовая выносливость
2	Выносливость	Силовая выносливость	Выносливость	Специальная выносливость	Специальная выносливость
3	Выносливость, техника	Выносливость, техника	Выносливость, техника	Выносливость, техника	Выносливость, техника
4	Силовая выносливость	Силовая выносливость	Силовая выносливость	Силовая выносливость	Скоростная выносливость
5	Выносливость, техника	Выносливость, силовая выносливость	Выносливость, техника	Выносливость, техника	Выносливость, техника
6	Выносливость	Выносливость, техника	Специальная выносливость	Специальная выносливость	Специальная выносливость
7	Отдых	Отдых	Отдых	Отдых	Отдых

В соревновательном периоде в недельном цикле, предшествующем основным соревнованиям, объёмы учебно-тренировочных нагрузок должны быть снижены за 2-3 дня, а в главном – за 7-10 дней в зависимости от состояния и уровня готовности спортсмена.

#### **Структура и интенсивность учебно-тренировочного занятия.**

Учебно-тренировочное занятие является основной формой организации занятий по гиревому спорту. Оно имеет определенную направленность, единую структуру и состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Первая часть занятия проводится как без отягощений, так и с облегченными гирями, вторая – только с гирями и третья – как с гирями, так и без них.

*Подготовительная часть* занятия посвящается организации занимающихся, объяснению задач и содержания занятия, краткой теоретической беседе по теме занятия, показу и объяснению нового материала, выполнению общеразвивающих, имитационных и подготовительных упражнений с гирями.

*В основной части* изучается новый программный материал, и совершенствуются приобретенные навыки. В последней трети этой части занятия могут выполняться упражнения с соревновательными элементами.

*В заключительной части* занятия предусматривается снижение физической и эмоциональной нагрузки. Она содержит повторение пройденного

материала, самостоятельное выполнение упражнений для восстановления дыхания и расслабления мышц, построение и проверку присутствующих, подведение итогов занятия, организованный уход.

Продолжительность учебно-тренировочного занятия и отдельных его частей зависит от степени подготовленности занимающихся, их пола, возраста, температурных условий проведения занятия. Во всех случаях наибольшая нагрузка должна приходиться на вторую треть основной части занятия, после чего осуществляется ее постепенное снижение. До начала занятий по гиревому спорту занимающихся подробно знакомят с мерами безопасности при выполнении упражнений с гирями. Организация занятия определяется его конкретными задачами. На каждое занятие тренер-преподаватель составляет план-конспект, в котором определяются задачи на проводимое занятие. В первой и второй графах плана-конспекта последовательно указываются части занятия, их продолжительность. Для каждой части подробно записываются названия всех упражнений и их дозировка. Она может выражаться количеством повторений, временем выполнения упражнений, темпом и пр. В третьей графе записываются организационно-методические указания к занятию, порядок выполнения упражнения, расположение занимающихся на помостах и методические приемы, обеспечивающие безошибочное выполнение упражнений и эффективное освоение элементов техники и их согласований. Тренер-преподаватель должен заранее продумать и подобрать ряд методических приемов, обеспечивающих качественное выполнение планируемых упражнений. Особое внимание должно уделяться умелому дозированию нагрузки: надо определить вес гирь, количество повторений, продолжительность отдыха, время и темп выполнения упражнений и т.п. Эффективность занятия во многом зависит от правильного подбора упражнений с гирями, который определяется задачами каждого занятия. Упражнения с гирями должны подбираться согласно изучаемому способу поднимания и его элементам. Последовательность выполнения подобранных упражнений обуславливается основными методическими принципами обучения и должна соответствовать двигательным и функциональным особенностям занимающихся каждой группы. Однако при проведении занятий необходимо предусматривать также выполнение упражнений из всех основных групп: строевые, ходьба и бег, общеразвивающие, гимнастические и имитационные упражнения

#### ***Продолжительность и интенсивность нагрузки, зона интенсивности***

Интенсивность тренировочных упражнений классифицируются по зонам аэробного, анаэробного и смешанного энергообмена, имеющим определённую тренировочную направленность и биоэнергетические показатели: **I – пульс** до 140 уд./мин. – малоинтенсивная работа, применяется во время технических и восстановительных тренировок, во время разминки и заминки. Время не ограничивается. **II – пульс** 140-160 уд./мин. – аэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению максимального ударного объёма сердца, верхняя – порогу анаэробного обмена. Пульс верхней границы в процессе тренировки может достигать 170 уд./мин. Более точно граница определяется

уровнем молочной кислоты в крови (лактата), который не должен превышать 4,0 ммоль/л. Упражнения аэробной направленности называют тренировками основной выносливости. К ним относятся непрерывный бег, непрерывный подъём гирь, плавание, катание на коньках или непрерывное выполнение какого-либо упражнения не менее 40 мин. **III** - пульс 160-180 уд./мин. – смешанная аэробно-анаэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению порога анаэробного обмена, верхняя – уровню максимального потребления кислорода (МПК). Уровень лактата в крови от 4,0 до 8,0 ммоль/л. В упражнениях III зоны аэробный компонент энергообеспечения является основным. Упражнения выполняются в виде серий временных (от 3 до 20 мин.) отрезков интенсивной работы с интервалами (от 5 до 15 мин.) работы меньшей интенсивности (I зона). Для записи комбинаций упражнений используется следующая формула: Отрезок интенсивной работы (мин.) x кол-во повторений, кол-во серий, интервал спокойной работы или отдыха (мин.) интервал отдыха (мин.). Указывается зона интенсивности и темп подтягивания гирь (кол-во повторений в минуту). **IV** – пульс 180-190 уд./мин. – смешанная анаэробно-аэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению максимального кислородного долга. Уровень лактата в крови от 8 до 12 ммоль/л. В упражнениях этой зоны основным является анаэробный компонент энергообеспечения. В связи с образованием большого кислородного долга доля этих упражнений должна составлять не более 2-4%. Упражнения применяются для развития скоростной выносливости. **V** – пульс алактатная работа, применяется для развития быстроты и контроля техники, продолжительность упражнений в этой зоне не должна превышать 30 сек., тем – предельный, интервал отдыха – до полной готовности к повторению упражнения (5-10 мин.)

### Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия

#### Задачи:

- совершенствование техники толчка;
- развитие силы мышц ног и рук;
- воспитание общей выносливости.

№	Содержание	Дозировка мин.	Методические указания
<b>1</b>	<b>Подготовительная часть</b>	<b>25</b>	
	1. Построение, рапорт, объяснение задачи тренировки.	3	Ходьба, бег, ОРУ. Махи рывковые лёгкими гирями, имитация техники толчка, силовые упражнения с лёгким весом.
	2. Общая разминка.	10	
	3. Специальная разминка	7	
4. Упражнение на гибкость	5		
<b>2</b>	<b>Основная часть</b>	<b>90</b>	
	1. Тактический материал	5	Предстартовая подготовка перед выходом на помост

	2. Тренировочные занятия	40	Демонстрация и освоение правильной техники выполнения подъёма гирь с помоста на грудь. Замах, подрыв, подсед. Техника толчка.
	3. Техническая подготовка	15	Толчок на технику лёгкими гирями. Синхронное сочетание движений с дыханием и расслабленность мышц при выполнении упражнения.
	4. ОФП Круговая тренировка: а) Тяга штанги, стоя, до подбородка. б) Жим штанги лёжа. в) Трицепсовые разгибания рук, стоя, на тренажёре.	30	По 2-3 x 8-12, перерыв до 3 минут. Объём и интенсивность индивидуально
<b>3</b>	<b>Заключительная часть</b> 1. Подведение итогов занятия 2. Домашнее задание	<b>5</b>	Ходьба, лёгкие гимнастические упражнения, восстановление дыхания.
<b>Итого:</b>		<b>120</b>	

**Разминка.** Предварительная подготовка организма (разминка) к предстоящей тренировочной работе имеет очень большое значение для решения задач каждого отдельного учебно-тренировочного занятия. Из-за недостаточной разминки появляются ошибки в технике, нередко возникают различные травмы.

*Разминка подразделяется на общую и специальную.*

Задачей **общей разминки** является постепенное выработка в тренировочную нагрузку, разогревание мышц, подготовка сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем к предстоящей работе. Повышение температуры тела (разогревание) ускоряет биохимические реакции в мышцах, увеличивает эластичность в связках, подвижность в суставах. В общей разминке необходимо давать нагрузку на все группы мышц. Применяются самые различные упражнения: ходьба, бег в умеренном и переменном темпе, лёгкие гимнастические упражнения с лёгкими отягощениями. Из гимнастических упражнений применяются в основном упражнения на гибкость, координацию движений, подвижность в суставах (наклоны, круговые движения руками вперёд, назад, круговые движения туловища в одну и другую стороны, растяжение мышц стоя, сидя). Из упражнений с лёгкими отягощениями применяются наклоны вперёд с гантелью или диском от штанги за головой, наклоны в стороны с лёгкой гирей в опущенной руке, подтягивание гантели или гири до уровня груди, головы и выше, различные выжимания отягощений, приседания с ними. Вначале разминки темп выполнения упражнения медленный, затем постепенно возрастает. Разогреванию мышц способствуют растирания различными мазями и жидкостями (как финал, спирт, ментол).

*Специальная разминка* проводится после общей и включает в себя специальные упражнения, близкие по структуре движений к тем, которые предстоит выполнить в начале основной части занятия. Если это

соревновательное упражнение (например, рывок), то вначале специальной разминки выполняются специальные упражнения для рывка, затем рывок с лёгкой или облегчённой гирей и в конце разминки делается несколько настроечных подъёмов, уже с тренировочной гирей. Время разминки от 15 до 25 минут.

*Разминка перед выступлением на соревнованиях* имеет некоторые особенности. Так как, сразу же после разминки предстоит максимальная нагрузка на мышечную, сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы организма. Спортсмену необходимо не только хорошо разогреться, но и подвести себя к такой «боевой готовности», которая позволила бы реализовать все физические и морально-волевые возможности в достижении лучшего спортивного результата. Недостаточная, неправильная разминка не позволит спортсмену решить эти задачи. Правильности разминки перед соревнованиями каждый спортсмен должен определить для себя в контрольных занятиях (прикидках). Иногда перед прикидкой, казалось, проведена достаточная и общая и специальная разминка, но показать желаемый результат не удаётся. А спустя некоторое время (4-5 мин.), даже на фоне достаточно ощутимого утомления, во второй попытке удаётся установить личный рекорд. В этом случае была явно недостаточная разминка перед первой прикидкой. Готовясь к соревнованиям, нужно заранее несколько раз проверить различные по времени и нагрузке варианты разминки и точно убедиться в правильности выбранного для себя варианта. Разминка не должна вызывать чувство утомлённости. При правильном её проведении у спортсмена должно появиться желание соревноваться. Продолжается соревновательная разминка немного больше, чем обычная, а заканчиваться она должна не менее чем за 5 минут до выхода на помост. По окончании разминки следует одеться (если соревнования проводятся в прохладном помещении или на открытом воздухе), чтобы сохранить тепло. После выступления в первом соревновательном упражнении – толчке полезно выпить сладкого чая с аскорбинкой (витамин С), одевшись, полежать на гимнастических матах или скамейках. Примерно за 15 минут до выхода для выполнения рывка (второго упражнения) бывает достаточно сделать несколько подходов на выполнение специально-вспомогательных упражнений рывка с небольшим количеством повторений, «прочувствовать» мышцами соревновательную гирю, опробовать сцепление дужки с кистью (для сцепления натирается магниезией). Применение согревающих мазей способствует быстрому согреванию, восстановлению мышечного тонуса, сохранению тепла в перерыве между выполнением соревновательных упражнений, а в итоге – более успешному выступлению в соревнованиях.

***Упражнения с гирями для развития отдельных мышечных групп:***

**1-е упражнение.** Поднять одну гирю двумя руками до высоты груди. Для мышц спины и рук. И.п.–ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперёд, руки на ручке гири. 1–поднять гирю до высоты груди, пронося её как можно ближе к туловищу; 2–вернуться в исходное положение. Темп средний. Повторить 10-12 раз.

**2-е упражнение.** Поднимание гири вверх двумя руками. Для мышц спины и рук. И.п.–то же. 1-поднять гирю вверх на прямые руки (поднимать по вертикали); 2–вернуться в исходное положение. Темп средний. Повторить 6-10 раз.

**3-е упражнение.** Поднять одну гирю двумя руками вверх дном. Для мышц спины и рук. И.п.–то же, но гиря отставлена вперёд на 40-50см. 1 – направить гирю назад между ногами; 2–поднять дугообразным движением гирю вверх дном; 3 – вернуться в исходное положение. Темп средний. Повторить 4-6 раз.

**4-е упражнение.** Поднять одну гирю двумя руками к плечу. Для туловища и рук. И.п.–поставить впереди себя гирю ручкой произвольно и взяться руками за ручку–правой рукой снизу, левой сверху (при подъёме к правому плечу). 1–махом поднять гирю к правому плечу; 2-вернуться в исходное положение. Повторить по 6-8 раз к правому и левому плечу.

**5-е упражнение.** Толкнуть одну гирю двумя руками вверх. Для мышц рук. И.п. – поднять гирю к плечу, как в упражнении 4. 1 -поднять гирю к плечу; 2 – толкнуть гирю двумя руками вверх и отвести руку в сторону; 3 – опустить гирю к плечу. Темп средний. Повторить 3-5 раз правой и левой рукой.

**6-е упражнение.** Толчок гири одной рукой. Для мышц туловища и рук. И.п. – поставить гирю вперёд, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Взять рукой гирю хватом сверху. 1 – махом поднять гирю к плечу; 2 - толкнуть вверх; 3 – опустить гирю к плечу, одновременно слегка сгибая ноги; 4 – опустить на пол (в исходное положение). Повторить 4-6 раз правой и левой рукой.

**7-е упражнение.** Выжать гирю двумя руками вверх. Для мышц рук (разгибателей) и туловища. И.п. – поставить гирю впереди ручкой поперёк. Наклониться, согнув ноги, взяться руками хватом снизу за рукоятку гири. 1 – поднять гирю к груди; 2 – выжать гирю вверх; 3 – опустить на грудь; 4 – вернуться в исходное положение. Повторить 6-10 раз.

**8-е упражнение.** Выжать гирю одной рукой. Для мышц рук (разгибателей). И.п. – такое же, как в упражнении 6. 1 – поднять гирю к плечу; 2 – плавно выжать вверх; 3 – опустить к плечу; 4 – вернуться в исходное положение. Повторить 4-6 раз правой и левой рукой.

**9-е упражнение.** Круговое движение гирей двумя руками (как вращение молота в лёгкой атлетике). Для мышц туловища и рук. И.п.–взять гирю за ручку двумя руками. Круговое движение гирей двумя руками вправо и влево. Повторить 6-10 раз в каждую сторону. Прodelать с гирями весом 16-20-25 кг (для удлинения рычага можно гирю прочно привязать к полотенцу и проделать то же упражнение).

**10-е упражнение.** Вращение туловища с гирей за головой. Для мышц туловища. И.п.–поднять двумя руками гирю и положить на спину за голову. Круговое вращение туловища с гирей за головой. Темп средний. Повторить по 6-8 раз в каждую сторону.

**11-е упражнение.** Наклоны туловища вперёд с гирей за головой. И.п. –то же. 1–наклонить туловище вперёд; 2–энергично выпрямиться с одновременным подниманием на носки. Темп средний. Повторить 6-10 раз.

**12-е упражнение.** Поднимание двумя руками гири силой рук с виса. Для мышц рук. И.п. – взять гирю за ручку хватом двумя руками выпрямиться с ней. 1 – силой одних рук поднять гирю вверх, строго вертикально; 2 – медленно опустить гирю вниз до высоты коленей. Повторить 4-6 раз.

**13-е упражнение.** Толчок гири двумя руками от груди вперёд. Для мышц рук и туловища. И.п. – взяться двумя руками за тело гири и поднять её до высоты груди (касаясь груди), ноги на ширине плеч. 1 – слегка наклонить туловище назад; 2 – энергично разогнуть туловище и одновременно сильно толкнуть гирю вперёд. Повторить 5-8 раз.

**14-е упражнение.** Махом бросить гирю снизу вперёд. Для мышц спины, брюшного пресса и рук. И.п. – поставить гирю впереди себя ручкой поперёк, ноги на ширине плеч, наклониться, взять гирю двумя руками хватом сверху. 1 – сделать замах гирей, пропустив её подальше назад между ногами; 2 – энергично выпрямиться и одновременно бросить гирю вперёд. Повторить 6-10 раз.

**15-е упражнение.** Махом бросить гирю через голову назад. Для мышц спины, брюшного пресса и рук. И.п. – то же. 1 – сделать замах гирей, пропустив её подальше между ногами; 2 – энергично выпрямиться и одновременно бросить гирю через голову подальше назад. Повторить 6-8 раз. *Примечание.* Упражнения 13, 14, 15 необходимо проводить на свежем воздухе или в спортзале, где имеются легкоатлетические ямы.

**16-е упражнение.** Приседание с гирей на спине, плечах. Для мышц ног. И.п. – поднять гирю двумя руками и положить на спину. Ноги поставить на ширине плеч. 1 – присесть на полных ступнях; 2 – встать. Темп средний. Повторить 10-16 раз. Вариант: гирю положить на правое или левое плечо, также присесть.

**17-е упражнение.** Пружинистое приседание. Для мышц ног. И.п. – то же. 1 – присесть на полных ступнях; 2-3 – пружинистые полуприседы; 4 – встать и подпрыгнуть вверх. Повторить 8-12 раз.

**18-е упражнение.** Приседание с гирей на спине, плечах. Для мышц ног. И.п. – положить гирю на спину; ноги-пятки вместе, носки врозь. 1 – присесть на носках, колени слегка развести в стороны; 2 – встать. Повторить 8-12 раз. Вариант: пружинистое приседание на носках, как в упражнении 17.

**19-е упражнение.** Поднимание гири с пола двумя руками за спиной до полного выпрямления. Для мышц ног и туловища. И.п. – встать впереди гири в основной стойке. 1 – присесть и взяться двумя руками сзади за ручку гири; 2 – встать с гирей в руках. Повторить 3-5 раз.

**20-е упражнение.** Прыжки с гирей на спине или плече. Для мышц ног. И.п. – взять гирю и положить на спину или плечо. Прыжки ноги вместе, ноги врозь, на носках. Повторить 12-25 прыжков. Вариант: прыжки на правой, затем на левой ноге.

**21-е упражнение.** Ходьба выпадами с гирей на спине. Для мышц туловища и ног. И.п. – то же. 1 – сделать шаг вперёд, глубоко согнув впереди стоящую ногу и слегка прогнув туловище в поясничной части. Сзади стоящая нога при выпад ставится на носок; 2 – выпрямиться, сделать выпад вперёд на другую ногу. 8-16 шагов-выпадов на каждую ногу.

**22-е упражнение.** Выбрасывание гири одной рукой. Для мышц рук и туловища. И.п. – поставить гирю перед собой на расстоянии полушага ручкой продольно. Ноги расставить в стороны на ширину плеч. Наклониться и правой рукой взять гирю за ручку хватом сверху. Кистью левой руки опереться о колено. 1 – оторвать гирю от пола и сделать её мах назад между ногами; 2 – энергично выпрямить ноги и туловище, сильно отталкиваясь левой рукой о колено, выбросить гирю на прямую руку вверх; 3 – плавно опустить гирю к плечу, а затем вниз, не касаясь гирей пола. Повторить по 5-7 раз правой и левой рукой.

**23-е упражнение.** Выбрасывание гири одной рукой сбоку. Для косых мышц живота, спины и рук. И.п. – поставить гирю с левой стороны рядом с левой ногой, согнуть ноги и туловище, а правой рукой взять гирю за ручку хватом снизу. 1 – энергично выпрямив туловище и ноги, поднять гирю вверх; 2 – опустить гирю к левой ноге не касаясь ею пола. Повторить 5-6 раз правой и левой рукой. Вариант: выбрасывание гири можно производить телом гири кверху. При этом способе ручку гири нужно взять рукой хватом снизу и крепче зажать её пальцами. Остальное выполнение такое же, как и в упражнениях 22, 23.

**24-е упражнение.** Приседание с гирей, поднятой вверх одной рукой. Для мышц ног и туловища. И.п. – выбросить гирю правой рукой вверх, ноги поставить немного шире плеч. 1 – присесть на полных ступнях глубоко вниз, опираясь левым плечом о левое бедро (при приседании смотреть на гирю); 2 – выпрямиться. Повторить 4-6 раз правой и левой рукой.

**25-е упражнение.** Ложиться и вставать с гирей, поднятой вверх одной рукой (вначале правой). Для мышц всего туловища и ног. И.п. – то же. 1 – согнуть ноги, встать на левое колено и одновременно опереться левой рукой о пол; 2 – сесть на пол и вытянуть ноги вперёд; 3 – лечь на спину; 4 – опираясь левой рукой, сесть, согнув ноги; 5 – встать с поднятой гирей в руке. Примечание. Во время выполнения этого упражнения необходимо всё время смотреть на гирю. Это значительно помогает удержать её во время выполнения упражнения. Повторить 2-3 раза правой и левой рукой.

**26-е упражнение.** Лёжа на спине, поднятие гири прямыми руками из-за головы вверх. Для дельтовидных, трапециевидных и грудных мышц. И.п. – лечь на спину и гирю поставить за головой, взяться двумя руками за ручку гири хватом снизу. 1 – поднять прямыми руками гирю вверх перед собой; 2 – опустить к животу; 3 – отвести прямые руки с гирей назад, за голову в исходное положение. Повторить 6-10 раз.

**27-е упражнение.** Сгибание руки с гирей к плечу. Для двуглавой мышцы руки (бицепса). И.п. – поставить гирю перед собой ручкой поперёк, наклониться вперёд, согнуть ноги, взять гирю за рукоятку хватом снизу. 1 – медленно с силой согнуть руку с гирей к плечу; 2 – опустить прямую руку вниз. Повторить 3-5 раз правой и левой рукой.

**28-е упражнение.** Жонглирование гирями. Для мышц всего тела. И.п. – поставить гирю перед собой на расстоянии полушага ручкой поперёк, ноги расставить в стороны на ширину плеч. Наклониться и взять гирю за ручку одной рукой хватом сверху, кистью свободной левой (правой) руки опереться о колено.

1 – поднять гирию от пола и сделать ею мах назад между ногами; 2 – разогнуть ноги и спину, выбросить гирию прямой рукой вперёд – вверх; 3 – когда гирия дойдёт до уровня подбородка, отпустить её и одновременно сильно толкнуть ручку гири от себя большим пальцем вверх вперёд. После того как гирия сделает оборот, в воздухе, поймать её за ручку и повторить упражнение снова, не касаясь гирей пола. Повторить 4-6 раз правой и левой рукой. Примечания. Научившись хорошо выполнять упражнения правой рукой перейти к жонглированию левой. В дальнейшем по мере совершенствования техники жонглирования, подбросить гирию одной рукой, а поймать другой; физически сильные люди в дальнейшем могут жонглировать одновременно двумя гириями. Разучивать жонглирование лучше летом на площадке или в спортивном зале на гимнастическом мате.

**29-е упражнение.** Наклоны туловища с двумя гириями в руках. Для мышц спины и выработки осанки. И.п. – основная стойка. Гири поставить по одной с правой и левой стороны. 1 – выпрямиться с гириями в руках, прогибаясь в грудной и поясничной части, ноги не сгибать; 2 – наклониться вперёд, не касаясь гириями пола. Повторить 6-10 раз в среднем темпе. Вариант: встать на скамейку или табуретку и выполнять это упражнение, наклоняясь пониже. Оказывает более сильное воздействие на мышцы спины.

**30-е упражнение.** Приседания с двумя гириями в руках. Для мышц ног и туловища. И.п. – стать на скамейку или табуретку с гириями в руках. 1 – полностью согнуть ноги и наклонить туловище немного вперёд; 2 – вернуться в исходное положение с поднятием на носки и прогибанием в пояснице. Повторить 6-10 раз.

**31-е упражнение.** Пружинистые полуприседания с раскачиванием гирь в руках. Для мышц ног и туловища. И.п. – встать с гириями в руках, ноги на ширине плеч. 1 – согнуть ноги, сделать мах руками с гириями назад; 2 – сделать мах вперёд. Повторить 10-12 раз. Примечание. Это упражнение оказывает сильное влияние на мышцы ног (разгибатели) и туловища, особенно спины. Можно давать занимающимся задание выполнить и большее количество раз, например, 3-4 подхода, по 4-6 раз за каждый подход.

**32-е упражнение.** Поднимание гирь двумя руками на грудь. Для мышц туловища и рук. И.п. – поставить гири на полшага перед собой ручками поперёк, ноги на ширине плеч, наклониться и взять гири за ручки хватом снизу. 1 – приподнять гири от пола и сделать ими мах назад между ногами; 2 – энергично разогнуть ноги и туловище и поднять гири на грудь так, чтобы тела гирь легли на руки, и полностью выпрямиться; 3 – опустить гири на пол. Повторить 2-4 раза.

**33-е упражнение.** Толчок двумя руками двух гирь. Для туловища, ног и рук. И.п. – гири поднять на грудь, как в упражнении 32. 1 – сделать небольшое приседание; 2 – выпрямить ноги, сильно толкнуть гири туловищем и руками вверх; 3 – сделать полуприсед и полностью выпрямить руки вверх и выпрямить ноги. 4 – опустить гири на грудь в исходное положение. Повторить 4-6 раз.

**34-е упражнение.** Выжимание гири двумя руками от груди. Для мышц рук (трицепсов) и туловища. И.п. – то же. 1 – силой одних рук выжать гири вверх; 2

– плавно опустить на грудь. Повторить 3-5 раз. Примечание. Выжимать гири двумя руками одновременно и попеременно, вначале правой, затем левой рукой.

**35-е упражнение.** Выбрасывание одновременно двух гирь вверх. Для мышц спины и рук. И.п. – такое же, как в упражнении 32. 1 – мах гирями назад между ногами; 2 – в темпе движения путём разгибания ног, спины и рук поднять гири вверх на прямые руки. Повторить 3-5 раз. Примечание. Выжимание и выбрасывание двух гирь можно выполнить телами гирь кверху. Это требует большой тренированности.

**36-е упражнение.** Приседание с двумя гирями на груди. Для мышц ног. И.п. – взять гири на грудь, ноги расставить на ширине плеч. 1 – глубоко присесть на полных ступнях; 2 – вернуться в исходное положение (во время приседания слегка прогнуть поясницу). Повторить 8-16 раз.

**37-е упражнение.** Подъём двух гирь медленно с силой на грудь. Для сгибателей рук (бицепсов). И.п. – поставить гири впереди себя ручками продольно, согнуть ноги и туловище, взяться руками поглубже за ручки гирь хватом снизу и выпрямить ноги и туловище, руки с гирями опущены вниз. 1 – силой согнуть руки в локтях, поднимая гири к плечам; 2 – медленно разогнуть руки вниз. Тем медленный. Повторить 4-6 раз.

**38-е упражнение.** Для мышц рук и туловища. И.п. – поставить гири впереди себя ручками по диагонали, ноги расставить на ширину плеч. 1 – согнуть ноги и туловище и взяться за ручку гири левой рукой хватом снизу; 2 – медленно с силой поднять гирю к плечу (на бицепс); 3 – выжать вверх; 4 – глядя на выжатую гирю (чтобы не потерять равновесие), присесть и захватить другую гирю хватом снизу правой рукой и медленно с силой, разгибая ноги и туловище, поднять её к плечу; 5 – выжать гирю правой рукой вверх; 6 – плавно опустить гири на грудь и далее на пол. Повторить 2-3 раза.

**39-е упражнение.** Кругообразные движения с гирями вперёд. Для разгибателей и дельтовидных мышц. И.п. – поднять гири двумя руками к груди. 1 – выжать одновременно гири вверх; 2 – опустить руки с гирями вперёд до высоты плеч (гири лежат на предплечьях); 3 – согнуть руки к плечам до исходного положения. Повторить 6-10 раз.

**40-е упражнение.** Разведение и сведение двух гирь – «крест». Для разгибателей и дельтовидных мышц. И.п. – поднять гири вверх двумя руками. 1 – медленно развести руки в стороны (гири лежат телами на предплечьях); 2 – медленно вернуться в исходное положение. Повторить 2-4 раза.

**41-е упражнение.** Жим двух гирь лёжа. Для разгибателей рук и грудных мышц. И.п. – поставить гири на пол немного шире плеч. Лечь на спину, гири стоят на уровне головы. Взяться руками за ручки гирь поглубже хватом снизу и положить их на грудь. 1 – силой выжать гири вверх на прямые руки; 2 – плавно опустить в исходное положение. Примечание. Для большего и лучшего воздействия на грудные мышцы и разгибатели рук выжимание гирь лучше делать лёжа на скамейке. Повторить 4-8 раз.

**42-е упражнение.** Жим двух гирь сидя. Для мышц туловища и рук. И.п. – взять гири двумя руками на грудь и сесть на стул, не опираясь о спинку стула. 1 –

плавно выжать гири вверх на прямые руки; 2 – вернуться в исходное положение (то же самое выполнить сидя на полу). Повторить 3-5 раз.

**43-е упражнение.** Упражнение для мышц шеи. И.п. – привязать гирю к полотенцу или специальной крестообразной шапочке с верёвкой, надеть полотенце или шапочку на голову, ноги расставить на ширине плеч, туловище слегка наклонить вперёд. Наклоны головы вперёд, назад, в стороны, круговые движения головой по 3-5 раз в каждую сторону.

**44-е упражнение.** Жим двух гирь стоя на «мосту». Для мышц шеи, туловища и рук (под голову подложить что-нибудь мягче). И.п. – поставить гири, как в упражнении 41. Встать на мост покруче, поднять гири к груди. 1 – выжать гири вверх на прямые руки; 2 – плавно опустить гири в исходное положение. Повторить 4-6 раз.

**45-е упражнение.** Ложиться и вставать с двумя гирями. Для мышц всего туловища и рук. И.п. – поднять двумя руками гири к груди, ноги расставить на ширину плеч. 1 – согнуть глубоко ноги, сесть на пол; 2 – лечь на спину, выжать гири вверх на прямые руки; 3 – опустить гири вниз поближе к животу, согнув руки, и одновременно сесть; 4 – встать в исходное положение. Повторить 2-4 раза. Примечание. Разучивать это упражнение обязательно со страховкой товарища и лучше всего на коврике или гимнастическом мате.

### Программа практических занятий

**Этап начальной подготовки.** Основная задача этапа начальной подготовки – создать фундамент для разностороннего физического развития спортсменов: воспитание общей выносливости, ловкости, гибкости, овладение основами техники гиревого спорта, приобретение необходимых теоретических знаний. В соответствии с общими задачами для этапа начальной подготовки соревновательный период в годичном цикле не выделяется. (Таблица № 29-30).

Таблица № 29

#### Этап начальной подготовки (первого года)

Месяцы	Вид подготовки	Недельный цикл тренировок			
		Кол-во тренировок	Продолжительность, ч	Метод, интенсивность	Занятие №
<b>I. обще-подготовительный этап – январь-апрель, 19 недель (с 1 по 19)</b>					
Январь: 1-2 недели,	СП	1	1,5	Техническая, равномерная. Интенсивность в режиме II-15%	6 или 7
	ОП	3	4	Комбинированная, 1-2 трен. силовой направленности: I-II программа x2круга, 1-2 трен. кросс. Интенсивность: в режиме II –25%	10, или 11, 12, 13, 15, или 19, или 16

Январь-март: 3-13 недели	СП	1	1	Техническая, равномерная. Интенсивность в режиме II-20%	6 или 7, или 1
	ОП	3	5	Комбинированная, 1-2 трен. силовой направленности: I-II программа x2 круга, 1-2 трен.кросс. Интенсивность: в режиме II –30%	10, 12 или 13, 15, или 16, 17
Март: 14 неделя	СП	1	1	Техническая, равномерная. Интенсивность в режиме II-20%	6 или 7
	ОП	3	4,5	Комбинированная, 1-2 трен. силовой направленности: II-III программа x2 круга, 1-2 трен.кросс. Интенсивность: в режиме II –25%	14, 11, 10 или 12
Апрель: 15-19 недели	СП	1	1,5	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II –25%	7 или 6, или 2
	ОП	3	4,5	Комбинированная, 1-2 трен. силовой направленности: II-III программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме II - 30%	10, 11, 12, или 13
<b>Специально-подготовительный этап – май-июль, 18 недель (с 20 по 38)</b>					
Май: 20-25 недели	СП	2	3	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность в режиме II-30%	1, 2 или 4
	ОП	2	3	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: II-III программа x2 круга. Интенсивность: в режиме II –30%	8. 9 или 12
Июнь-август: 26-38 недели	СП	3	4,5	Техническая, равномерная, 1-2 переменные. Интенсивность в режиме II-30%	2, или 3, или 4, 5, 6, или 7
	ОП	1	1,5	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: II-III программа x2 круга.	8, или 10, или 13, или 12

				Интенсивность: в режиме II – 30%	
<b>II. обще-подготовительный этап – сентябрь-декабрь, 13 недель (с 39 по 52)</b>					
Сентябрь-октябрь: 39-45 недели	СП	1	1,5	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II – 10%	1, или 2, или 3
	ОП	3	4	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: I программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме II - 10%	8 или 9,11, 12
Октябрь-декабрь: 46-52 недели	СП	1	1	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II – 15%	2 или 6
	ОП	3	4,5	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: I-II программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме II – 25%	11, 13,12 или 15

Таблица № 30

**Этап начальной подготовки (второго и третьего года)**

Месяцы	Вид подготовки	Недельный цикл тренировок			Занятие №
		Кол-во тренировок	Продолжительность, ч	Метод, интенсивность	
<b>I. обще-подготовительный этап – январь-апрель, 19 недель (с 1 по 19)</b>					
Январь: 1-2 недели,	СП	3	4,5	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II – 20%	1, 2, 3 или 4
	ОП	2	3	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: I-II программа x 1-2 круга. Интенсивность: в режиме II - 30%	14, 15 или 16
Январь-март: 3-13 недели	СП	1	1,5	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II – 20%	7
	ОП	4	6	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: I-II программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме II – 30%	14, 15, или 16, 17, 18
Март: 14 неделя	СП	1	1,5	Техническая, равномерная. Интенсивность в режиме II-30%	7 или 8

	ОП	4	6	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: II-III программа x2-3 круга. Интенсивность: в режиме II – 30%	14, 15, 17, 20 или 18
Апрель: 15-19 недели	СП	1	1,5	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II – 30%	7 или 8
	ОП	4	6,5	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: II-III программа x 2-3 круга. Интенсивность: в режиме II - 32%	14, 15 или 18, 16, 20
<b>Специально-подготовительный этап – май-июль, 18 недель (с 20 по 38)</b>					
Май : 20-25 недели	СП	3	5	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность в режиме II-32%	3, 4, 5 или 6
	ОП	2	3	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: II-III программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме II – 32%	14, или 20, 15, или 16
Июнь-август: 26-38 недели	СП	3	5	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность в режиме II-35%	3, 5, или 6, 4, или 7
	ОП	2	3	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: II-III программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме II – 32%	14, или 20, 17 или 16
<b>II. обще-подготовительный этап – сентябрь-декабрь, 13 недель (с 39 по 52)</b>					
Сентябрь-октябрь: 39-45 недели	СП	1	1,5	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II – 10%	1, или 2, или 3
	ОП	3	4	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: I программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме II - 10%	8 или 9, 11, 12
Октябрь-декабрь: 46-52 недели	СП	1	1	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II – 15%	2 или 6
	ОП	3	4,5	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: I-II программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме II – 25%	11, 13, 12 или 15

**Модели учебно-тренировочных занятий для групп начальной подготовки**  
Схема занятия (основная часть). Общая характеристика учебно-тренировочного занятия. Тренировочные средства и общая продолжительность. Интенсивность. Упражнения. Методические указания. Подготовительный период.

Занятие №1.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гирь (классический толчок, рывок) – 50 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Технические упражнения.
5. Общая траектория подъёма гирь.

Занятие №2.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гирь (длинный цикл) – 25 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Технические упражнения.
5. Общая траектория подъёма гирь.

Занятие №3.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гирь (классический толчок) – 25 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 10 мин.
4. Технические упражнения.
5. Общая траектория подъёма гирь, правильное положение на груди.

Занятие №4.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гирь (рывок) – 25 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 15 мин.
4. Технические упражнения.
5. Общая траектория подъёма гирь, правильное положение дужки гири в верхнем и нижнем положениях, изучение маятникового движения.

Занятие №5.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гирь (классический толчок) – 30 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 20 мин.
4. Технические упраж-я, заброс двух гирь на грудь–5-10 раз, 2-3 подхода.
5. Общая траектория подъёма гирь, правильное положение гирь и локтей на груди.

Занятие №6.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гирь (длинный цикл) – 30 мин.

3. Интенсивность: I зона, II зона – 15 мин.
4. Технические упражнения.
5. Общая траектория подъёма гирь, техника заброса.

#### Занятие №7.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гирь (классический толчок, рывок) – 50 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 20 мин.
4. Технические упражнения.
5. Общая траектория подъёма гирь, правильное положение центра тяжести.

#### Занятие №8.

1. Комбинированная тренировка, силовая выносливость.
2. Классический толчок одной гири – 30 мин, + силовая подготовка на тренажёрах 20 мин.
3. Подъём гири - интенсивность: I зона, II зона – 10 мин.
4. Силовая подготовка – I программа × 1, интенсивность: II зона.
5. Интенсивность упражнения.

#### Занятие №9.

1. Комбинированная тренировка, силовая выносливость.
2. Рывок одной гири – 20 мин, + силовая подготовка на тренажёрах 30 мин.
3. Подъём гири - интенсивность: I зона, II зона – 10 мин.
4. Силовая подготовка - I программа × 2, интенсивность: II зона
5. Интенсивность упражнения.

#### Занятие №10.

1. Комбинированная тренировка, силовая выносливость.
2. Толчок по длинному циклу – 30 мин, + силовая подготовка на тренажёрах 30 мин.
3. Подъём гирь - интенсивность: I зона, II зона – 10 мин.
4. Силовая подготовка - I программа × 2, интенсивность: II зона.
5. Интенсивность упражнения.

#### Занятие №11.

1. Комбинированная тренировка, расширение диапазона двигательных навыков
2. Спортивные игры, кросс, лыжи, коньки, (ОРУ) – 30 мин.
3. ОРУ интенсивность: I зона, II зона – 10 мин.
4. Технические упражнения.
5. Овладение техническими навыками ОРУ, частичный перенос в гиревой спорт.

#### Занятие №12.

1. Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков, контроль умения плавать.

2. Спортивные игры, ОРУ – 30 мин. + плавание – 20 мин.
3. ОРУ интенсивность: I зона, II зона–10 мин.; плавание –интенсивность: I зона, II зона –10 мин.
4. Проплыть безостановочно 25 метров.
5. Выполнение контрольного норматива по плаванию.

#### Занятие №13.

1. Общая подготовка, силовая выносливость.
2. Кросс, ОРУ – 20 мин, + силовая подготовка на тренажёрах 30 мин.
3. ОРУ - интенсивность: I зона.
4. Силовая подготовка-I-II программа × 2, интенсивность: II зона 10 мин.
5. Интенсивность упражнений.

#### Занятие №14.

1. Общая подготовка, силовая выносливость.
2. Кросс, ОРУ – 20 мин, + силовая подготовка на тренажёрах 30 мин.
3. ОРУ - интенсивность: I зона, II зона – 10 мин.
4. Силовая подготовка-II-III программа×2, интенсивность: II зона 10 мин.
5. Интенсивность упражнений.

#### Занятие №15.

1. Общая подготовка, выносливость.
2. Спортивные и подвижные игры, эстафеты - 50 мин.
3. ОРУ - интенсивность: I зона, II зона – 20 мин.
4. Разучивание спортивных и подвижных игр, эстафет.

#### Занятие № 16.

1. Общая подготовка, выносливость.
2. Плавание - 50 мин.
3. ОРУ - интенсивность: I зона, II зона – 30 мин.
4. Разучивание основ плавания.
5. Прохождение поворотов на скорости (плавание).

#### Занятие №17.

1. Общая подготовка, выносливость.
2. Гимнастика, акробатика - 70 мин.
3. ОРУ - интенсивность: I зона, II зона – 30 мин.
4. Закрепление полученных навыков.
5. Интенсивность упражнений, умение распределить силы на тренировку.

#### Занятие №18.

1. Общая подготовка, силовая выносливость.
2. Силовая подготовка – 30 мин. + упражнения на гибкость 20 мин.
3. Спортивные и подвижные игры - интенсивность: I зона.

4. Силовая подготовка – II - III прогр. × 2, интенсивность: II зона 10 мин.
5. Интенсивность упражнений.

#### Занятие №19.

1. Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков.
2. Спортивные игры - 50 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 30 мин.
4. Разучивание игровых комбинаций.
5. Правила игры, предупреждение травм.

Специально-подготовительный период

#### Занятие №1.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гирь (классический толчок, рывок) – 60 мин. 3. Интенсивность: I зона, II зона – 30 мин.
4. Технические упражнения.
5. Общая траектория подъёма гирь.

#### Занятие №2.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гирь (длинный цикл) – 30 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 20 мин.
4. Технические упражнения.
5. Общая траектория подъёма гирь и темп выполнения упражнения, умение распределить силы на всю тренировку.

#### Занятие №3.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гирь (классический толчок) – 30 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 20 мин.
4. Техн. упражнения, толчок двух гирь с груди-5-10 раз, 2-3 подхода.
5. Общая траектория подъёма гирь, правильное дыхание во всех фазах .

#### Занятие №4.

1. Специальная подготовка (СП), выносливость, переменная.
2. Подъём гирь (толчок) – 30 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Переменно – 4 мин × 3 , интенсивность: II зона, темп низкий 10 мин.
5. Получить навыки применения переменного метода.

#### Занятие №5.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гирь (рывок) – 35 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 30 мин.

4. Технич. упражнения, заброс двух гирь на грудь-5-10 раз, 2-3 подхода.
5. Общая траектория подъёма гирь, правильное положение плеча при сбросе гири.

#### Занятие №6.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, владение гирей.
2. Подъём гирь (длинный цикл) – 50 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 15 мин.
4. Технич. упражнения, ношение гирь в висе, удержание гирь вверху.
5. Свобода обращения с гирей и поведение в спортивном зале.

#### Занятие №7.

1. Специальная подготовка (СП), выносливость, поход.
2. Кроссовая подготовка, эстафеты – 70 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Смена темпа.
5. Умение контролировать дыхание при смене темпа.

#### Занятие №8.

1. Комбинированная тренировка, силовая выносливость.
2. Классический толчок одной гири – 30 мин, + силовая подготовка на тренажёрах 30 мин.
3. Подъём гири равномерно - интенсивность: I зона.
4. Силовая подготовка – II-III программа × 2, интенсивность: II зона 10 мин.
5. Интенсивность упражнения.

#### Занятие №9.

1. Комбинированная тренировка, расширение диапазона двигательных навыков.
2. Спортивные игры, ОРУ – 30 мин. + толчок – 20 мин.
3. ОРУ интенсивность: I зона, II зона – 20 мин.; толчок – интенсивность: I зона, II зона – 10 мин.
4. Технические упражнения.
5. Освоение технических навыков спортивных игр и ОРУ, частичный перенос в гиревой спорт.

#### Занятие №10.

1. Общая подготовка, выносливость, двигательные навыки.
2. Кросс, плавание, ОРУ - 30 мин. + спортивные игры – 30 мин.
3. ОРУ – интенсивность: I зона, II зона – 10 мин., спорт. Игры - интенсивность: I зона, II зона - 10 мин.
4. Игровые комбинации.
5. Правила игры, предупреждения травм.

#### Занятие №11.

1. Общая подготовка, силовая выносливость.
2. Кросс, спортивные игры, ОРУ – 30 мин. + силовая подготовка на тренажёрах - 30 мин.
3. ОРУ - интенсивность: I зона.
4. Силовая подготовка – II-III программа×2, интенсивность: II зона 10 мин.
5. Интенсивность упражнений.

#### Занятие №12.

1. Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков.
2. Спортивные игры, ОРУ – 70 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 30 мин.
4. Игровые комбинации.
5. Правила соревнований, корректность, предупреждение травм.

#### Занятие №13.

1. Специальная подготовка (СП), выносливость, поход.
2. Смешанные передвижения – 90 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Смена темпа, ОРУ.
5. Умение контролировать дыхание при смене темпа, восстановление работоспособности.

**Таблица № 31**

**Программы круговых тренировок развития силовой выносливости  
для этапа начальной подготовки**

№ п/п	Упражнения	Этап подготовки	
		1	2
		Время выполнения упражнения, (с)	
		25-30	30-35
		Отягощение – юноши/девушки	
1	2	3	4
<b>I программа</b>			
1.	Тяга штанги лёжа животом на доске без закрепления и удержания ног, кг	8/6	10/8
2.	Прыжок вверх с доставанием отметки выше пальцев поднятой руки, см	12/10	12/10
3.	Подъём туловища лёжа на спине с закреплёнными ногами	8	10
4.	Круговые движения туловища стоя с блином в руках над головой, кг	2	3
5.	Жим ногами на тренажёре, кг	10/5	15/8
6.	Отжимание от пола	15/10	20/12
7.	Подтягивание (девочки – к низкой перекладине)	8/6	10/8
8.	Подъём ног лёжа на спине	8	10
9.	Подъём корпуса лёжа на животе	8	10
10.	Смена ног в выпаде прыжком	10	12

II программа			
1.	Тяга штанги лёжа	10/5	15/8
2.	Толчок с гирями на груди/махи одной гири	16/8	20/12
3.	Подъём туловища лёжа на спине	8	10
4.	Тяга гири двумя руками к подбородку	16/8	20/12
5.	Приседания лицом к стене, руки за головой (с палкой), на расстоянии полступни	15/8	20/12
6.	Подтягивание	6/4	8/6
7.	Подъём туловища и ног одновременно лёжа на спине	8	10
8.	Приседание со штангой на плечах	5/3	5/3
9.	Круговые движения туловища стоя с блином в руках	2	2
10.	Подъём корпуса лёжа поперёк козла с упором ног	-	-
III программа			
1.	Тяга штанги лёжа	10/5	15/8
2.	Прыжок вверх с доставанием отметки	12/10	12/10
3.	Подтягивание	6/4	8/6
4.	Швунг толчковый (штанга на груди или спине)	10/5	20/10
5.	Отжимание от пола	10/8	12/10
6.	Тяга штанги лёжа	10/5	15/8
7.	Подъём туловища и ног одновременно лёжа на спине	8	10
8.	Круговые движения туловища стоя с блином в руках	2	2
9.	Подъём ног лёжа на спине	6	8
10.	Прыжки на скакалке	12	15

### Учебно-тренировочной этап спортивной подготовки

Основная задача учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки – обеспечение разносторонней физической подготовленности гиревика на основе планомерного увеличения объёма учебно-тренировочных нагрузок и подбора средств и методов тренировки, позволяющих осуществить эту подготовку целенаправленно, с учётом специфики гиревого спорта.

Основное направление в работе – развитие общей выносливости, ловкости, гибкости, воспитание силовой выносливости, изучение и закрепление основ техники гиревого спорта, приобретение тактического опыта. Годичный цикл подготовки учебно-тренировочного этапа делится на подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

**Таблица № 32**

### Первый-третий учебно-тренировочный этап спортивной подготовки

Месяцы	Вид подготовки	Недельный цикл тренировок			
		Кол-во трен-к	Продолжительность, ч	Метод, интенсивность	Занятие №
I обще-подготовительный этап – январь-май, 21 неделя (с 1 по 21)					

Январь-февраль: 1-8 недели	СП	4	7,5	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II –30%	1, 2, 3, 4
	ОП	2	4	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: I программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме II –35%	14, 16
Март-апрель: 9-17 недели	СП	1	2	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II –30%	8
	ОП	5	9,5	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: I-II программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме II –35%	14, 15, 16, 17, 20
Май : 18-21 недели	СП	1	2	Техническая, равномерная. Интенсивность в режиме II-32%	8 или 6
	ОП	5	9,5	Комбинированная, 3-4 трен. силовой направленности: II-III программа x 2 круга, 3-4 трен. кросс или коньки. Интенсивность: в режиме II –40%	14, 20, или 15, 16, 17, или 14, 18
II этап - специально-подготовительный – июнь-сентябрь, 17 недель (с 22 по 38)					
Июнь – июль: 22-30 недели	СП	1	2	Техническая, равномерная. Интенсивность в режиме II-35%	8 или 9
	ОП	5	10	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: II-III программа x 2-3 круга, 2 трен. кросс или лыжи.	14, 16, 17, 18, 20

				Интенсивность: в режиме II –40%	
Август : 31-34 неделя	СП	1	2	Техническая, равномерная. Интенсивность в режиме II-40%	7
	ОП	5	9,5	Комбинированная, 2-3 трен. силовой, II-III программа x2-3 круга. Интенсивность: в режиме II –35%	14, 15, 16, 17, или 18, 17, 20
Сентябрь: 35-38 недели	СП	2	4	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II –40%	7, 8 или 10
	ОП	4	8	Комбинированная, 2 трен. силовой II-III программа x 2-3 круга. Интенсивность: в режиме II –40%	14, 15 или 18, 16, 20
Соревновательный период – октябрь-декабрь, 8 недель (с 39 по 52)					
Октябрь: 39-43 недели	СП	4	8	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность в режиме II-40%	3, 4, 6, 10 или 11
	ОП	2	4	Комбинированная, 1 трен. силовая II-III программа x 2-3 круга. Интенсивность: в режиме II –40%	16 или 17, 20
Ноябрь-декабрь: 44-52 недели	СП	4	9	Равномерная и переменная, 3 трен. Техническая. Интенсивность в режиме II-40%	1, 2, 3, 4, или 5, 6,
	ОП	2	3	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: III программа x3 круга. Интенсивность: в режиме II –40%	15, или 12, 11

**Четвертый-пятый учебно-тренировочный этап спортивной подготовки**

Месяцы	Вид подготовки	Недельный цикл тренировок			
		Кол-во трен-к	Продолжительность, ч	Метод, интенсивность	Занятие №
<b>I обще-подготовительный этап – январь-май, 21 неделя (с 1 по 21)</b>					
Январь-февраль: 1-8 недели	СП	4	7,5	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II –50%	1, 2, 3, 4
	ОП	2	4	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: I программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме II - 50%	14, или 20, 16, или 17
Март-апрель: 9-17 недели	СП	1	2	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II –50%	3 или 8
	ОП	5	9,5	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: I-II программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме II –50%	14, 15, 16, 17, 20
Май: 18-21 недели	СП	1	2	Техническая, равномерная. Интенсивность в режиме II-50%	8 или 6
	ОП	5	9,5	Комбинированная, 3-4 трен. силовой направленности: II-III программа x 2 круга, 3-4 трен. кросс или коньки. Интенсивность: в режиме II –45%	14, 20, или 15, 16, 17, или 14, 18

II этап - специально-подготовительный – июнь-сентябрь, 17 недель (с 22 по 38)					
Июнь-июль: 22-30 недели	П	1	2	Техническая, равномерная. Интенсивность в режиме II-50%	8 или 9
	П	5	10	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: II-III программа x 2-3 круга, 2 трен. кросс или лыжи. Интенсивность: в режиме II –45%	14, 16, 17, 18, 20
Август : 31-34 неделя	П	1	2	Техническая, равномерная. Интенсивность в режиме II-50%	7
	П	5	9,5	Комбинированная, 2-3 трен. силовой направленности: II-III программа x2-3 круга, Интенсивность: в режиме II –45%	14, 15, 16, 17, или 18, 17, или 20
Сентябрь: 35-38 недели	П	2	4	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II –50%, III – 1 %	7, 8 или 10
	П	4	8	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: II-III программа x 2-3 круга. Интенсивность: в режиме II - 50%	14, 15 или 18, 16, 20
Соревновательный период – октябрь-декабрь, 14 недель (с 39 по 52)					
Октябрь: 39-43 недели	П	4	8	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность в режиме II-50%, III-IV – 1 %.	3, 4, 6, 10 или 11
	П	2	4	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: II-III программа x 2-3 круга, Интенсивность: в режиме II –50%	16 или 17, 20
Ноябрь-декабрь: 44-52 недели	П	4	9	Равномерная и переменная, 3 трен. технические. Интенсивность в режиме II-50%, III-IV – 1 %.	1, или 2, 3, 4, или 5, 6, или 7

	П	2	3	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: III программа х3 круга. Интенсивность: в режиме II –50%	15, или 12, 11
--	---	---	---	--	----------------

### Модели учебно-тренировочных занятий четвертый-пятый тренировочного этап спортивной подготовки

#### Схема занятия (основная часть)

1. Общая характеристика тренировочного занятия.
2. Тренировочные средства и общая продолжительность.
3. Интенсивность.
4. Упражнения.
5. Методические указания.

#### Подготовительный период

**Занятие № 1.** 1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.

2. Подъём гирь (классический толчок, рывок) – 60 мин.

3. Интенсивность: I зона, II зона – 20 мин.

4. Технические упражнения.

5. Общая траектория подъёма гирь.

**Занятие № 2.** 1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.

2. Подъём гирь (длинный цикл) – 35 мин.

3. Интенсивность: I зона, II зона – 10-20 мин.

4. Технические упражнения.

5. Общая траектория подъёма гирь, согласование движения с дыханием.

**Занятие № 3.** 1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.

2. Подъём гирь (классический толчок) – 35 мин.

3. Интенсивность: I зона, II зона – 20-30 мин.

4. Технические упражнения.

5. Общая траектория подъёма гирь, правильное положение гирь на груди.

**Занятие № 4.** 1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.

2. Подъём гирь (рывок) – 35 мин.

3. Интенсивность: I зона, II зона – 20-30 мин.

4. Технические упражнения.

5. Общая траектория подъёма гирь, правильное положение дужки гири в верхнем и нижнем положениях, изучение маятникового движения.

**Занятие № 5.** 1. Специальная подготовка (СП), техническая, быстрота, переменная.

2. Подъём гирь (классический толчок) – 40 мин.

3. Интенсивность: I зона, II зона – 20-30 мин.

4. Технические упражнения, заброс двух гирь на грудь – 10-20 раз, 2-3 подхода.

5. Общая траектория подъёма гирь, правильное положение гирь и локтей на груди.

**Занятие № 6.**1. Специальная подготовка (СП), техническая, быстрота, переменная.

2. Подъём гирь (длинный цикл) – 40 мин.

3. Интенсивность: I зона, II зона – 10-30 мин.

4. Технические упражнения, ускорения 6-8 подъёмов × 5 подходов. Произвольно

5. Общая траектория подъёма гирь, техника заброса.

**Занятие № 7.**1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.

2. Подъём гирь (классический толчок, рывок) – 50 мин.

3. Интенсивность: I зона, II зона – 10-30 мин.

4. Технические упражнения.

5. Общая траектория подъёма гирь, правильное положение центра тяжести.

**Занятие № 8.**1. Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная.

2. Классический толчок 1-й гири – 30 мин, + сил. подготовка на тренажёрах 30 мин.

3. Подъём гири – интенсивность: I зона.

4. Равномерно, интенсивность: II зона.

5. Интенсивность упражнения, стабильность двигательного навыка

**Занятие № 9.**1. Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная.

2. Рывок одной гири – 30 мин, + силовая подготовка на тренажёрах 30 мин.

3. Подъём гири – интенсивность: I зона.

4. Равномерно, интенсивность: II зона.

5. Интенсивность упражнения, распределение усилий на всю тренировку.

**Занятие № 10.**1. Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная.

2. Толчок по длинному циклу – 40 мин, + силовая подготовка на тренажёрах 20 мин.

3. Интенсивность: I зона.

4. Равномерно, интенсивность: II зона.

5. Интенсивность упражнения.

**Занятие № 11.**1. Специальная подготовка, основная выносливость, переменная.

2. Толчок одной гири – 40 мин.

3. Интенсивность: I зона.

4. Переменно – 5 мин. × 4-5, интенсивность II зона.

5. Интенсивность: чередования интенсивной и спокойной работы.

**Занятие № 12.**1. Специальная подготовка, скоростная выносливость, переменная.

2. Спортивные игры, ОРУ – 30 мин. + плавание – 30 мин.

3. ОРУ интенсивность: I зона, II зона – 10 мин.; плавание – интенсивность: I зона, II зона – 10 мин.

4. Проплыть безостановочно 50 метров.

5. Выполнение контрольного норматива по плаванию.

**Занятие № 13.**1. Общая подготовка, силовая выносливость.

2. Кросс, ОРУ – 20 мин, + силовая подготовка на тренажёрах 30 мин.

3. ОРУ – интенсивность: I зона.

4. Силовая подготовка – I – II программа × 3, интенсивность: II зона. 10 мин.

5. Интенсивность упражнений.

**Занятие № 14.** 1. Комбинированная тренировка, силовая выносливость.

2. Кросс, ОРУ – 40 мин, + силовая подготовка на тренажерах 40 мин.

3. ОРУ – интенсивность: I зона, II зона – 10 мин.

4. Силовая подготовка – II – III программа × 2-3, интенсивность: II зона. 10 мин.

5. Интенсивность упражнений.

**Занятие № 15.** 1. Комбинированная тренировка, расширение диапазона двигательных навыков.

2. Спортивные и подвижные игры, эстафеты, ОРУ-50 мин.+подъем гирь 30 мин.

3. ОРУ – интенсивность: I зона, II зона – 20 мин.

4. Технические упражнения.

5. Овладение техническими навыками ОРУ.

**Занятие № 16.** 1. Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков.

2. Спортивные игры, ОРУ – 50 мин. + плавание – 40 мин.

3. ОРУ и плавание- интенсивность: I зона, II зона – 15 мин.

4. Технические упражнения.

5. Овладение техническими навыками.

**Занятие № 17.** 1. Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков.

2. Спортивные игры, ОРУ - 70-90 мин.

3. ОРУ – интенсивность: I зона, II зона – 20-30 мин.

4. Игровые комбинации.

5. Овладение техническими навыками спортивных игр. Правила игры.

**Занятие № 18.** 1. Общая подготовка, общая выносливость.

2. Кросс, плавание, ОРУ - 70-90 мин.

3. Интенсивность: I зона.

4. Равномерно 30-60 мин., интенсивность: II зона.

5. Интенсивность, овладение техникой применяемых упражнений.

**Занятие № 19.** 1. Общая подготовка, общая выносливость.

2. Кросс, плавание, эстафеты, ОРУ - 90-120 мин.

3. Интенсивность: I зона.

4. Равномерно - 40-50 мин × 2, интенсивность: II зона. 15 мин.

5. Интенсивность, совершенствование техники применяемых упражнений.

**Занятие № 20.** 1. Общая подготовка, силовая выносливость, круговая тренировка.

2. Кросс, ОРУ, силовая подготовка – 70-90 мин.

3. Интенсивность: I зона.

4. Силовая подготовка-I-III программа × 2-3 круга, интенсивность: II зона. 10 мин.

5. Интенсивность упражнений.

**Занятие № 21.** 1. Общая подготовка, силовая выносливость, круговая тренировка.

2. Кросс, ОРУ, силовая подготовка – 90-120 мин.

3. Интенсивность: I зона.

4. Силовая подготовка-II-IV программа × 3-4 круга, интенсивность: II зона. 10 мин.

5. Интенсивность упражнений.

### **Соревновательный период**

**Занятие № 1.** 1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.

2. Подъём гирь (классический толчок, рывок) – 60 мин.

3. Интенсивность: I зона, II зона – 30 мин.

4. Технические упражнения.

5. Общая траектория подъёма гирь, свободное владение инвентарём.

**Занятие № 2.** 1. Специальная подготовка (СП), техническая, переменная.

2. Подъём гирь (длинный цикл) – 40 мин.

3. Интенсивность: I зона, II зона – 20-30 мин.

4. Смена темпа и ритма.

5. Свобода смены темпа и ритма подъёма гирь.

**Занятие № 3.** 1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.

2. Подъём гирь (классический толчок) – 40 мин.

3. Интенсивность: I зона, II зона – 20-30 мин.

4. Технические упражнения, подтолчок двух гирь с груди – 10-20 раз, 2-3 подхода.

5. Общая траектория подъёма гирь, правильное дыхание во всех фазах подъёма.

**Занятие № 4.** 1. Специальная подготовка (СП), основная выносливость, равномерная.

2. Подъём гирь (толчок) – 40 мин.

3. Интенсивность: I зона.

4. Равномерно 40-60 мин, интенсивность: II зона, темп средний

5. Интенсивность, стабильность техники.

**Занятие № 5.** 1. Специальная подготовка (СП), основная выносливость, равномерная.

2. Подъём гирь (рывок) – 45 мин.

3. Интенсивность: I зона.

4. Равномерно – 10 мин. × 3 подходов, темп низкий.

5. Общая траектория подъёма гирь, правильное приведение локтя к бедру при сбросе гири.

**Занятие № 6.** 1. Специальная подготовка (СП), основная выносливость, равномерная.

2. Подъём гирь (длинный цикл) – 50 мин.

3. Интенсивность: I зона.

4. Переменно – 5 мин. × 3-4. 3 мин.

5. Интенсивность, чередование интенсивной и спокойной работы.

**Занятие № 7.** 1. Специальная подготовка (СП), скоростная выносливость, переменная.

2. Классический толчок – 70 мин.

3. Интенсивность: I зона, II зона – 60 мин., темп средний.

4. Переменно – 3-6 мин. × 3-4, интенсивность: III зона. 10 мин.

5. Умение контролировать дыхание при смене темпа.

**Занятие № 8.** 1. Специальная подготовка, скоростная выносливость, повторная.

2. Классический толчок и рывок – 70 мин.

3.Интенсивность: I зона, II зона – 60 мин.

4.Повторное (3-4 раза) ускорение в конце каждой второй минуты подъёма гирь, с интенсивным (IV зона) проходом, интенсивность: II зона, IV зона – 15 сек.

5.Чередование отрезков, стабильность техники, распределение усилий.

**Занятие № 9.**1.Специальная подготовка, силовая выносливость, равномерная.

2.Длинный цикл тяжёлых гирь – 40 мин.

3.Интенсивность: I зона.

4.Технические упражнения.

5.Освоение технических навыков спортивных игр и ОРУ, частичный перенос в гиревой спорт.

**Занятие № 10.**1.Специальная подготовка, быстрота, переменная.

2.Подъём лёгких гирь – 40 мин.

3.ОРУ – интенсивность: I зона, II зона – 30 мин.

4.Произвольные ускорения (5-10 раз) до 4-8 подъёмов гирь, темп предельный.

5.Быстрое нарастание усилия при ускорении, стабильность общей техники выполнения подъёмов гирь.

**Занятие № 11.**1.Комбинированная, силовая выносливость.

2.Рывок – 30 мин. + силовая подготовка на тренажёрах – 30 мин.

3.Рывок – интенсивность: I зона, II зона – 20 мин.

4.Силовая подготовка –II–IV программа × 2 круга, интенсивность: II зона.10 мин.

5.Интенсивность упражнений.

**Занятие № 12.**1.Комбинированная, техническая, равномерная.

2.Силовая подготовка на тренажёрах – 40 мин. + классический толчок – 30 мин.

3.Подъём гирь – интенсивность: I зона, II зона – 30 мин.

4.Силовая подготовка –I – IV программа × 2 круга, интенсивность: II зона.10 мин.

5.Перенос силовых качеств на технику гиревого спорта.

**Занятие № 13.**1.Общая подготовка, силовая выносливость.

2.Силовая подготовка на тренажёрах – 80-90 мин.

3.Интенсивность: I зона.

4.Силовая подготовка –I – IV программа × 2 круга × 2 круга 10 или 15 минут.

I – IV программа × 2-4 круга, интенсивность: II зона. 10 минут

5.Интенсивность упражнений.

**Занятие № 14.**1.Общая подготовка, повторные напряжения.

2.Бег, ОРУ, упражнения на тренажёрах – 60-70 мин.

3.Интенсивность: I зона.

4.Повторные усилия: тяга лёжа, рывок, подрыв – 5 – 7 движений × 10 подходов, интенсивность: II зона.10 мин

5.Интенсивность упражнений.

**Занятие № 15.**1.Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков.

2.Спортивные игры, бег, ОРУ, плавание – 60-90 мин.

3.Интенсивность: I зона, II зона – 30-50 мин.

4.Игровые комбинации.

5.Правила игры, технические навыки.

Таблица № 34

**Программы круговых тренировок развития силовой выносливости  
для учебно-тренировочных этапов спортивной подготовки**

№ п/п	Упражнения	Этап спортивной подготовки				
		1	2	3	4	5
		Время выполнения упражнения(с)				
		40-45	45-50	50-60	60	65
Отягощение – юноши/девушки						
1	2	3	4	5	6	7
<b>I программа</b>						
1.	Тяга штанги лёжа животом на доске без закрепления и удержания ног, кг	25/12	30/15	35/20	35/20	40/25
2.	Прыжок вверх с доставанием отметки выше пальцев поднятой руки, см	15/12	18/14	20/16	20/16	22/18
3.	Подъём туловища лёжа поперёк козла	-	-	8/3	10/4	12/5
4.	Круговые движения туловища стоя с блином в руках над головой, кг	3/2	5/3	10/5	10/5	12/5
5.	Подрыв штанги до груди, кг	10/5	15/8	25/12	35/15	35/15
6.	Подтягивание (девочки – к низкой перекладине)	6	8	10	12	15
7.	Подъём туловища и ног одновременно лёжа на спине	8/4	10/6	12/8	18/12	20/15
8.	Отжимание от пола	12	16	20	25	30
9.	Приседание со штангой на плечах, кг	10/5	10/5	12/8	12/8	14/10
10.	Подъём ног лёжа на спине	10/5	12/6	16/10	18/12	20/14
<b>II программа</b>						
1.	Тяга штанги лёжа	25/10	30/15	35/20	35/20	40/25
2.	Толчок с гирями на груди/махи одной гири	20/12	24/16	26/20	28/22	30/24
3.	Подъём туловища лёжа на спине	10/5	12/6	15/8	18/10	20/12
4.	Тяга гири двумя руками к подбородку	20/8	24/12	26/16	28/16	30/18
5.	Приседания лицом к стене, руки за головой (с палкой), на расстоянии полступни	8/4	10/6	12/8	14/10	16/12
6.	Подтягивание	6	8	10	16	18
7.	Подъём туловища и ног одновременно лёжа на спине	8/4	10/6	12/8	18/12	20/15
8.	Приседание со штангой на плечах	10/5	10/5	12/8	12/8	14/10
9.	Подрыв штанги	10/5	15/8	25/12	35/15	40/20
10.	Подъём корпуса лёжа поперёк козла с упором ног	-	-	8/3	10/4	12/5
<b>III программа</b>						
1.	Тяга штанги лёжа	25/10	30/15	35/20	35/20	40/25

2.	Прыжок вверх с доставанием отметки, см	15/12	18/14	20/16	20/16	25/20
3.	Подтягивание	6	8	10	16	18
4.	Швунг толчковый (штанга на груди или спине)	10/5	20/10	25/12	30/15	40/20
5.	Отжимание от пола	12	16	20	25	30
6.	Подъём туловища и ног одновременно лёжа на спине	8/4	10/6	12/8	18/12	20/15
7.	Висы на перекладине	-	-	-	-	-
8.	Подъём ног лёжа на спине	10/5	12/6	16/10	18/12	20/14
9.	Прыжки на скакалке	25/20	30/25	40/30	50/40	60/50
<b>IV программа</b>						
1.	Тяга штанги лёжа	25/10	30/15	35/20	35/20	40/25
2.	Прыжок вверх с доставанием отметки, см	15/12	18/14	20/16	20/16	25/20
3.	Подтягивание	6	8	10	16	18
4.	Швунг толчковый (штанга на груди или спине)	10/5	20/10	25/12	30/15	40/20
5.	Подъём туловища и ног одновременно лёжа на спине	8/4	10/6	12/8	18/12	20/15
6.	Смена ног в выпаде прыжком со штангой на плечах или в руках	5/3	5/3	10/5	10/5	12/7
7.	Рывок штанги, кг	10/5	15/8	25/12	35/15	40/20
8.	Жим лёжа	10/5	15/8	20/10	25/15	30/20
9.	Прыжки на скакалке	25/20	30/25	40/30	50/40	60/50

#### **ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ**

##### ***Рывок***

Несмотря на кажущуюся простоту упражнений с гирями, их выполнение связано с довольно сложными практическими действиями, требующими от спортсменов определенных умений и навыков. Обучение технике, как правило, начинается с рывка — наиболее доступного для начинающих упражнения гиревого двоеборья.

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

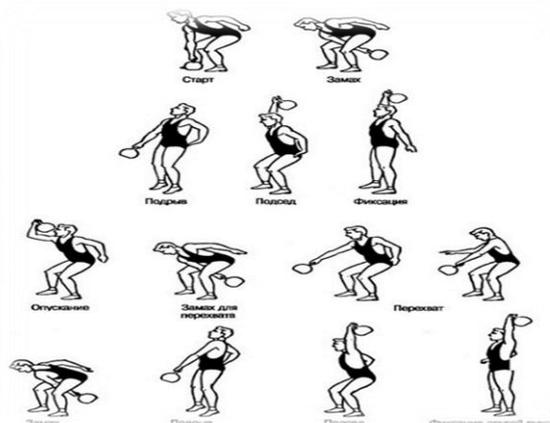


Рис. 1. Техника упражнения рывок

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

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

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

*Подсед.* Выполняется для смягчения ударной нагрузки перед фиксацией.

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

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

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

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

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

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

*Фиксация другой рукой* — завершающий элемент рывкового упражнения.

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

*Дыхание:* существует три основных варианта дыхания: два, три и более трех циклов на один подъем и опускание гири в рывке. Наиболее практичным и эффективным считается трехциклическое дыхание: во время подъема до

полуподседа — вдох. Начинается вдох непринужденно, одновременно с началом подъема гири из основного старта и заканчивается одновременно с окончанием подрыва. В сравнении с началом, окончание вдоха выполняется более мощно и быстро — в такт движению. Полное выпрямление туловища и подъем груди в конце подрыва способствуют достаточно глубокому и быстрому вдоху. Во время выполнения полуподседа и выпрямления руки вверх — выдох. Одновременно с началом сбрасывания гири — быстрый вдох. Заканчивается вдох одновременно с захватом дужки, примерно, на уровне груди. Опуская гирию, — полный и непринужденный выдох. Заканчивается выдох одновременно с окончанием движения гири назад — за колени.

В первые минуты подъемов не следует дышать слишком глубоко. По мере увеличения потребности организма в кислороде сила и глубина дыхания соответственно увеличиваются. Иногда в последние минуты подъемов до предела дыхания не хватает. В этом случае во время удерживания гири вверх на прямой руке (фиксации) нужно делать кратковременные остановки и дополнительно выполнять один или несколько вдохов и выдохов. Это снижает темп выполнения рывка, но в то же время позволяет спортсмену полностью выработать отведенное правилами время (10 мин), реализовать свои физические возможности.

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

### ***Толчок***

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

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

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

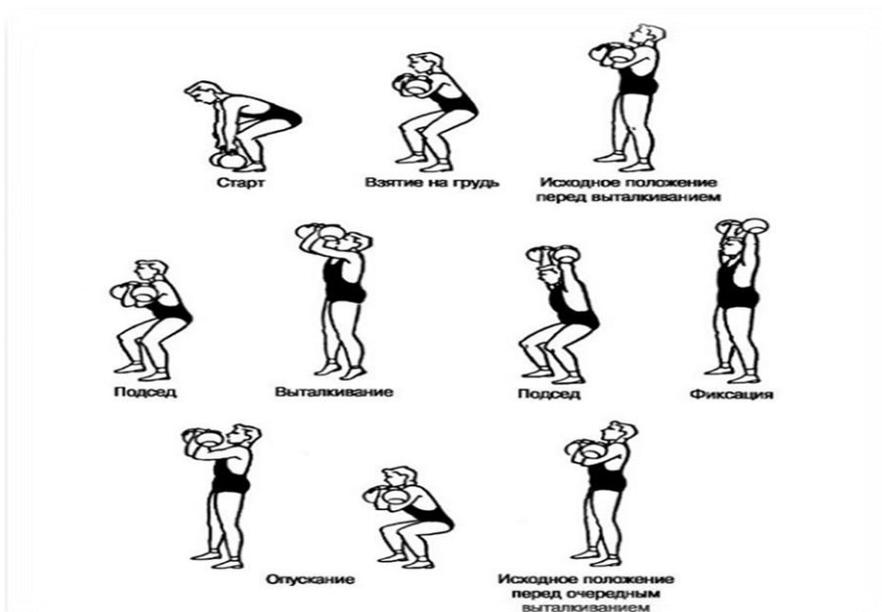


Рис. 2. Техника упражнения толчок

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

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

*Выталкивание* — главный элемент толчкового упражнения. За счет резкого выпрямления ног и туловища (после подседа) гири выталкиваются вверх и тем самым им сообщается ускорение, необходимое для свободного полета на необходимую высоту. Выпрямление ног должно заканчиваться выходом на носки.

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

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

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

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

*Дыхание:* в классическом толчке первый прием — подъем на грудь выполняется лишь один раз, поэтому большинство спортсменов при выполнении этого движения не обращают особого внимания на правильность дыхания, так как оно в данном варианте толчка почти не отражается на результате в целом.

Одни спортсмены перед подъемом на грудь делают вдох и выполняют прием на задержке дыхания. Другие, при замахе гири назад — за колени, делают выдох. Выпрямляя туловище и приподнимая грудь и плечи при подъеме до полуподседа — вдох. Как только гири коснутся груди при выполнении полуподседа — выдох (гири выдавливают воздух из груди).

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

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

**На выдохе:** сгибая ноги перед выталкиванием и сдавливая грудь и живот гирями — выдох. Выпрямляя ноги и приподнимая грудь при выталкивании, — быстрый вдох. Выполняя полуподсед и выпрямляя руки вверх, — выдох. Одновременно с началом сгибания рук при опускании на грудь до касания гири груди — вдох. Одновременно с касанием гири груди - выдох. При задержках гири на груди иливерху на прямых руках выполняется дополнительно один или несколько (в зависимости от длительности задержки) коротких вдохов и выдохов. Дыхание при подъеме гири на грудь и опускании в толчке по полному циклу. При подъеме на грудь из основного старта, выпрямляясь и приподнимая плечи, — вдох. Одновременно с касанием гири груди — выдох (гири выдавливают воздух). При опускании гири с груди одновременно с отталкиванием их чуть вперед — вдох. Заканчивается вдох быстро в момент захвата дужек сверху (в положении гири на груди кисти были просунуты внутрь дужек). Наклоняясь и опуская гири, - выдох. Заканчивается выдох одновременно с окончанием движения гири назад - за колени в основной старт подъема гири на грудь.

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

### **Техника выполнения толчка по длинному циклу**

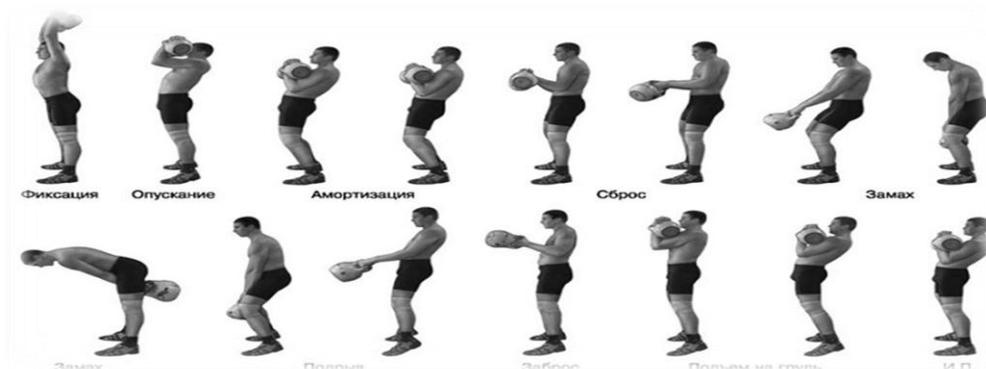


Рис.3

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

*Дыхание:* при обучении технике дыхания при выполнении толчка по длинному циклу необходимо обратить внимание на выдох при сбрасывании. Техника упражнения толчок по длинному циклу гирь в положение виса между ног, на вдох - выдох - вдох - выдох при приеме гирь на грудь. Для освоения техники основных упражнений гиревого спорта необходимо внимательное, детальное ее изучение и постоянное совершенствование в ходе тренировочного процесса. Особенно часто возникают трудности при изучении техники толчка. Как правило, у начинающих спортсменов не получается второй подсед.

*Ошибки:* ошибки при выполнении классических упражнений встречаются даже у многих высококвалифицированных спортсменов. У одних они образовались в результате неправильного разучивания техники и прочно закрепились в процессе тренировок. Исправить такие ошибки бывает очень трудно. У других спортсменов ошибки появляются временно: иногда делаются попытки копировать технику у более именитых атлетов и, в результате, ломается своя техника и не приживается чужая. Или, выполняя в больших объемах вспомогательные упражнения, которые по своей структуре движений отличаются от классических, закрепляют ненужный навык, что впоследствии отрицательно сказывается на технике толчка или рывка (отрицательный перенос навыка). Поэтому в процессе тренировок необходимо постоянно контролировать технику классических упражнений. Причиной ошибок может быть и состояние организма спортсмена (переутомление, болезнь, перевозбуждение, легкие травмы). Прежде чем приступить к исправлению ошибок, необходимо найти причину их появления. При этом вначале следует исправить основную ошибку, так как она часто является причиной для ряда других второстепенных ошибок.

*Ошибки, характерные при выполнении толчка.* Согнута спина при подъеме на грудь. Из-за этой ошибки нарушается согласованность движений рук, ног, туловища. Подъем не экономичен. Причиной может быть неумение атлета правильно держать спину (ошибки при обучении), слабые мышцы спины. В основном эта ошибка допускается начинающими спортсменами. *Исправление.* Рекомендуются следующие подводящие упражнения подъема гирь на грудь: 1. Удерживание двух гирь в висе на различной высоте (на уровне середины голени, коленей, середины бедер).

2. Тяги с подрывом гирь из различных стоек (низкой, средней, высокой).
3. Подъем одной гири на грудь с вися.

*Если слабые мышцы спины:* 1. Наклоны на “козле” с отягощением.

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

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

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

*Причины ошибки:* 1. Спортсмен не расслабляет мышцы рук и плечевого пояса во время подъема гирь.

2. Слишком глубокий захват дужек.
3. Скользкие дужки.

*Исправление.* Рекомендуются следующие упражнения:

1. Удерживание гирь в вися на различной высоте.
2. Тяги гирь с подъемом плеч и выходом на носки. Все вспомогательные и подводящие упражнения подъема гирь на грудь научиться выполнять с максимальным расслаблением мышц рук. При захвате гирь не просовывать сильно кисти внутрь дужек. Для сцепления натирать дужки гирь и ладони магнезией. *Ошибка.* Неполное выпрямление ног и туловища в подрыв. В результате атлет поднимает гири на недостаточную высоту. Чтобы удержать их на груди, он вынужден делать более глубокий полуподсед, из-за чего теряется равновесие (гири тянут вперед), приходится выполнять дополнительные ненужные движения.

*Причины ошибки:* 1. Слишком раннее начало подрыва.

2. Слабые мышцы спины и ног.
3. Слишком тяжелые гири.

*Исправление.* Наиболее эффективные упражнения для исправления этой ошибки:

1. Удерживание облегченных гирь в вися 3—5 с в прямой стойке на носках с приподнятыми плечами.
2. Подрывы гирь с выпрямлением (мягко).
3. Подъемы гирь на грудь из высокой стойки.

Для укрепления мышц ног:

1. Приседания со штангой или гирями на плечах.
2. Пружинящие выпрыгивания со штангой на плечах. *Ошибка.* В подрыве гири уходят далеко вперед. В результате атлетам особенно легких высоких категорий, трудно удержать гири на груди (“тянут” вперед). Приходится смещаться вперед, применять значительные усилия, чтобы удержать их. После такого подъема на грудь трудно быстро сосредоточиться для выполнения толчка от груди.

*Причины ошибки:* 1. Во время замаха гири излишне отводятся назад — за колени.

2. Во время подъема на грудь спортсмен не может держать локти ближе к туловищу (ошибки при обучении). Исправление.

1. Подъем гирь на грудь с вися из высокой стойки.

2. Подъем легких гирь с вися без предварительного замаха назад.

3. Замедленные тяги гирь с выходом на носки и подъемом плеч.

При выполнении этих упражнений локти держать прижатыми к туловищу.

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

*Причины ошибки:* 1. Неумение атлета из-за ошибок при обучении правильно принять стартовое положение для толчка от груди.

2. Излишне «закаченные» и не растянутые мышцы рук и плечевого пояса.

3. Слишком низко опущены или высоко подняты гири.

4. Локти излишне сведены спереди или разведены в стороны.

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

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

2. Полутолчок от груди от 10 до 20 и более повторений с максимальным расслаблением мышц рук и туловища. Это же упражнение, только с более высоким положением гирь на груди следует выполнять, если причиной ошибки являются слишком низко опущенные гири. При недостаточной растянутости мышц больше выполнять упражнений на растяжение мышц и подвижность в суставах. *Ошибка.* В стартовом положении для толчка от груди локти слишком сильно сведены перед грудью или разведены в стороны. В том и другом случае эффективность выталкивания гирь будет снижена.

*Причины ошибки:* 1. Копирование начинающими гиревиками техники более именитых атлетов.

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

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

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

*Причины ошибки:* 1. Неправильное положение гирь на груди.

2. Плечевые части рук слабо прижаты к туловищу.

*Исправление.* Все подводящие упражнения выполнять из наиболее удобного положения гирь на груди с максимально расслабленными мышцами рук и плотно

прижатыми плечевыми частями рук к туловищу. Кисти надо просунуть внутрь дужек. Пальцы могут быть согнуты, но не напряжены.

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

*Причины ошибки:* 1.Слабое сцепление плечевых частей рук с туловищем, а гирь - с предплечьями.

2.Слабо прижаты руки к туловищу.

3.Низко опущена грудь в момент выталкивания гири от груди.

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

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

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

*Причины ошибки:* 1.Слабые мышцы-разгибатели ног.

2.Слишком низкий пружинящий полуприсед при выталкивании гири.

*Исправление.* Рекомендуются упражнения для развития силы ног и в первую очередь: 1.Приседание со штангой или гирями на плечах.

2.Полутолчок с небольшим сгибанием ног и выходом на носки.

3.Пружинящие выпрыгивания со штангой или гирями на плечах (мягко).

*Ошибка.* Недостаточный полуприсед после выталкивания гири с груди. В этом случае затрудняется выпрямление рук вверху и удерживание гири.

*Причины ошибки:* 1.Из-за ошибок при обучении атлет не может выполнить подсед нужной глубины.

2.Недостаточная подвижность в локтевых, плечевых суставах (при этих физических недостатках в полуприседе с гирями вверху руки не удерживают гири).

*Исправление.* Выполнять следующие упражнения: 1.Удерживание гири вверху на прямых руках в полуприседе различной глубины.

2.Перемещения вперед в полуприседе с гирями вверху.

3.Выполнять больше упражнений на растяжение мышц рук и плечевого пояса, на подвижность в суставах.

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

*Причины ошибки:* 1.В момент выталкивания атлет смещает ОЦТ вперед.

2.Недостаточная растянутость мышц и подвижность суставов плечевого пояса, рук.

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

- 1.Полуприседания с гирями на груди с опорой на полную ступню и переносом ОЦТ ближе к пяткам.
- 2.Полутолчок гирь без отрыва пяток от пола, а по мере основания — с выходом на носки.
- 3.Полуприседы с гирями сверху. При недостаточной растянутости мышц и подвижности в суставах выполнять больше специальных упражнений на растяжение этих мышц и развитие подвижности в суставах. *Ошибка.* Слишком низкий предварительный полуприсед при выталкивании гирь от груди. В работу излишне включаются крупные мышцы - разгибатели ног и быстро устают. Теряется жесткость выталкивания.

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

- 2.Слишком замедленный предварительный полуприсед.
- 3.Слабые мышцы ног.

*Исправление.* Наиболее эффективными упражнениями для исправления являются: 1.Удерживание до 10 с гирь на груди, на слегка согнутых ногах.

- 2.Полутолчок гирь с небольшим предварительным сгибанием ног в коленях с выходом на носки (прочувствовать пружинящее движение грудью).
- 3.Пружинящие выпрыгивания с гирями на плечах с небольшим сгибанием ног в коленях и выходом на носки.

4.Выталкивание гирь грудью, не сгибая ног в коленях

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

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

*Исправление.* Необходимо значительно прибавить тренировочного времени на выполнение специальных упражнений на растяжение мышц рук и плечевого пояса и развитие подвижности в суставах. Из упражнений с гирями рекомендуются следующие: 1.Полуприседы различной глубины со сведенными до касания гирями сверху на прямых руках.

2.Ходьба в полуприседе со сведенными до касания гирями сверху на прямых руках.

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

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

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

упражнение. Поднять легкие гири вверх на прямые руки. Опуская их, одновременно поднять плечи и встать на носки. Как только гири коснутся плеч, опустить плечи вместе с гирями, встать на полные ступни, подать таз немного вперед. Ноги в коленях не сгибать. *Ошибка.* В толчке «до отказа» подсед в последних подъемах гирь без расстановки ступней в стороны. Из-за сильного утомления атлет не может выталкивать гири на нужную высоту. Чтобы удержать гири вверху, необходимо сделать более глубокий полуподсед. Расстановка ступней обеспечивает устойчивость в таком подседе и значительно облегчает удержание гирь вверху на прямых руках при максимальном утомлении.

*Причины ошибки:* 1. Неумение выполнять подсед «разножкой».

2. Ограниченная гибкость и растянутость мышц плечевого пояса. (Именно «стянутость» плечевого пояса не позволяет выполнять более низкий полуподсед.)

*Исправление:* 1. Выпрыгивания с расстановкой ступней в стороны на Различную ширину (10-30 см) с последующим полуприседом.

2. Полуприседания с гирями вверху на прямых руках с широкой расстановкой ступней в стороны. При ограниченной растянутости мышц рекомендуются специальные упражнения на растяжение мышц и подвижность в суставах.

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

*Причины ошибки:* 1. Из-за поспешности при обучении технике толчка не освоены отдельные элементы толчка в нужной последовательности

2. Не закреплена техника выполнения толчка в целом с облегченными гирями.

Могут быть и другие причины.

*Исправление.* Освоение всех элементов толчка в отдельности, согласовывая движения рук, ног, туловища, затем — толчка в целом с легкими гирями. Для лучшего «запоминания» движений и сочетания движений в начале обучения рекомендуется все упражнения выполнять в замедленном темпе. *Ошибка.* Несогласованность движений и дыхания. Из-за чет значительно быстрее наступает общее утомление при выполнении толчка «до отказа».

*Причины ошибки:* 1. Не освоено или не закреплено до автоматизма дыхание в сочетании с выполнением отдельных частей толчка.

2. Излишне напряжены мышцы во время выполнения толчка.

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

### ***Тактическая подготовка***

Тактика спортсмена - это искусство ведения соревнования с противником. В гиревом виде спорта в некоторых случаях спортсмен не ведет борьбу с конкретным противником, а ставит цель - достигнуть максимально высокого результата (при данном уровне тренированности). Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во

многим зависят от уровня тактического мастерства атлета. Овладев тактикой ведения соревнования, спортсмен может лучше использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для победы над противником или для достижения максимального результата.

Общая тактическая подготовка предполагает приобретение теоретических сведений по тактике во время специальных занятий, лекций и бесед, при наблюдении за соревнованиями с участием сильнейших атлетов, просмотре кинограмм, кинокольцовок и кинофильмов, а также путем самостоятельного изучения литературы. Кроме этого, в процессе тренировочных занятий, в соревнованиях и при анализе накапливаются опыт и знания.

Выходя на помост, гиревики ставят перед собой ряд задач. Многие рассчитывают на успешное для них завершение упражнений. Некоторые спортсмены надеются поставить личный рекорд, показать лучший результат в подгруппе, показать высший результат в одном упражнении или победить в целом. Наиболее распространенная стратегия неопытных гиревиков, участвующих в массовых соревнованиях, заключается в следующем: взять высокий темп подъемов, захватить лидерство и одержать победу. Обычно, если лидер в подгруппе слабых соперников способен оторваться от остальных спортсменов на значительное количество подъемов, желание догнать его исчезает у всех. Конечно, гиревик, придерживающийся именно такой тактической схемы, должен обладать исключительной верой в свои возможности и быть готовым к мучительному завершению последних минут, когда другие гиревики вот-вот могут его настигнуть. Другой способ отрыва состоит в том, что спортсмен повышает темп подъемов в середине соревновательного времени и таким образом увеличивает разрыв в очках в своей подгруппе. Обычно для таких спортсменов состязания становятся особенно напряженными. Спортсмен поддерживает высокий темп подъемов как можно дольше, а соперник, обладающий большим запасом специальной выносливости, может все-таки догнать его и показать больший результат.

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

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

При изучении тактики необходимо изучать опыт сильнейших атлетов, что

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

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

Рост тактического мастерства неразрывно связан с уровнем развития физических и волевых качеств атлета. В ходе подготовки целесообразно вначале повысить функциональные возможности гиревика применительно к требованиям тактики, а затем попытаться осуществить задуманный план. В ходе целенаправленной подготовки к основным соревнованиям сезона необходимо тщательно спланировать участие в соревнованиях различного масштаба с конкретными задачами на каждый старт. Не следует ставить задачу обязательной победы на всех соревнованиях, особенно, если календарь перенасыщен различными стартами. Нецелесообразно также постоянно встречаться со всеми своими основными соперниками. Обычно выделяют 3-4 старта (на отборочных соревнованиях), когда важно добиться победы или показать высокий результат. На остальных соревнованиях проверяют свою подготовку, различные варианты тактики. Общее количество стартов и особенно перед основными соревнованиями зависит от возраста и квалификации атлета. Естественно, с началом периода основных соревнований ставится задача - показать высокий результат или добиться победы на каждом из них. Обязательным условием роста тактического мастерства является анализ прошедших соревнований. Нужно оценить эффективность применяемой тактики и сделать выводы на будущее.

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

### ***Теоретическая подготовка***

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Гиревик, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, свой район, свой край, страну на соревнованиях любого ранга.

В содержании материала выделены основные темы, которые охватывают минимум знаний, необходимых спортсменам для успешного овладения навыками инструктора и судьи по виду спорта гиревой спорт.

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

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

Материал распределяется на весь период спортивной подготовки.

***Для этапов начальной подготовки (до года и свыше года) необходимо:***

- иметь представление о значении физической культуры и спорта;
- знать и уметь проводить комплекс утренней гигиенической гимнастики;
- знать правила соревнований;
- знать причины возникновения травм.

***Для учебно-тренировочных этапов (до трех лет и свыше трех лет) необходимо:***

- иметь представление об общей физической подготовке;
- знать влияние различных упражнений на организм человека;
- иметь представление о методах обучения техники упражнений;
- уметь оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- уметь предотвращать причины возникновения травм;
- знать основы личной и общественной гигиены.

***Для этапов спортивного совершенствования (высшего спортивного мастерства) необходимо:***

- знать то же самое, что и для предыдущих этапов подготовки с углублением по каждому разделу;
- иметь представление о биомеханике упражнений гиревого спорта;
- знать методику планирования тренировки;
- иметь представление о физиологических основах спортивной тренировки, периодизации годового цикла подготовки и задачах тренировки по периодам;
- иметь звание судьи по спорту и инструктора по спорту;
- знать основные методические приёмы и средства воспитания и самовоспитания морально-волевых качеств.

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

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

***Тема 1. Физическая культура и спорт в России***

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

### ***Тема 2. Гиревой спорт в России***

Гиревой спорт, его характеристика, роль и место в системе физического воспитания. Возникновение и национальный характер гиревого спорта. Исторический обзор развития гиревого спорта. Поднятие тяжестей в программе Олимпийских игр Древней Греции. Первые кружки любителей атлетики. В.Ф. Краевский - основоположник русского тяжелоатлетического спорта. Меры безопасности при занятиях гиревым спортом. Задачи и содержание работы центров спортивной подготовки. Научные исследования по гиревому виду спорта. Научно-методическое обеспечение подготовки спортсменов высокой квалификации. Анализ выступлений российских гиревиков на крупнейших соревнованиях.

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

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

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

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

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

Правила поведения в спортивном зале, тренажерном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в гиревом спорте. Техника безопасности при

выполнении различных обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений гиревиков. Страховка и помощь. Правила поведения на тренировках и соревнованиях гиревым спортом и другими видами спорта. Мягкие повязки и способы их наложения на отдельные области тела. Первая помощь при несчастных случаях: при электротравме и поражении молнией, при утоплении, укусах змей, клещей, пчел.

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

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

***Тема 7. Основы техники и тактики гиревиков***

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

технической и физической подготовки. Техническое разнообразие выполнения соревновательных упражнений, показатели надежности техники, целесообразная вариативность. Совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных способностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности гиревика. Расширение вариативности выполнения технико-тактических действий: состав, мастерство и подготовленность участников соревнований, результат жеребьевки, особенности правил соревнований, объективность судейства и др.

### ***Тема 8. Основы методики подготовки и тренировки***

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

### ***Тема 9. Моральная и психологическая подготовка***

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Правила поведения в спортивном коллективе. Воспитание российской молодежи в процессе занятий физической культурой на трудовых и игровых традициях. Социальные функции традиций. Понятие и сущность спортивных традиций. Спортивные ритуалы. Роль спортивных традиций и ритуалов в моральной, политической и психологической подготовке спортсменов. Мотивация поведения атлетов высокой квалификации при выборе путей и способов достижения высоких спортивных результатов. Значение спортивного коллектива

для формирования мотивации высшего результата в спорте. Специальные методы регуляции психических состояний гиревика. Краткая характеристика психологического метода. Метод внушения и его роль в подготовке гиревика. Методы психологической саморегуляции. Возможности слова. Условия, определяющие характер и качество взаимосвязи между словом и связанными с ним мысленными образами. Краткие сведения об аутогенной, психорегулирующей и психомышечной тренировке.

### ***Тема 10. Физическая подготовка***

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

### ***Тема 11. Периодизация спортивной тренировки в гиревом виде спорта***

Закономерности построения учебно-тренировочного процесса. Понятие о спортивной форме. Задачи и содержание основных периодов тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного. Понятие о мезоциклах спортивной тренировки. Разновидности мезоциклов. Факторы, определяющие структуру и содержание мезо - циклов в гиревом спорте. Особенности построения втягивающего, базового, контрольно-подготовительного, соревновательного и восстановительно-подготовительного мезоциклов. Годичные и полугодовые циклы (макроциклы) тренировки. Факторы, определяющие структуру и содержание годичных и полугодовых макроциклов тренировки в гиревом спорте.

### ***Тема 12. Планирование и контроль тренировки в гиревом спорте***

Общая характеристика планирования в гиревом спорте. Виды и документы планирования. Дневник спортсмена, его назначение, правила пользования. Составление перспективного индивидуального плана на период прохождения спортсменом спортивной подготовки в спортивной школе. Многолетнее перспективное планирование как основа высоких спортивных достижений в гиревом спорте. Содержание и технология составления индивидуального перспективного плана тренировки: цели, задачи, сроки, возрастные границы

динамики спортивного мастерства, основные этапы подготовки и выступления в соревнованиях, задачи этапов, параметры тренировочных нагрузок, операция планирования. Разработка и составление индивидуальных перспективных планов подготовки на 4 года. Способы коррекции планов на основе данных педагогического контроля. Средства и методы оперативного, текущего и поэтапного педагогического контроля за состоянием спортсмена и динамикой тренировочных нагрузок. Анализ выполнения и коррекция индивидуальных и перспективных планов подготовки гиревиков.

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

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

***Тема 14. Оборудование и инвентарь для занятий гиревым спортом***

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

***Тема 15. Просмотр и анализ соревнований***

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

### ***Тема 16. Установка спортсменам перед соревнованиями***

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

#### **4.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

##### **Инструкция по технике безопасности при проведении тренировки**

1.К тренировкам необходимо приступать только при наличии спортивной формы.

2.Одежда спортсменов должна соответствовать температуре в зале, быть свободной и не сковывать движений, обувь - подходящего размера, иметь жесткую подошву и хорошую шнуровку, в карманах не должно быть посторонних предметов. Во рту не должно быть конфет или жевательной резинки. Комментарий. При выполнении упражнений с неудобной или имеющей неподходящий размер спортивной одеждой и обувью возможно искажение техники упражнения, что повышает его травмоопасность. Слишком плотная и плохо пропускающая воздух одежда может вызвать, перегрев организма спортсмена. Спортивная обувь должна быть не только удобной, но и обеспечивать жёсткий контакт с полом в ходе выполнения упражнений с отягощением. При использовании неподходящей обуви, при выполнении упражнений со значительными весами, возможно возникновение колебательных движений и ухудшение устойчивости спортсмена, что не только затрудняет выполнение упражнения, но и повышает риск получения травмы. Рекомендуются на силовых тренировках использовать специальную обувь. Категорически запрещено выполнять какие-либо упражнения с жевательной резинкой или конфетой во рту - при выполнении работы они могут попасть в дыхательные пути, что может привести к гибели спортсмена.

3.К тренировкам с отягощениями необходимо приступать после предварительной разминки, в оптимальном психофизиологическом состоянии. При наличии, заболеваний, травм или плохом самочувствии немедленно сообщить об этом тренеру. Комментарий. Выполнение тренировочной нагрузки без предварительной физической и психологической подготовки значительно повышает риск получения травмы. При наличии серьёзных заболеваний, высокой температуры или общем недомогании, значительном недосыпании (3-4 часа) тренироваться строго запрещено, так как это может привести к возникновению терминальных состояний.

4.В ходе тренировок необходимо внимательно слушать тренера и тщательно выполнять все его указания. Запрещено приступать к тренировкам в отсутствие тренера и самостоятельно изменять технику упражнений или параметры тренировочной нагрузки. Комментарий. Самостоятельное изменение техники

упражнения, увеличение тренировочной нагрузки сверх рекомендуемой тренером чревато получением травмы или переутомлением.

5. Приступая к тренировкам с отягощениями (штанга, гири, гантели, тренажёрные устройства) необходимо убедиться в следующем:

а) инвентарь должен находиться в исправном состоянии, замки на штанге, гантелях должны надёжно фиксировать диски и не спадать при резких движениях снаряда, тренировочный вес на обоих концах грифа штанги или гантели должен быть симметрично распределён, места хвата должны быть очищены от ржавчины и не иметь заусенцев, втулки тяжелоатлетической штанги должны свободно вращаться в обе стороны, стопорный ключ в тренажёрных устройствах должен быть вставлен до конца и надёжно зафиксирован;

б) при проверке спортивных снарядов необходимо обратить особое внимание на состояние тяг и креплений, чистоту мест захвата. Комментарий. Невнимательность и небрежность при подготовке инвентаря к работе, а также незамеченная неисправность оборудования могут не только сорвать выполнение упражнения, но и спровоцировать получение травмы.

6. В ходе тренировки необходимо выполнять следующие требования:

а) заниматься с отягощениями в отведённой для этого части зала;

б) перед началом выполнения упражнения убедиться, что на полу рядом с вами нет посторонних предметов;

в) не заниматься со штангой или разборными гантелями, на которые не надеты фиксирующие замки или не симметрично распределён нагрузочный вес;

г) в ходе выполнения упражнения убедиться, что рядом с вами нет других спортсменов;

д) при выполнении упражнения другими спортсменами отойти от них на безопасное расстояние;

е) не выполнять сложных, с большим тренировочным весом упражнений без подстраховки партнёра;

ж) во избежание срыва захвата, перед выполнением упражнений требующих прочного захвата, необходимо насухо вытереть ладони или натереть их специальным составом (мел или магнезия) или использовать кистевые ремни;

з) после выполнения упражнения снаряд не бросать, а аккуратно поставить на пол. Комментарий. При выполнении упражнений со значительным весом на не приспособленном для этого покрытии можно повредить поверхность пола. Запрещено выполнять упражнения на полу со скользким покрытием – это чревато потерей равновесия и получением травмы. Если в ходе выполнения упражнения с отягощениями спортсмен забывает очистить место вокруг себя от посторонних предметов (диски, замки, гантели, гири и др.), то при опускании снаряда на пол возможен сильный удар им о препятствие, что чревато поломкой инвентаря и получением травмы. При наличии посторонних предметов на полу спортсмен может споткнуться о них и потерять равновесие, что тоже может закончиться травмой. Перед началом выполнения упражнения необходимо освободить пространство вокруг себя от других спортсменов, поскольку во время выполнения упражнения можно кого-нибудь задеть, что может

закончиться потерей равновесия и травмой. Аналогично необходимо соблюдать осторожность и не подходить близко к спортсменам, выполняющим упражнение, чтобы не получить случайный удар снарядом и не травмироваться. Некоторые упражнения силовой подготовки, в силу своей специфики, необходимо выполнять в обязательном порядке с подстраховкой, к таким упражнениям относятся те, в которых в случае неудачного выполнения можно получить травму или затруднительно самостоятельно освободится от тренировочного веса (приседания, жимы лёжа). Упражнения, требующие прочного удержания снаряда (тяги, наклоны со штангой в руках, упражнения из тяжёлой атлетики и гиревого спорта) необходимо выполнять с использованием кистевых ремней или натирать руки специальным составом (магнезия, мел), в противном случае сильно возрастает риск срыва захвата и получения травмы. После выполнения упражнения снаряд необходимо по возможности поставить аккуратно на прежнее место, чтобы избежать его рикошета от пола вследствие бросания. Исключение могут составлять упражнения со значительным весом, аккуратное опускание которых создаёт излишнюю нагрузку на позвоночник.

7. При тренировках в тренировочном зале вести себя корректно и адекватно - не мешать другим, выполнять упражнения, в случае необходимости оказывать помощь, не бегать по залу, не толкать, не кричать, не бросать инвентарь на пол и т. д. Комментарий. Следует помнить, что тренажёрный зал не место для игр, неадекватное поведение в зале, набитом железом может закончиться серьёзной травмой, полученной по собственной неосмотрительности. От ваших действий также могут пострадать другие спортсмены.

8. После окончания тренировки самостоятельно убрать на место использовавшийся инвентарь, привести в исходное положение все тренажеры, провести гигиенические процедуры.

9. Обо всех недостатках, обнаруженных в ходе тренировки, и имеющихся замечаниях необходимо сообщить тренеру.

## **Инструкция по технике безопасности при проведении соревнований**

### **1. Общие требования безопасности.**

1. Настоящая инструкция предназначена для гиревиков при проведении спортивных соревнований.

2. К соревнованиям допускаются спортсмены, прошедшие вводный инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

3. При проведении соревнований необходимо выполнять:

- требования инструкций по технике безопасности;
- требования по обеспечению пожарной безопасности;
- правила личной гигиены.

4. Участники соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

5. Соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и обуви, соответствующих виду спорта.

6. При занятиях наибольшую опасность представляет возможность получения травм при несоблюдении мер безопасности.

7. При получении травмы или плохом самочувствии необходимо немедленно сообщить об этом тренеру.

### **2. Требования безопасности перед началом соревнований.**

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь.

2. При обнаружении каких-либо неисправностей, неполадок или неясных моментов необходимо обратиться к тренеру.

### **3. Требования безопасности во время соревнований**

1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.

2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.

3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований.

### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря или оборудования.

2. При получении травмы, плохом самочувствии немедленно сообщить об этом тренеру.

### **5. Требования безопасности по окончании соревнований.**

1. После окончания соревнований:

- спокойно пройти в отведенное место, предоставленное организаторами;

- умыться теплой водой с мылом.

2. Обо всех недостатках, обнаруженных в ходе соревнований, и имеющихся замечаниях необходимо сообщить тренеру.

### **4.3. Учебно-тематический план**

Учебно-тематический план представлен по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке представлен в таблице № 35.

**Примерный учебно- тематический план по этапам спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его формы	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
<b>Этап начальной подготовки</b>	История возникновения вида спорта «гиревой спорт» и его развитие	13/20	январь	Зарождение и развитие вида спорта «гиревой спорт». Автобиография выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры международных и российских соревнований.
	Физическая культура- важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13/20	февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств, жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культуры и спорта	13/20	март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	13/20	апрель	Знание и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	13/20	май	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучение базовым элементам техники и тактики вида спорта «гиревой спорт»	14/20	июнь	Понятие о технических элементах вида спорта «гиревой спорт». Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «гиревой спорт»	14/20	июль	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников

				спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта «гиревой спорт».
	Режим дня и питание обучающихся	14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «гиревой спорт»	14/20	сентябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на этапе начальной подготовки 1-3 года обучения	120/180		
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	январь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт- явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70/107	февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70/107	март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70/107	апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	май	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта «гиревой спорт»	70/107	июнь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Психологическая подготовка	60/106	июль	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «гиревой спорт»	60/106	август	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта «гиревой спорт», подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта «гиревой спорт»	60/106	сентябрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Всего на учебно-тренировочном этапе 1-3,4-5 лет обучения	600/900		
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	январь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта «гиревой спорт».
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	200	февраль	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ	200	март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятие анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающихся как многокомпонентный процесс	200	май	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты-специфический и интегральный продукт соревновательной

<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>				деятельности. Система спортивных соревнований. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	Июнь-сентябрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1200		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120	январь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	120	февраль	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятие анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Подготовка обучающихся как многокомпонентный процесс	120	апрель	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты-специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.
Всего на этапе высшего спортивного мастерства	600		

Следует принять во внимание тот факт, что в гиревом спорте спортсмены могут принимать участие как минимум в 2-х дисциплинах: юноши, юниоры, мужчины-двоеборье (толчок + рывок) и толчок по длинному циклу (ДЦ), девушки, юниорки, женщины-рывок и толчок по длинному циклу (ДЦ). Исходя из этого, определяют распределения учебно-тренировочной нагрузки между данными дисциплинами, а также соревновательную нагрузку спортсмена. Если спортсмен выбирает один соревновательный вид (классическое двоеборье или длинный цикл, рывок или длинный цикл) в этом случае идёт снижение нагрузки.

#### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «гиревой спорт» основаны на особенностях вида спорта «гиревой спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «гиревой спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гиревой спорт» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства 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, не ниже уровня краевых, федерального округа, межрегиональных, всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гиревой спорт».

#### **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том

числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям, установленным ФССП

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организации и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238 с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554);

В таблице № 36 обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем указаны минимальные требования, для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 37);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Таблица № 36**

#### **Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для осуществления спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1
2.	Весы до 200 кг	штук	2

3.	Гири соревновательные 12 кг	штук	12
4.	Гири соревновательные 16 кг	штук	12
5.	Гири соревновательные 24 кг	штук	12
6.	Гири соревновательные 32 кг	штук	12
7.	Гири тренировочные весом: 4,6, 8, 10, 12, 14, 18, 20, 22, 26, 28, 30, 34, 36, 40 кг	комплект	3
8.	Зеркало настенное 0,6 х 2 м	штук	6
9.	Магнетница	штук	2
10.	Мат гимнастический	штук	6
11.	Палка гимнастическая	штук	10
12.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
13.	Помост (1,5 х 1,5 м)	штук	6
14.	Секундомер	штук	2
15.	Скакалки	штук	12
16.	Скамейка гимнастическая	штук	2
17.	Стенка гимнастическая	штук	2
18.	Часы настенные с секундной стрелкой	штук	1
19.	Табло электронное на 6 помостов	комплект	1
20.	Тренажер «Дорожка беговая»	штук	1
21.	Велотренажер	штук	1
22.	Тренажер многофункциональный	штук	3
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «жонглирование»			
23.	Гири (6,8,12,16 кг)	комплект	2
24.	Помост или покрытие напольное из резины 2х2 м	штук	4
25.	Мяч набивной (медицинбол) (от 4 до 10 кг)	комплект	2
26.	Медболы кистевые (600, 800 и 1000 гр)	комплект	2

## Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Велосипедные трусы	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1
2.	Соревновательная форма (велосипедные трусы, футболка, майка без рукавов)	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	2	2
3.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Костюм тренировочный летний	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Костюм тренировочный утепленный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
7.	Пояс тяжелоатлетический	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2
8.	Термобелье спортивное	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
9.	Туфли тяжелоатлетические (штангетки)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
10.	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1
11.	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы:

В деятельности по реализации Программы в спортивной школе участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

Укомплектованность спортивной школы педагогическими, руководящими и иными работниками представлена в таблице № 38.

Таблица № 38

Должность работника	Этап спортивной подготовки (для специалистов, непосредственно осуществляющих спортивную подготовку)
Директор	
Заместитель директора (курирующий реализацию Программы)	
Старший тренер-преподаватель	НП УТ, ССМ
Тренер-преподаватель	НП УТ, ССМ
Старший инструктор-методист	
Инструктор-методист	
Медицинская сестра	

Для проведения учебно-тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «гиревой спорт», а также привлечение иных специалистов спортивной школы, осуществляющей спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Обучение по Программе могут осуществлять:

- тренер-преподаватель;
- старший тренер-преподаватель;
- инструктор по спорту.

Организационно-методическое обеспечение Программы могут осуществлять:

- инструктор-методист;
- старший инструктор-методист.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным

приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта, утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14710.2011, регистрационный № 22054

### **Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать в постоянном и непрерывном режиме. Необходимо соблюдение своевременного обеспечения повышения квалификации тренеров-преподавателей не реже 1 раз в 3 года (ст. 47 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»), в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации.

## **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

### **6.3.1. Перечень нормативных документов:**

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года».
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 № 3894-р «Об утверждении концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц,

желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями).

7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 05.04.2016, регистрационный № 41679) с изменениями, внесенными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 09.09.2022, регистрационный №70026).

8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 г. № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543).

9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями).

10. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду «гиревой спорт», утвержденные Приказом Министерством спорта Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 944.

11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.03.2020 № 224 «Об утверждении порядка присвоения квалификационных категорий тренеров и квалификационных требований к присвоению квалификационных категорий тренеров» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 18.05.2020, регистрационный № 58371) с изменениями, внесенными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10.01.2022 №2 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14.02.2022, регистрационный №67266).

12. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.12.2019 № 1076 «Об утверждении порядка присвоения квалификационных категорий иных специалистов в области физической культуры и спорта и квалификационных требований к присвоению квалификационных категорий иных специалистов в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 29.04.2020, регистрационный № 58249) с изменениями, внесенными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10.01.2022 №1 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14.02.2022, регистрационный №67260).

13. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.02.2017 №108 «Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной

классификации» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 21.03.2017, регистрационный № 46058).

14. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 25.08.2020 № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей».

15. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

16. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).

17. Профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Министерства труда Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 27.05.2022, регистрационный №68615).

18. Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Министерства труда Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.01.2021, регистрационный №62203).

19. Методические рекомендации МР 2.4.0242-21 «Методические рекомендации по обеспечению санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 17.05.2021).

20. Образовательные антидопинговые программы, разработанные для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку, утверждены Министерством спорта Российской Федерации 23.08.2017 (Письмо Министерства спорта РФ от 23.08.2017 № ИСХ-04-3-13/10942)

### **6.3.2. Перечень рекомендуемой литературы:**

1. А.Н.Воробьев «Тяжелая атлетика» - учебник для институтов физической культуры, Москва ФИС, 1988

2. А.Н.Воробьев «Тяжелоатлетический спорт» - очерки по физиологии и спортивной тренировке, Москва ФИС, 1977

3. А.С. Медведев «Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике», Москва ФИС, 1986

4. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.

5. Горбунов Г.д. Психопедагогика спорта. – М.: ФиС, 1986.

6. А.С. Медведев «Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике», Москва ФИС, 1986
7. 4. Р.А. Роман «Тренировка тяжелоатлета», Москва, ФИС, 1986
8. Каменцер М.Г. Спортшкола в школе. – М.: ФиС, 1985.
9. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. – Новосибирск: Зап.-Сиб. Кн. Изд., 1985.
10. А.И.Воротынцев «Гири. Спорт сильных и здоровых», Москва, «Советский спорт», 2001.
11. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.
12. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: учебное пособие для институтов физ. культ. – Киев: Высшая школа, 1984.
13. Л.С. Дворкин «Юный тяжелоатлет» Москва ФИС, 1982
14. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания : Физкультура и спорт, 1990 г. – 235с.
15. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в спорте. - М., 1998.
16. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений/Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.– М.:Академия, 2000. – 480 с.9. Марков К.К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
17. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
18. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.
19. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980.
20. Шулятьев В.М. Содержание и организация тренировочного процесса: Учеб.-метод. Рекомендации. – Омск, 1990.
21. Суслов Ф.П, Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной подготовки – М 1995
22. Спортивная медицина. Справочное издание- М.1999

### **6.3.3. Перечень электронных ресурсов сети Интернет**

- 1.Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] ([www.gto.ru](http://www.gto.ru)).
- 2.Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации гиревого спорта [электронный ресурс] ([vfgs.r@yandex.ru](mailto:vfgs.r@yandex.ru)).
- 3.Официальный интернет-сайт [электронный ресурс] ([olympic.ru](http://olympic.ru)) Олимпийского комитета России.
4. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] ([rusada.ru](http://rusada.ru)).
- 5.Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] ([minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru)).
- 6.Официальный интернет-сайт ВАДА [электронный ресурс] ([www.wadaama.org](http://www.wadaama.org)).