

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЕМРЮКСКИЙ РАЙОН

Принято на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 4 от 23.03.2023 г.



Утверждаю  
Директор МБУ ДО СШ  
приказ № 4 от 23.03.2023 г.  
Н.В. Новицкий

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА ГИРЕВОЙ СПОРТ  
для дисциплин «двоеборье», «толчок ДЦ», «рывок»**

Программа подготовлена на основании «Федерального стандарта  
спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт»,  
утверждённого приказом Министерством спорта  
Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 944, зарегистрированного  
Министерством юстиции Российской Федерации 13.12.2022 № 71467.

Разработчик (и):  
тренер – преподаватель, инструктор-методист - Крюкова О.Г.,  
зам. директора по УВР - Вдовиченко Н.А.

ТЕМРЮК, 2023

## Содержание Программы:

1. Общие положения
  - Цели и задачи образовательной программы;
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:
  - 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;
  - 2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;
  - 2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;
  - 2.4 Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки;
  - 2.5 Календарный план воспитательной работы;
  - 2.6 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
  - 2.7 Планы инструкторской и судейской практики;
  - 2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств;
3. Рабочая программа по виду спорта
  - 3.1 План учебного процесса по годам обучения
  - 3.2 Календарный учебный график по годам обучения
  - 3.3 Программный материал для учебно – тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки
4. Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования:
  - 4.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях;
  - 4.2 Оценку результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;
  - 4.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.
5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические направления:
  - 5.1 Кадровые;
  - 5.2 Материально – технические;
  - 5.3 Информационно – методические.

### **I. Общие положения.**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в гиревом спорте с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. №944, зарегистрирован Минюстом России 13 декабря 2022г., регистрационный № 71467 (далее –ФССП).

2. Основная цель данной Программы – достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно – тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Сопутствующими целями являются:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;
- овладение основами техники и тактики, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях (на основе многолетнего обучения);
- подготовка и выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.
- создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых тренировочных нагрузок;
- приобретение навыков в соревновательной подготовке;
- приобретение навыков организации и проведении соревнований;
- приобретение навыков в судейской практике.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по гиревому спорту.**

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих подготовку по этапам обучения (таблица №1):

Таблица №1

| Этапы спортивной подготовки                        | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления и перевода в группы (лет) | Максимальная наполняемость групп (человек) |
|----------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки                          | 3                                  | 10                                               | 18                                         |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5                                  | 12                                               | 16                                         |

## 2.2.Объем Программы по гиревому спорту (таблица №2):

Таблица №2

| Этапный норматив             | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                    |                         |
|------------------------------|------------------------------------|------------|----------------------------------------------------|-------------------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                         |
|                              | До года                            | Свыше года | До трех лет обучения                               | Свыше трех лет обучения |
| Количество часов в неделю    | 6                                  | 8          | 10                                                 | 12                      |
| Общее количество часов в год | 312                                | 416        | 520                                                | 624                     |

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

- учебно-тренировочное занятие. Форма проведения – групповая;
- учебно-тренировочные мероприятия.

Перечень указан в таблице №3:

Таблица

№3

| N<br>п/п                                                              | Виды тренировочных мероприятий                                                                               | Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней) |                                                    | Число участников тренировочного мероприятия |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------|
|                                                                       |                                                                                                              | Этап начальной подготовки                                                                                | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                                             |
| 1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |                                                                                                              |                                                                                                          |                                                    |                                             |
| 1.1.                                                                  | Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -                                                                                                        | 14                                                 | Определяется МБУДО СШ                       |
| 2. Специальные тренировочные мероприятия                              |                                                                                                              |                                                                                                          |                                                    |                                             |
| 2.1.                                                                  | Тренировочные мероприятия по общей                                                                           | -                                                                                                        | 14                                                 | Не менее 70% от состава группы              |

|      |                                                                      |                                                                  |                                    |                                                                                            |
|------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | и (или) специальной физической подготовке                            |                                                                  |                                    | лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе                                |
| 2.2. | Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования | -                                                                | До 5 дней, но не более 2 раз в год | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования                             |
| 2.4. | Тренировочные мероприятия в каникулярный период                      | До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год |                                    | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |

Соревнования. Занимающиеся, проходящие спортивную подготовку по программе гиревого спорта, направляются на спортивные соревнования в соответствии с годовым календарным планом МБУДО ДЮСШ, а также на основании Единого календарного плана межрегиональных и всероссийских физкультурных и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Объем соревновательной деятельности согласно этапу обучения представлен в таблице №4.

Таблица №4

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                    |                         |
|------------------------------|------------------------------------|------------|----------------------------------------------------|-------------------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                         |
|                              | До года                            | Свыше года | До трех лет                                        | Свыше трех лет обучения |
| Контрольные                  | -                                  | 2          | 2                                                  | 3                       |
| Отборочные                   | -                                  | -          | 2                                                  | 2                       |
| Основные                     | -                                  | -          | 1                                                  | 1                       |

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план по Программе.

Согласно приказу Министерства образования и науки РФ №536 от 11 мая 2016 г. «Об утверждении особенностей режима рабочего времени и времени отдыха, педагогических и иных работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность», нормируемая часть педагогической работы определяется в астрономических часах, при этом учебная (преподавательская) нагрузка исчисляется исходя из продолжительности занятий, не превышающей 45 минут. Оставшееся время выносится на воспитательную работу и самообразование, и по решению образовательной организации устанавливается локальными актами. Таким образом согласно «Положения об организации учебно – тренировочной работы в МБУ ДО СШ муниципального образования Темрюкский район» учебный час устанавливается длительностью 45 минут.

| №                               | Виды подготовки и<br>иные мероприятия                                                                      | Этап и годы подготовки                                                         |                            |                                                                           |                                      |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
|                                 |                                                                                                            | Этап начальной<br>подготовки                                                   |                            | Учебно-тренировочный этап<br>(спортивной специализации)                   |                                      |
|                                 |                                                                                                            | До года<br>(НП-1)                                                              | Свыше года<br>(НП-2, НП-3) | До трех лет<br>обучения<br>(УТГ-1,2,3)                                    | Свыше трех лет<br>обучения (УТГ-4,5) |
|                                 |                                                                                                            | Недельная нагрузка в часах                                                     |                            |                                                                           |                                      |
|                                 |                                                                                                            | 6                                                                              | 8                          | 10                                                                        | 12                                   |
|                                 |                                                                                                            | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного<br>занятия в часах |                            |                                                                           |                                      |
|                                 |                                                                                                            | 2                                                                              |                            | 3                                                                         |                                      |
|                                 |                                                                                                            | Наполняемость групп (человек)                                                  |                            |                                                                           |                                      |
|                                 |                                                                                                            | до 18                                                                          |                            | до 16                                                                     |                                      |
| 1.                              | Общая физическая<br>подготовка                                                                             | 173                                                                            | 215                        | 201                                                                       | 185                                  |
| 2.                              | Специальная<br>физическая подготовка                                                                       | 30                                                                             | 50                         | 82                                                                        | 124                                  |
| 3.                              | Техническая подготовка                                                                                     | 60                                                                             | 80                         | 104                                                                       | 124                                  |
| 4.                              | Тактическая,<br>теоретическая,<br>психологическая<br>подготовка                                            | 4                                                                              | 6                          | 10                                                                        | 10                                   |
| 5.                              | Инструкторская и<br>судейская практика                                                                     | -                                                                              | -                          | 52                                                                        | 62                                   |
| 6.                              | Участие в<br>соревнованиях                                                                                 | -                                                                              | 5                          | 15                                                                        | 20                                   |
|                                 |                                                                                                            |                                                                                |                            | Согласно календарю.                                                       |                                      |
| 7.                              | Самостоятельная работа<br>обучающихся                                                                      | 42                                                                             | 56                         | 70                                                                        | 84                                   |
|                                 |                                                                                                            |                                                                                |                            | Реализуется в каникулярное время, в период выходных и<br>праздничных дней |                                      |
| 8.                              | Медицинские, медико –<br>биологические,<br>восстановительные<br>мероприятия,<br>тестирование и<br>контроль | 3                                                                              | 4                          | 10                                                                        | 15                                   |
| Общее количество<br>часов в год |                                                                                                            | 312                                                                            | 416                        | 520                                                                       | 624                                  |

Самостоятельная деятельность обучающихся составляет  $\approx 15\%$  от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. И включает в себя: восстановительные мероприятия, индивидуальные задания, посещение спортивных мероприятий, культурно-

просветительскую деятельности и другие формы, реализующиеся в каникулярный период, праздничные и выходные дни.

Самостоятельная деятельность обучающихся, сопровождается методическим обеспечением и обоснованием времени, затрачиваемого на ее выполнение по определенным образовательным областям.

Самостоятельная деятельность обучающихся контролируется тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио-и видеоматериалами и другими способами.

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

| №<br>п/п                                  | Направление работы                                                                        | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Сроки<br>проведения |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| <b>1. Профориентационная деятельность</b> |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                     |
| 1.1                                       | Судейская практика                                                                        | В рамках УТЗ, участия в соревнованиях:<br>- теоретическое изучение и применение правил избранного вида спорта и его терминологии;<br>- приобретение навыков судейства;<br>- овладение навыками ведения судейской документации, составление положений о соревнованиях.                                       | В течение года      |
| 1.2.                                      | Инструкторская практика                                                                   | В рамках УТЗ:<br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в статусе помощника тренера;<br>- составление конспекта занятий;<br>- формирование навыков наставничества.                                                                                                        | В течение года      |
| 1.3.                                      | Профессиография и профконсультирование                                                    | В рамках УТЗ:<br>- составление профессиограммы по виду деятельности;<br>- профдиагностика по личностным приоритетам;<br>- диалоги о профессии.                                                                                                                                                              | В течение года      |
| <b>2. Здоровьесбережение</b>              |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                     |
| 2.1.                                      | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:<br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (разработка необходимой документации, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию ЗОЖ средствами избранного вида спорта | В течение года      |
| 2.2.                                      | Режим питания и отдыха                                                                    | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:<br>- формирование правильного распорядка дня с учетом спортивного режима;<br>- основы правильного рациона, витамины и минералы;<br>- разнообразные способы закаливания и укрепление иммунитета.                                         | В течение года      |

|      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 2.3. | Психогигиеническая культура                                                                                                                                       | - Правила психипрофилактики и психогигиены;<br>-Самоконтроль состояния здоровья.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | В течение года |
| 3.   | Патриотическое воспитание обучающихся.                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |
| 3.1. | Теоретическая основа воспитания чувства патриотизма                                                                                                               | В рамках УТЗ:<br>- Беседы на темы чувство гордости за свою Родину, за свой край, уважение государственной символики.<br>- Рассказы о традициях и развитии избранного вида спорта в современном обществе, легендарные спортсмены;<br>- Культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях.                                                                                                            | В течение года |
| 3.2. | Практические мероприятия, культивирующие преданность родной стране                                                                                                | - Участие в парадах, награждениях, церемониях открытия и закрытия спортивно-массовых мероприятий;<br>- Тематические физкультурно – спортивные праздники                                                                                                                                                                                                                                                         | В течение года |
| 4.   | Развитие творческого мышления                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |
| 4.1. | Практическая подготовка, с целью формирования умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов                                                  | - Учебные занятия с применением подвижных и спортивных игр, с регулярно меняющимися правилами;<br>- Креативные тренировки, на которых совместно с обучающимися, разрабатываются новые спортивные упражнения, изменяется последовательность выполнения двигательных действий.                                                                                                                                    | В течение года |
| 4.2. | Теоритические занятия, для развития креативного мышления и умений решать тактические задачи избранного вида спорта нестандартно, и как следствие более эффективно | - Часть учебно-тренировочного занятия, где занимающиеся в процессе беседы усваивают теоритические знания вида спорта, придумывают новые состязания, упражнения, элементы;<br>- Часть учебно-тренировочного занятия, где занимающиеся в процессе беседы, с целью преодоления инертности мышления, устно воспроизводят процесс обратного выполнения различных двигательных действий.                              | В течение года |
| 5.   | Научно - исследовательская, творческая работа занимающихся                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |
| 5.1. | Исследовательская деятельность                                                                                                                                    | - Самостоятельная индивидуальная работа занимающихся по заданию тренера, с целью научиться систематизировать, обобщать и углублять знания в определенной области спорта и в последующем, применять их на практике;<br>- Самостоятельная индивидуальная или групповая работа детей, связанная с решением творческой исследовательской задачи с заранее неизвестным результатом и предполагающая наличие основных | В течение года |

|      |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |
|------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|      |                       | этапов, характерных для исследования в научной сфере, для развития познавательного интереса, самостоятельности, культуры учебного труда.                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |
| 5.2. | Творческая активность | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Организация занятий по реализации права личности ребенка на свободу, выходящую за пределы обязательного;</li> <li>- Конструктивное развитие творческого замысла обучающихся, в направлении: критика → самосовершенствование. Реализуется на тренировочных занятиях при коллективном обсуждении поставленной тренером задачи, с целью выбора лучшего варианта ее решения.</li> </ul> | В течение года |

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

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма                                                                                                        | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Начальная подготовка       | Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>i</sup>                                                                                              | 1 раз в год      | Прохождение онлайн- курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagnal.net">https://newrusada.triagnal.net</a>                                                      |
|                            | Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»                                                    | 2 раза в год     | Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a><br>Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации |
|                            | Семинары для тренеров: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 2 раза в год     | Мероприятия проводится в формате митапа.                                                                                                                                                                                                                 |
|                            | Теоретическое занятие: «Ценности спорта. Честная игра»                                                                                    | 2 раза в год     | Проводится с обязательным использованием разработанных презентаций и видеофильмов.                                                                                                                                                                       |

|                                    |                                                                                                                                                       |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Учебно –<br>тренировоч<br>ный этап | Онлайн обучение на сайте<br>РУСАДА <sup>ii</sup>                                                                                                      | 1 раз в год   | Прохождение онлайн- курса -<br>это неотъемлемая часть<br>системы<br>антидопингового образования.<br>Ссылка на образовательный<br>курс:<br><a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>                                                                                                                                             |
|                                    | Семинары для тренеров:<br>«Виды нарушений<br>антидопинговых правил»,<br>«Процедура<br>допинг-контроля»,<br>«Подача запроса на ТИ»,<br>«Система АДАМС» | 2 раза в год  | Мероприятия проводятся в<br>формате митапа.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                    | Родительское собрание<br>«Роль<br>родителей в процессе<br>формирования<br>антидопинговой культуры»                                                    | 2 раза в год  | Использовать памятки для<br>родителей. Научить родителей<br>пользоваться сервисом по<br>проверке препаратов на сайте<br>РАА «РУСАДА»:<br><a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a><br>Собрания можно проводить в<br>онлайн формате с показом<br>презентации                                                                                       |
|                                    | Теоретическое занятие:<br>«Ценности<br>спорта. Честная<br>игра»                                                                                       | 2 раза в год  | Проводится с обязательным<br>использованием<br>разработанных презентаций и<br>видеофильмов.                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                    | Антидопинговая викторина<br>«Играй<br>честно»                                                                                                         | 1 раз в год   | Может проводиться в широком<br>формате: на физкультурно –<br>спортивных мероприятиях<br>муниципалитета                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                    | Проверка лекарственных<br>препаратов (знакомство с<br>международным<br>стандартом «Запрещенный<br>список»)                                            | 1 раз в месяц | Научить юных спортсменов<br>проверять лекарственные<br>препараты через сервисы по<br>проверке препаратов в виде<br>домашнего задания (тренер<br>называет спортсмену 2-3<br>лекарственных препарата для<br>самостоятельной проверки<br>дома). Сервис по проверке<br>препаратов на сайте РАА<br>«РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> |

1

Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

## 2.7. План инструкторской и судейской практики.

| № п/п | Направление работы                                                                                                                                                                                                                                             | Мероприятия                                                           | Сроки проведения |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1.    | <b>Инструкторская практика</b>                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                       |                  |
| 1.1.  | - изучение терминологии избранного вида спорта;<br>- изучение правильной техники и особенностей двигательных действий;<br>- изучение методов обучения техники избранного вида спорта;<br>- овладение начальными навыками ведения учебно-тренировочных занятий. | Инструкторские занятия.<br>Учебно-тренировочные занятия.<br>Семинары. | В течение года   |
| 1.2.  | «Шефство» над 1-2 новичками                                                                                                                                                                                                                                    | Инструкторские занятия.                                               | В течение года   |
| 1.3.  | Самостоятельная работа в качестве тренера, инструктора                                                                                                                                                                                                         | Учебно-тренировочные занятия.                                         | В течение года   |
| 2.    | <b>Судейская практика</b>                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                       |                  |
| 2.1.  | - составление положений о соревнованиях, ведение судейской документации;<br>- судейство соревнований в ранге помощника тренера;<br>- самостоятельное судейство соревнований с исполнением всего функционала обязанностей судейской коллегии и секретариата.    | Спортивные соревнования.<br>Спортивно – массовые мероприятия.         | В течение года   |
| 2.2.  | Формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей                                                                                                                                                                                               | Спортивные соревнования.<br>Спортивно – массовые мероприятия.         | В течение года   |

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по гиревому спорту, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки. Далее спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

В таблице представлен план медицинский и медико – биологических, а также гигиенических мероприятий (таблица №5):

Таблица №5

| № п/п | Направления деятельности                                                                                                                                                |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | Периодические медицинские осмотры                                                                                                                                       |
| 2.    | Углубленное медицинское обследование спортсменов                                                                                                                        |
| 3.    | Дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы                                                                  |
| 4.    | Врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки |
| 5.    | Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью                                              |
| 6.    | Контроль за питанием спортсменов и использованием ими                                                                                                                   |

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

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

Особое значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

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

*Медико-биологическая* группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

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

### **3. Рабочая программа по гиревому спорту.**

Представленная редакция Программы позволяет полноценно проходить обучение на этапах спортивной подготовки по таким спортивным дисциплинам гиревого спорта – «двоеборье», «толчок по ДЦ», «рывок». Поскольку для всех перечисленных дисциплин физическая подготовка

однонаправленная, разучиваемые элементы технически пересекаются, области тактической, теоретической и психологической подготовки едины.

### 3.1. План учебного процесса по годам обучения:

#### Начальная подготовка 1 год

| №<br>п/п | Вид подготовки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Количество часов |             |          | Формы<br>аттестации                          |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------|----------|----------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Всего            | В том числе |          |                                              |
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                  | Теория      | Практика |                                              |
| 1.       | <b><u>Общая физическая подготовка</u></b><br>укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;<br>повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;<br>развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;<br>формирование двигательных умений и навыков;<br>освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;<br>формирование социально-значимых качеств личности;<br>получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);<br>приобретение навыков проектной и творческой деятельности;<br>начальная психологическая подготовка. | 173              |             | 173      | Сдача<br>контроль-<br>ных<br>нормати-<br>вов |
| 2.       | <b><u>Специальная физическая подготовка:</u></b><br>развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;<br>овладение основами и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;<br>освоение комплексов подготовительных, подводящих и комплекса специальных физических упражнений;<br>освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;<br>повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 30               |             | 30       | Сдача<br>контроль-<br>ных<br>нормати-<br>вов |
| 3.       | <b><u>Техническая подготовка</u></b><br>обучение основам техники дисциплин гиревого                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 60               |             | 60       | Сдача<br>контроль                            |

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |            |          |            |                                                                     |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|------------|---------------------------------------------------------------------|
|                     | спорт (толчок, рывок, толчок по ДЦ);<br>освоение новых двигательных движений;<br>формирование индивидуальных «локомоторных функций» спортсмена согласно избранного вида спорта                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |            |          |            | ных<br>нормати-<br>вов                                              |
| 4.                  | <b><u>Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка</u></b><br>(теоретическая подготовка согласно плану теоретической подготовки, приложение №1)<br>развитие изобретательности и логического мышления;<br>развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;<br>развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия. |            | 4        | 4          | Наблюдение и анализ тренера по итогам тренировок                    |
| 5.                  | <b><u>Самостоятельная работа</u></b><br>индивидуальные задания,<br>посещение спортивных мероприятий, культурно-просветительская деятельность                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 42         |          | 42         | Ведение обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалы |
| 6.                  | <b><u>Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</u></b><br>ежегодный медицинский осмотр, контрольные нормативы, контроль физического развития и подготовленности.                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3          |          | 3          | Мед. справки, контрольные нормативы, протоколы                      |
| <b>Всего часов:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>312</b> | <b>4</b> | <b>308</b> |                                                                     |

#### Начальная подготовка свыше года обучения

| №<br>п/п | Вид подготовки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Количество часов |             |          | Формы<br>аттестации                          |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------|----------|----------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Всего            | В том числе |          |                                              |
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                  | Теория      | Практика |                                              |
| 1.       | <b><u>Общая физическая подготовка</u></b><br>укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;<br>повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;<br>развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к | 215              |             | 215      | Сдача<br>контроль-<br>ных<br>нормати-<br>вов |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |   |    |                                                  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|--------------------------------------------------|
|    | <p>специфике занятий избранным видом спорта;<br/> формирование двигательных умений и навыков;<br/> освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;<br/> формирование социально-значимых качеств личности;<br/> получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);<br/> приобретение навыков проектной и творческой деятельности;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |   |    |                                                  |
| 2. | <p><b><u>Специальная физическая подготовка:</u></b><br/> развитие специальных физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;<br/> овладение основами и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;<br/> освоение комплексов подготовительных, подводящих и комплекса специальных физических упражнений;<br/> освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;<br/> повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;<br/> формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;</p> | 50 |   | 50 | Сдача контрольных нормативов                     |
| 3. | <p><b><u>Техническая подготовка</u></b><br/> обучение основам техники дисциплин гиревого спорт (толчок, рывок, толчок по ДЦ);<br/> освоение новых двигательных движений;<br/> формирование индивидуальных «локомоторных функций» спортсмена согласно избранного вида спорта</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 80 |   | 80 | Сдача контрольных нормативов                     |
| 4. | <p><b><u>Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка</u></b><br/> (теоретическая подготовка согласно плану теоретической подготовки, приложение №1)<br/> развитие изобретательности и логического мышления;<br/> развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;<br/> развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные</p>                                                                                                                                                                                                                                                                               |    | 6 | 6  | Наблюдение и анализ тренера по итогам тренировок |

|                     |                                                                                                                                                                                                                     |            |          |            |                                                                     |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|------------|---------------------------------------------------------------------|
|                     | действия.                                                                                                                                                                                                           |            |          |            |                                                                     |
| 5.                  | <b><u>Участие в соревнованиях</u></b><br>согласно ежегодному календарному плану соревнований                                                                                                                        | 5          |          | 55         | Протоколы соревнований                                              |
| 6.                  | <b><u>Самостоятельная работа</u></b><br>- восстановительные мероприятия,<br>-индивидуальные задания,<br>- посещение спортивных мероприятий,<br>-культурно-просветительская деятельность                             | 56         |          | 56         | Ведение обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалы |
| 6.                  | <b><u>Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</u></b><br>ежегодный медицинский осмотр, контрольные нормативы, контроль физического развития и подготовленности. | 4          |          | 4          | Мед. справки, контрольные нормативы, протоколы                      |
| <b>Всего часов:</b> |                                                                                                                                                                                                                     | <b>416</b> | <b>6</b> | <b>410</b> |                                                                     |

**Учебно – тренировочные группы до трех лет обучения**

| №<br>п/п | Вид подготовки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Количество часов |             | Формы<br>аттестации |                                              |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------|---------------------|----------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Всего            | В том числе |                     |                                              |
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                  | Теория      |                     | Практика                                     |
| 1.       | <u><b>Общая физическая подготовка</b></u><br>укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;<br>повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;<br>развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;<br>формирование двигательных умений и навыков; | 201              |             | 201                 | Сдача<br>контроль-<br>ных<br>нормати-<br>вов |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |     |    |     |                                                  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|-----|--------------------------------------------------|
|    | <p>освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;</p> <p>формирование социально-значимых качеств личности;</p> <p>получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);</p> <p>приобретение навыков проектной и творческой деятельности;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |     |    |     |                                                  |
| 2. | <p><b><u>Специальная физическая подготовка:</u></b></p> <p>развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;</p> <p>освоение комплексов подготовительных, подводящих и комплекса специальных физических упражнений;</p> <p>совершенствование соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;</p> <p>повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;</p> <p>формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;</p>                                                                               | 82  |    | 82  | Сдача контрольных нормативов                     |
| 3. | <p><b><u>Техническая подготовка</u></b></p> <p>Закрепление и совершенствование основ техники дисциплин гиревого спорт (толчок, рывок, толчок по ДЦ);</p> <p>освоение новых двигательных движений;</p> <p>формирование индивидуальных «локомоторных функций» спортсмена согласно избранного вида спорта</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 104 |    | 104 | Сдача контрольных нормативов                     |
| 4. | <p><b><u>Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка</u></b></p> <p>(теоретическая подготовка согласно плану теоретической подготовки, приложение №1)</p> <p>формирования стойкого интереса к целенаправленной многолетней спортивной тренировке, к систематическим занятиям гиревым спортом;</p> <p>настойчивости и самостоятельности в достижении цели воспитания волевых, морально-этических качеств личности</p> <p>развитие изобретательности и логического мышления;</p> <p>развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;</p> <p>развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.</p> | 10  | 10 |     | Наблюдение и анализ тренера по итогам тренировок |

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |            |           |            |                                                                     |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|---------------------------------------------------------------------|
| 5.                  | <b><u>Инструкторско – судейская практика</u></b><br>- изучение терминологии избранного вида спорта;<br>- изучение правильной техники и особенностей двигательных действий;<br>- изучение методов обучения техники избранного вида спорта;<br>- овладение начальными навыками ведения учебно-тренировочных занятий.<br>- составление положений о соревнованиях, ведение судейской документации;<br>- судейство соревнований в ранге помощника тренера;<br>- самостоятельное судейство соревнований с исполнением всего функционала обязанностей судейской коллегии и секретариата. | 52         |           | 52         | Наблюдение и анализ тренера по итогам тренировок, соревнований      |
| 6.                  | <b><u>Участие в соревнованиях</u></b><br>согласно ежегодному календарному плану соревнований                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 15         |           | 15         | Протоколы соревнований                                              |
| 7.                  | <b><u>Самостоятельная работа</u></b><br>- восстановительные мероприятия,<br>-индивидуальные задания,<br>- посещение спортивных мероприятий,<br>-культурно-просветительская деятельность                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 70         |           | 70         | Ведение обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалы |
| 8.                  | <b><u>Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</u></b><br>ежегодный медицинский осмотр, контрольные нормативы, контроль физического развития и подготовленности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 10         |           | 10         | Мед. справки, контрольные нормативы, протоколы                      |
| <b>Всего часов:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>520</b> | <b>10</b> | <b>510</b> |                                                                     |

#### Учебно-тренировочные группы свыше трех лет обучения

| №<br>п/п | Вид подготовки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Количество часов |             |          | Формы<br>аттестации                          |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------|----------|----------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Всего            | В том числе |          |                                              |
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                  | Теория      | Практика |                                              |
| 1.       | <u><b>Общая физическая подготовка</b></u><br>укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;<br>повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы | 185              |             | 185      | Сдача<br>контроль-<br>ных<br>нормати-<br>вов |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |     |    |     |                                                  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|-----|--------------------------------------------------|
|    | <p>дальнейшей специальной физической подготовки; развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; формирование двигательных умений и навыков; освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений; формирование социально-значимых качеств личности; получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе); приобретение навыков проектной и творческой деятельности;</p>                                                                                                |     |    |     |                                                  |
| 2. | <p><b><u>Специальная физическая подготовка:</u></b><br/>развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;<br/>освоение комплексов подготовительных, подводящих и комплекса специальных физических упражнений;<br/>совершенствование соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;<br/>повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;<br/>формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;</p> | 124 |    | 124 | Сдача контрольных нормативов                     |
| 3. | <p><b><u>Техническая подготовка</u></b><br/>Закрепление и совершенствование основ техники дисциплин гиревого спорта (толчок, рывок, толчок по ДЦ);<br/>освоение новых двигательных движений;<br/>формирование индивидуальных «локомоторных функций» спортсмена согласно избранного вида спорта</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 124 |    | 124 | Сдача контрольных нормативов                     |
| 4. | <p><b><u>Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка</u></b><br/>(теоретическая подготовка согласно плану теоретической подготовки, приложение №1)<br/>формирования стойкого интереса к целенаправленной многолетней спортивной тренировке, к систематическим занятиям гиревым спортом;<br/>настойчивости и самостоятельности в достижении цели воспитания волевых, морально-этических качеств личности<br/>развитие изобретательности и логического мышления;</p>                                                                                                                                                                                            | 10  | 10 |     | Наблюдение и анализ тренера по итогам тренировок |

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |            |           |            |                                                                     |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|---------------------------------------------------------------------|
|                     | развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;<br>развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |           |            |                                                                     |
| 5.                  | <b><u>Инструкторско – судейская практика</u></b><br>- изучение терминологии избранного вида спорта;<br>- изучение правильной техники и особенностей двигательных действий;<br>- изучение методов обучения техники избранного вида спорта;<br>- овладение начальными навыками ведения учебно-тренировочных занятий.<br>- составление положений о соревнованиях, ведение судейской документации;<br>- судейство соревнований в ранге помощника тренера;<br>- самостоятельное судейство соревнований с исполнением всего функционала обязанностей судейской коллегии и секретариата. | 62         |           | 62         | Наблюдение и анализ тренера по итогам тренировок, соревнований      |
| 6.                  | <b><u>Участие в соревнованиях</u></b><br>согласно ежегодному календарному плану соревнований                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 20         |           | 20         | Протоколы соревнований                                              |
| 7.                  | <b><u>Самостоятельная работа</u></b><br>- восстановительные мероприятия,<br>-индивидуальные задания,<br>- посещение спортивных мероприятий,<br>-культурно-просветительская деятельность                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 84         |           | 84         | Ведение обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалы |
| 8.                  | <b><u>Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</u></b><br>ежегодный медицинский осмотр, контрольные нормативы, контроль физического развития и подготовленности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 15         |           | 15         | Мед. справки, контрольные нормативы, протоколы                      |
| <b>Всего часов:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>624</b> | <b>10</b> | <b>614</b> |                                                                     |

### 3.2. Календарный учебный график Программы:

Календарный учебный график 1-го года обучения,  
этап начальной подготовки (час.)

| №<br>п/п                      | Разделы<br>подготовки | месяцы |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  | все<br>го |
|-------------------------------|-----------------------|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|-----------|
|                               |                       | 09     | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 |  |           |
| 1. Объем реализации Программы |                       |        |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |           |

|                                   |                                                                                             |                |     |     |      |      |      |      |      |    |    |    |    |            |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----|-----|------|------|------|------|------|----|----|----|----|------------|
| 1.1                               | Общая физическая подготовка                                                                 | 18             | 18  | 18  | 19   | 16   | 16   | 15   | 14   | 15 | 14 | 10 |    | 173        |
| 1.2                               | Специальная физическая подготовка                                                           | 2              | 2   | 2   | 2    | 3    | 3    | 4    | 4    | 4  | 4  |    |    | 30         |
| 1.3                               | Техническая подготовка                                                                      | 5              | 5   | 5   | 5    | 7    | 7    | 7    | 7    | 6  | 6  |    |    | 60         |
| 1.4                               | Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка                                      | 0,5            | 0,5 | 0,5 | 0,5  | 0,5  | 0,5  | 0,5  | 0,5  |    |    |    |    | 4          |
| 1.5                               | Самостоятельная работа                                                                      |                |     |     |      |      |      |      |      |    |    | 16 | 26 | 42         |
| 1.6                               | Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль |                | 0,5 | 0,5 |      |      |      |      |      | 1  | 1  |    |    | 3          |
| 1.9                               | Общее количество тренировочных часов в год <b>(на 52 недели)</b>                            | 25,5           | 26  | 26  | 26,5 | 26,5 | 26,5 | 26,5 | 25,5 | 26 | 25 | 26 | 26 | <b>312</b> |
| 2.                                | Медицинское обследование (количество раз)                                                   | один раз в год |     |     |      |      |      |      |      |    |    |    |    |            |
| 3.                                | Ежегодное входное тестирование в начале этапа подготовки и промежуточная аттестация         | один раз в год |     |     |      |      |      |      |      |    |    |    |    |            |
| Количество часов в неделю         |                                                                                             |                |     |     |      |      |      |      |      |    |    |    |    | 6          |
| Количество тренировок в неделю    |                                                                                             |                |     |     |      |      |      |      |      |    |    |    |    | 3          |
| Общее количество тренировок в год |                                                                                             |                |     |     |      |      |      |      |      |    |    |    |    | 156        |

**Календарный учебный график,  
этапа начальной подготовки свыше года обучения(час.)**

| №<br>п/п                      | Разделы<br>подготовки | месяцы |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  | все<br>го |
|-------------------------------|-----------------------|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|-----------|
|                               |                       | 09     | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 |  |           |
| 1. Объем реализации Программы |                       |        |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |           |

|                                   |                                                                                             |                |    |      |      |      |      |      |      |      |      |    |    |            |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----|------|------|------|------|------|------|------|------|----|----|------------|
| 1.1                               | Общая физическая подготовка                                                                 | 20             | 20 | 21   | 21   | 21   | 21   | 21   | 22   | 21   | 21   | 6  |    | 215        |
| 1.2                               | Специальная физическая подготовка                                                           | 4              | 4  | 4    | 4    | 5    | 5    | 5    | 5    | 5    | 5    | 4  |    | 50         |
| 1.3                               | Техническая подготовка                                                                      | 8              | 8  | 8    | 8    | 8    | 8    | 8    | 8    | 8    | 8    |    |    | 80         |
| 1.4                               | Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка                                      | 1              | 1  | 0,5  | 0,5  | 0,5  | 0,5  | 0,5  | 0,5  | 0,5  | 0,5  |    |    | 6          |
| 1.5                               | Участие в соревнованиях                                                                     |                |    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    |      |      |      |    |    | 5          |
| 1.5                               | Самостоятельная работа                                                                      |                |    |      |      |      |      |      |      |      |      | 22 | 34 | 56         |
| 1.6                               | Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль |                | 1  | 1    |      |      |      |      |      | 1    | 1    |    |    | 4          |
| 1.9                               | Общее количество тренировочных часов в год <b>(на 52 недели)</b>                            | 33             | 34 | 35,5 | 34,5 | 35,5 | 35,5 | 35,5 | 35,5 | 35,5 | 35,5 | 32 | 34 | <b>416</b> |
| 2.                                | Медицинское обследование (количество раз)                                                   | один раз в год |    |      |      |      |      |      |      |      |      |    |    |            |
| 3.                                | Ежегодное входное тестирование в начале этапа подготовки и промежуточная аттестация         | один раз в год |    |      |      |      |      |      |      |      |      |    |    |            |
| Количество часов в неделю         |                                                                                             |                |    |      |      |      |      |      |      |      |      |    |    | 8          |
| Количество тренировок в неделю    |                                                                                             |                |    |      |      |      |      |      |      |      |      |    |    | 4          |
| Общее количество тренировок в год |                                                                                             |                |    |      |      |      |      |      |      |      |      |    |    | 208        |

**Календарный учебный график**  
**учебно – тренировочного этапа подготовки, до трех лет обучения (час.)**

| № | Разделы | месяцы |
|---|---------|--------|
|---|---------|--------|

| п/п                                  | подготовки                                                                                  | 09             | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | все<br>го  |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|------------|
| <b>1. Объем реализации Программы</b> |                                                                                             |                |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |            |
| 1.1                                  | Общая физическая подготовка                                                                 | 20             | 20 | 20 | 20 | 20 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 11 |    | 201        |
| 1.2                                  | Специальная физическая подготовка                                                           | 7              | 7  | 7  | 7  | 7  | 7  | 7  | 7  | 8  | 8  |    |    | 72         |
| 1.3                                  | Техническая подготовка                                                                      | 9              | 9  | 9  | 9  | 9  | 9  | 9  | 9  | 10 | 10 |    |    | 94         |
| 1.4                                  | Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка                                      | 1              | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |    |    | 10         |
| 1.5                                  | Инструкторская и судейская практика                                                         | 4              | 4  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  |    |    | 48         |
| 1.6                                  | Участие в соревнованиях                                                                     | 3              | 3  |    | 3  |    |    |    | 3  | 3  |    |    |    | 15         |
| 1.7                                  | Самостоятельная работа                                                                      |                |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 30 | 40 | 70         |
| 1.8                                  | Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 2              |    | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  |    |    | 2  |    |    | 10         |
| 1.9                                  | Общее количество тренировочных часов в год <b>(на 52 недели)</b>                            | 46             | 44 | 44 | 46 | 43 | 41 | 41 | 43 | 45 | 44 | 41 | 40 | <b>520</b> |
| 2.                                   | Медицинское обследование (количество раз)                                                   | один раз в год |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |            |
| 3.                                   | Ежегодное входное тестирование в начале этапа подготовки и промежуточная аттестация         | один раз в год |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |            |
| Количество часов в неделю            |                                                                                             |                |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 10         |
| Количество тренировок в неделю       |                                                                                             |                |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 4-5        |

|                                   |  |                 |
|-----------------------------------|--|-----------------|
| Общее количество тренировок в год |  | 208<br>-<br>260 |
|-----------------------------------|--|-----------------|

Календарный учебный график,  
учебно – тренировочного этапа подготовки, свыше трех лет обучения (час.)

| №<br>п/п                      | Разделы<br>подготовки                                                                       | месяцы         |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | все<br>го |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----------|
|                               |                                                                                             | 09             | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 |           |
| 1. Объем реализации Программы |                                                                                             |                |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |           |
| 1.1                           | Общая физическая подготовка                                                                 | 19             | 17 | 17 | 17 | 19 | 18 | 18 | 18 | 16 | 18 | 8  |    | 185       |
| 1.2                           | Специальная физическая подготовка                                                           | 12             | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 13 | 13 | 13 | 13 |    |    | 124       |
| 1.3                           | Техническая подготовка                                                                      | 12             | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 13 | 13 | 13 | 13 |    |    | 124       |
| 1.4                           | Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка                                      | 1              | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |    |    | 10        |
| 1.5                           | Инструкторская и судейская практика                                                         | 7              | 7  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  |    |    | 62        |
| 1.6                           | Участие в соревнованиях                                                                     |                | 5  | 5  | 5  |    |    |    |    | 5  |    |    |    | 20        |
| 1.7                           | Самостоятельная работа                                                                      |                |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 38 | 44 | 84        |
| 1.8                           | Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль |                |    |    |    | 3  | 3  | 3  | 3  |    | 3  |    |    | 15        |
| 1.9                           | Общее количество тренировочных часов в год (на 52 недели)                                   | 51             | 54 | 53 | 53 | 53 | 52 | 54 | 54 | 54 | 54 | 46 | 46 | 624       |
| 2.                            | Медицинское обследование (количество раз)                                                   | один раз в год |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |           |
| 3.                            | Ежегодное входное тестирование в                                                            | один раз в год |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |           |

|                                   |                                                    |                 |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------|
|                                   | начале этапа подготовки и промежуточная аттестация |                 |
| Количество часов в неделю         |                                                    | 12              |
| Количество тренировок в неделю    |                                                    | 4-6             |
| Общее количество тренировок в год |                                                    | 208<br>-<br>260 |

### **Программный материал для проведения тренировочных занятий**

В основе многолетней подготовки спортсменов - гиревиков лежат принципы спортивной подготовки, свойственные всем видам спорта, принципы подготовки в спортивных играх и специфические принципы подготовки. Система подготовки спортивного резерва основывается на следующих принципах и подходах:

1. Целевая направленность подготовки юных гиревиков на максимально возможные высшие спортивные достижения.
2. Программно-целевой подход выражается в прогнозировании спортивного результата на каждом этапе многолетней подготовки, обеспечивающий достижение конечной целевой установки - побед на определённых спортивных соревнованиях, достижения конкретных спортивных результатов.
3. Индивидуализация спортивной подготовки строится с учётом индивидуальных способностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.
4. Принцип единства общей и специальной спортивной подготовки. На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.
5. Непрерывность и цикличность процесса подготовки. Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется внеобходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.
6. Для каждого этапа многолетней подготовки должен быть реализован дифференцированный подход в планировании нагрузок, правильное использование нагрузок и воздействие в процессе подготовки на спортсмена, основывается на принципе их возрастания, где объёмы и способы определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.
7. Содержание тренировки на каждом этапе предполагает строгую

направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающее эффективное выступление на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

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-гиревиков. 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 №6.

Таблица №6

## Сроки благоприятных фаз развития двигательных качеств

| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет |    |    |    |    |    |    |    |
|-----------------------------------------------------|--------------|----|----|----|----|----|----|----|
|                                                     | 10           | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост                                                |              |    | +  | +  | +  | +  |    |    |
| Мышечная масса                                      |              |    | +  | +  | +  | +  |    |    |
| Быстрота                                            | +            | +  |    |    |    |    |    |    |
| Скоростно-силовые качества                          | +            | +  | +  | +  | +  |    |    |    |
| Сила                                                |              |    | +  | +  | +  |    |    |    |
| Выносливость:                                       |              |    |    |    |    |    |    |    |
| аэробные возможности;                               | +            |    |    |    |    | +  | +  | +  |
| анаэробные возможности                              | +            | +  |    |    |    | +  | +  | +  |
| Гибкость                                            | +            |    |    |    |    |    |    |    |
| Координационные способности                         | +            | +  | +  |    |    |    |    |    |
| Равновесие                                          | +            | +  | +  | +  | +  |    |    |    |

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

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

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

**Учебно-тренировочный этап.** Оптимальный возраст начала этого этапа составляет 12-13 лет, продолжительность занятий 3 года. Занятия проходят в учебнотренировочных группах.

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

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

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

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

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

В возрасте 15 -16 лет имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарное потребление кислорода). Это приводит к эффективности выполнения упражнений в беге (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.

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

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

*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 тренировочную работу. Участвуя в соревнованиях, они способны показать хорошие результаты.

*Вторая группа* - физическая работоспособность относительно стабильна во время менструальной фазы, поэтому можно проводить занятия 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.

В сенситивные периоды необходимо акцентированно воздействовать на развитие соответствующих качеств.

Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в своей основе разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила).

Так, оптимальные периоды у мальчиков и юношей для развития аэробных возможностей будут в 8-10 и в 14 лет; для развития анаэробно-гликолитических механизмов - возраст 11-13 лет и 16-17 лет; для развития креатинофосфатного энергетического механизма - возраст 15-18 лет.

У девочек и девушек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на год раньше. Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе (9-11 лет), когда эффективность средств гиревого спорта еще незначительна, объем общефизической подготовки занимает наибольший объем времени, отводимого на занятия. Также периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку.

В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры, игра в баскетбол или ручной мяч и т.д. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной группы.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с

подготовкой юных спортсменов технике и тактике вида спорта. Основным ее средством (кроме средств гиревого спорта) являются специальные (подготовительные) упражнения. Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе. Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, специальную выносливость (скоростную, к скоростно-силовым усилиям), специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

### **Программный материал спортивной подготовки для группы начальной подготовки.**

#### **1. Общая физическая подготовка (ОФП)**

Общая физическая подготовка создает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных. При подборе упражнений следует учитывать, что наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при достаточном уровне развития остальных

Разминка: подготовка инвентаря, ходьба, бег или другие циклические упражнения низкой интенсивности, подъём гирь низкой интенсивности и технические упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса; для туловища; для рук, туловища, ног; для формирования правильной осанки; на расслабление; дыхательные упражнения.

- *Общеразвивающие упражнения с предметами:* со скакалкой; с гимнастической палкой; с теннисным мячом; с гантелями; со стулом; с резиновыми кольцами и жгутами; с облегченными гирями и т.д.

- *Упражнения на гимнастических снарядах:* на гимнастической скамейке, стенке; на кольцах и перекладине, на канате и на бревне, на козле и коне.

Строевые и порядковые упражнения применяются для рационального размещения группы гиревиков в зале или на площадке.

Они позволяют сосредоточить внимание занимающихся, способствуют формированию правильной осанки и т.д.

Ходьба и бег являются важным средством функциональной подготовки гиревика. С их помощью можно задавать различную физическую нагрузку и развивать необходимые для спортсменов качества – быстроту и выносливость. Наилучшие результаты в формировании и улучшении функционального состояния гиревика можно наблюдать при выполнении этих упражнений в равномерном, переменном темпе и повторно.

К общеразвивающим упражнениям относятся гимнастические упражнения без предметов, с предметами (скакалки, гантели, палки, набивные мячи и др.), на снарядах, прыжки и различные подскоки. Они способствуют повышению уровня развития у гиревиков силы, быстроты, выносливости,

гибкости и ловкости; совершенствуют работу всех систем организма спортсмена, улучшают физическое развитие гиревика. Общеразвивающие упражнения включают в утреннюю гимнастику и в подготовительную часть занятия перед выполнением упражнений с гирями.

## 2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Гиревик должен быть физически развит. В гиревом спорте требования к спортсмену по всем физическим качествам предъявляются в равной степени. Нельзя добиться стабильного результата за счет лишь одного преимущества в силе, или выносливости, или скорости. Воспитание физических качеств спортсмена в известной мере влияет на его технико-тактическое мастерство. На учебных и тренировочных занятиях необходимо уделять большее внимание воспитанию физических качеств, в которых наблюдается отставание.

Специальные упражнения способствуют развитию тех физических качеств, которые необходимы для изучения навыков в поднимании гирь и совершенствования отдельных элементов техники.

Можно выделить три группы специальных упражнений:

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

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

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

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

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

К специальным упражнениям также относятся упражнения для развития силы и гибкости. В этом списке находятся упражнения на растягивание мышц и повышение подвижности в суставах (особенно в тазобедренных, локтевых и плечевых); упражнения с резиновыми амортизаторами, с гантелями и набивными мячами; упражнения на гимнастической стенке. Специальные упражнения с гирями помогают освоить все элементы упражнений гиревого спорта и сами упражнения в целом.

Различают следующие группы таких упражнений:

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

Специальные упражнения применяются для совершенствования техники упражнений путем устранения избыточных движений и освоения наилучших вариантов техники, соответствующих индивидуальным особенностям занимающихся.

### 3. Техническая подготовка.

На начальном этапе, техническая подготовка направлена на освоение различных способов поднимания тяжестей основанных на использовании некоторых законов физики, а также морфо-функциональных особенностей организма человека. Овладение навыком поднимания тяжестей начинается после того, как занимающиеся освоили элементарную технику, научились принимать правильное положение туловища в начальных и конечных фазах движения.

Процесс формирования навыка поднимания тяжестей можно осуществлять в три периода. Содержание первого периода заключается в изучении отдельных движений при поднимании гирь и соединении их в одно целостное двигательное действие. Во втором устраняются излишние движения и излишние мышечные напряжения, улучшается навык.

Третий период связан с дальнейшим совершенствованием навыка в поднимании гирь (гири) путем уточнения и изменения техники движений на основе развития физических качеств и повышения функциональных возможностей гиревика.

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

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

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

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

Учебные и подготовительные группы комплектуются с учетом уровня подготовленности в поднимании тяжестей и возраста занимающихся.

## Начальное обучение

Начальное обучение в гиревом спорте предусматривает овладение *подготовительными упражнениями* для освоения обращения с тяжестями и облегченными способами поднимания гирь. Основное их назначение – ознакомление со свойствами тяжелых предметов, формирование навыков правильного положения туловища в статических позах как в начале, так и в конце выполнения подъема этих предметов, а также свободному дыханию без задержек и натуживания.

Подготовительные упражнения для освоения обращения с тяжестями состоят из нескольких групп и изучаются в такой последовательности: *элементарные движения рук и ног; положение туловища в различных фазах движения; упражнения для координации дыхания с движениями; статические позы.*

Элементарные движения рук и ног. При выполнении упражнений эти группы конечностей следует располагать так, чтобы в одном случае при их движении можно было ощущать силу тяжести гирь при фиксации гирь вверху или необходимую опору рук (локтей) на гребнях подвздошных костей в упражнении толчок.

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

Обучение упражнениям гиревого спорта.

В другом случае – наименьшее сопротивление и свободное движение конечности в заданном направлении в фазе полета гирь (гири) при поднимании их вверх или опускании вниз. Все движения могут выполняться в такой последовательности: напряженными конечностями (сначала медленно, затем быстро), расслабленными конечностями (сначала медленно, затем быстро). Такие движения знакомят занимающихся с величинами мышечных усилий, возникающих в зависимости от положения и степени напряжения мышц конечностей.

Элементарные движения (круговые, маховые, рывковые, толчковые и др.) выполняются с гирями во всех направлениях. Они помогают правильно располагать конечности при последующем освоении техники упражнений.

Рекомендуется выполнять следующие упражнения: маховые движения с облегченными гирями прямыми ненапряженными (расслабленными) руками влево, вправо, вперед, назад, одновременно и попеременно, скрестно, меняя положение ладоней (внутрь, наружу, повернуты к туловищу). Эти же движения выполнять с изменением наклона туловища, с приседами (изменяя глубину приседа).

Положение туловища в различных фазах движения. Упражнения этой группы направлены на дальнейшее ознакомление со способами поднимания тяжестей. Они выполняются в различных положениях (наклон вперед, назад, левым или правым боком вперед), с различной скоростью и с изменением направления движения (сначала вперед, затем назад, в различные стороны и т.д.). При выполнении упражнений используются простейшие способы передвижения: обычным шагом, скрестными шагами, спиной вперед, в различные стороны и т.д. Эти способы можно использовать в различных сочетаниях: изменять направления и способ передвижения, менять скорость

передвижения и положения рук, изменять движения рук (попеременные на одновременные и наоборот) и направление движения или скорость и др.

Упражнения для дыхания являются важнейшей группой подготовительных упражнений для освоения обращения с тяжестями и основным средством обучения рациональному, без задержек и натуживания, дыханию в соревновательных упражнениях.

В обычных условиях акт дыхания у человека выполняется без какой-либо видимой задержки между вдохом и выдохом, выдохом и вдохом. Этому непрерывному физиологическому акту должно соответствовать дыхание во время выполнения упражнений с тяжестями.

Статические позы. Эта группа упражнений направлена на совершенствование координированного чередования напряжения и расслабления различных групп мышц в статичных позах. Упражнения выполняются в различных положениях: в исходном положении перед стартом в упражнениях рывок и толчок, в исходном положении перед очередным выталкиванием, а также при фиксации гирь (гири) вверх

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

1) *Направления движений*: в направлении, в противоположном действию силы тяжести - вверх; в направлении силы тяжести - вниз; вправо - поворот по часовой стрелке от линии тяжести; влево - поворот против часовой стрелки от линии тяжести; супинация

- поворот предплечья и кисти вовнутрь (положение руки «суп несущ»);  
пронация - движение, противоположное супинации (положение руки «пролил суп»).

2) *Оси тела гиревика*: продольная - проходящая через туловище в переднезаднем направлении; поперечная - проходящая через тело гиревика слева направо; вертикальная

- проходящая через тело гиревика перпендикулярно площади опоры.

3) *Плоскости тела*: горизонтальная - расположенная вдоль продольной оси тела параллельно площади опоры; фронтальная - вертикальная плоскость, расположенная вдоль вертикальной оси тела; сагиттальная (боковая) - вертикальная плоскость, пересекающая туловище гиревика в переднезаднем направлении.

4) *Специальные термины*:

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

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

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

**Рабочее движение** - основное движение, создаваемое для подъема гирь вверх; **Подготовительное движение** - движение, выводящее конечности в исходное положение для выполнения очередного подъема гирь вверх;

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

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

**Угол устойчивости** - угол, заключенный между линией тяжести и линией,

соединяющей общий центр тяжести с границей площади опоры, в сторону которой определяется степень устойчивости;

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

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

5) *Сокращения.*

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

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

**ОЦТТ** - общий центр тяжести тела.

**ЧСС** - частота сердечных сокращений.

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

4. Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка

(Теоретическая подготовка согласно разработанному плану (приложение №1)).

Тактическая подготовка. Спортивной тактикой называется объединение и применение двигательных действий в конкретной ситуации, которые в итоге приводят к эффективной соревновательной деятельности. Другими словами, это комплекс действий во время соревнований, позволяющий достигать максимального результата при равных условиях.

В гиревом спорте под тактической составляющей называется анализ готовности спортсмена и распределение сил по дистанции, корректировка техники во время выполнения упражнений, сохранение привычной ритмической структуры работы во время соревнований в конкретной ситуации.

Результат является определяющим звеном в соревнованиях, но стратегия выступления для победы также важна. Тактика выбирается исходя из нескольких показателей.

Первым этапом тактической подготовки спортсмена для выступления на соревнованиях является выбор весовой категории. Спортсмен должен понимать с кем на данный момент он может соревноваться и способность одержать победу, если в своей весовой категории он не готов выступать, то можно просто сбросить несколько килограммов и побеждать у соперников в меньшем весе. Это безусловно повлияет и на интенсивность тренировок, и желание их выполнения.

Тактическая подготовка наравне с физической включает в себя знания, умения и навыки. Знания и умения не равнозначные понятия. Так можно

знать, что надо делать в конкретной ситуации, но не уметь этого делать. Необходимо справиться с эмоциями, страхами и т.д. Тактический навык – умение хладнокровно принимать решение исходя из ситуации. Понимание реакции организма на какое-то воздействие приведет к применению навыка и повышению результата на соревнованиях.

Зная соперника и собственные возможности, спортсмен может провести правильный анализ, верно распределить силы по дистанции, а это уже второй этап тактической подготовки спортсмена.

Психологическая подготовка. На начальном этапе, психологическая подготовка воплощается в воспитание волевых качеств так как это, важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно -соревновательной деятельности.

Основными волевыми качествами являются:

- Целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, в активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.
- Выдержка и самообладание. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;
- Решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;
- Инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности спортсмена не поддаваться влиянию других людей и их действий, а самостоятельно выбрать свой путь.

### **Программный материал спортивной подготовки для учебно – тренировочных групп.**

#### **1. Общая физическая подготовка (ОФП)**

Доля общей физической подготовки на данном этапе постепенно снижается, уступая место специальной физической подготовке, технике и тактике гиревого спорта. Применяемые упражнения остаются такими же на начальном этапе.

*Общеразвивающие упражнения с предметами:* со скакалкой; с гимнастической палкой; с теннисным мячом; с гантелями; со стулом; с резиновыми кольцами и жгутами; с облегченными гириями и т.д.

• *Упражнения на гимнастических снарядах:* на гимнастической скамейке, стенке; на кольцах и перекладине, на канате и на бревне, на козле и коне.

Ходьба и бег являются важным средством функциональной подготовки гиревика. С их помощью можно задавать различную физическую нагрузку и развивать необходимые для спортсменов качества – быстроту и выносливость. На тренировочном этапе следует включать интервальный метод, он более энергозатратен и морально сложен, но дает наилучшие результаты.

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

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

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

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

Упражнения для повышения физической выносливости гиревика. Применение интенсивных упражнений из других видов спорта способствует повышению общей физической выносливости гиревика, которая определяет уровень спортивных результатов в гиревом спорте. Эти упражнения предъявляют к функциональным возможностям гиревика примерно такие же требования, как соревновательные упражнения, выполняемые с гирями. К основным упражнениям для повышения общей физической выносливости гиревика относятся: бег в равномерном и переменном темпе и повторно на отрезках в предельном темпе.

## 2. Специальная физическая подготовка (СФП)

В зависимости от целей тренировочного занятия упражнения с гирями подразделяются: на подготовительные, специально-подготовительные и соревновательные. Подготовительными упражнениями являются различные махи гирь с перекладыванием из одной руки в другую, жонглирование, различные приседания. Широко используется такое упражнение, как «заброс одной гири на грудь» с последующим опусканием в замах. Специально-подготовительными являются упражнения, ритмо-темповый рисунок которых,

в плане чередования периодов усилий и расслаблений различных групп мышц, похож на соревновательные упражнения. Это выполнение упражнения классический толчок с одной гирей, швунги, упражнение рывок двумя руками и т.д. Специально-подготовительные упражнения могут выполняться с одной гирей, а также с двумя гирями, вес гири при этом может широко варьироваться.

В доступной литературе широко представлены различные комплексы подготовительных и специально-подготовительных упражнений.

Основными средствами повышения специальной подготовленности спортсменов-гиревиков являются соревновательные упражнения. Для мужчин это классический толчок двух гирь, рывок одной гири, толчок двух гирь по длинному циклу, а для женщин – рывок одной гири по длинному циклу. С подробными планами спортивных тренировок ведущих спортсменов гиревиков можно ознакомиться в литературе. При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки.

### 3. Техническая подготовка

#### Основные факторы, определяющие технику движений в гиревом спорте

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

Каждый способ подъема гирь включает выполнение рабочих и подготовительных движений конечностями, процесс дыхания, чередование напряжения и расслабления мышц, а также работу внутренних органов и систем организма. Соревновательные упражнения составляют такую форму движений, которая позволяет рационально использовать наиболее крупные мышечные группы, обеспечивает необходимую подвижность конечностей в суставах, усиливает деятельность всех органов и систем организма человека, вырабатывает правильное ритмичное дыхание, координированное чередование напряжения и расслабления мышц, увеличивает эффективность рабочих движений и т.д.

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

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

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

поведение спортсмена на помосте, форму одежды и т.д.

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

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

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

#### Движения, выполняемые при подъеме гирь

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

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

Каждое положение тела удерживается благодаря напряжению многих групп мышц. Мышцы, выполняя статическую работу, расходуют энергию. Возможность сохранения равновесия в том или ином положении во многом зависит от того, каковы условия для дыхания. Ухудшение условий для

дыхания затрудняет возможность сохранения данного положения, а также снижает работоспособность спортсмена.

В гиревом спорте изменение условий для дыхания тесно связано с положением тела в статических позах. В исходном положении перед очередным выталкиванием, если локти упираются в мышцы живота, а гири лежат на груди, дыхание будет затруднено. У новичков при грудном дыхании в И.П. наблюдается приподнимание и опускание гирь, лежащих на груди, в такт вдоху и выдоху. Это, безусловно, снижает экономичность движений, дополнительно утомляя дыхательные мышцы грудной клетки. Однако если локти находят прочную опору на гребнях подвздошных костей (или на ремне), то дыхание облегчается. При этом становится возможным как грудное, так и диафрагмальное дыхание. Во время фиксации гирь (гири) вверху положение рук (верхних конечностей) и степень напряжения мышц для их фиксации обуславливает затруднение грудного дыхания. Однако при этом возможно диафрагмальное дыхание. Иные условия для дыхания складываются при выполнении упражнения рывок. Динамика движений в рывке обуславливает более облегченные условия дыхания, чем в толчке, а также ритмичность дыхания.

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

Очевидно, кратчайший путь подъема гири - это вертикальная линия, соединяющая центр тяжести гири в нижнем и верхнем положениях. Однако подъем гири (до ста и более раз) по такому пути практически не осуществим, ибо гиревик не в состоянии качнуть гирю (гири) между ног в рывке и в толчке по длинному циклу. Следовательно, кратчайшая траектория в гиревом спорте - это прохождение центра тяжести гири по оптимальной кривой вблизи тела спортсмена во время поднимания и опускания. Подъем гири по оптимальной траектории требует чередования напряжения и расслабления мышц рук, ног и туловища.

Важным техническим приемом скоростного подъема гири является *исключение элементов фаз подседа и вставания из подседа из двигательных структур «подъем гирь на грудь» и «опускание гирь на грудь»* в толчковых упражнениях по короткому и длинному циклу и «подъем гири над головой» в рывке.

Если гиревик физически подготовлен недостаточно хорошо, то в таких случаях целесообразно разработанные нами *скоростные варианты техники чередовать с применением традиционной техники*, или лучше ему полностью переходить на традиционные варианты техники выполнения соревновательных упражнений гиревого спорта.

#### Влияние анатомического строения тела человека на технику поднимания гирь

Все движения конечностей гиревика разделяются на рабочие и подготовительные. Форма рабочих и подготовительных движений, которая

характеризуется направлением и амплитудой, зависит от способа подъема гирь. Однако общая закономерность этих движений сводится к тому, что все они в связи с особенностями анатомического строения тела человека имеют дугообразную траекторию. Движения рабочих звеньев рук и ног по криволинейным траекториям обусловлены поступательно-вращательными движениями всех звеньев конечностей.

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

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

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

При выполнении рабочих движений создание силы подъема происходит за счет сокращения многих мышц. Эффективность действия этой результирующей силы зависит от скорости движения рук, ног и туловища, кинематики их движения и статических положений. К числу основных мышц следует отнести четырехглавую мышцу бедра, мышцы-разгибатели спины, мышцы-разгибатели голени и мышцы-разгибатели рук. Мышцы-сгибатели рук выполняют функцию амортизации при опускании гирь в очередной замах в упражнении рывок и при сбросе гирь от груди в упражнении толчок по длинному циклу.

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

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

Влияние физиологических функций организма человека на технику подъема гирь.

На технику подъема гирь оказывают влияние различные физиологические процессы, происходящие в организме. Выполнение

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

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

Известно, что мышцы человека не могут длительное время находиться в состоянии сокращения. Если это происходит, то мышцы быстро утомляются. Техника подъемов гирь любым способом должна предусматривать такую структуру движений, которая полностью обеспечивает чередование необходимого напряжения с достаточным расслаблением всех основных групп мышц, принимающих участие в цикле упражнения.

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

#### 4. Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка

(Теоретическая подготовка согласно разработанному плану (приложение №1)).

Тактическая подготовка. Правила соревнований современного гиревого спорта дают на выполнение соревновательных упражнений временной интервал 10 минут, т.е. ограниченный отрезок времени. Это существенно повысило требования не только к физической и технической подготовленности гиревиков, но и к тактике и стратегии ведения соревновательной борьбы. В сложившейся ситуации тренеры и спортсмены ведут интенсивный поиск и обоснование наиболее эффективных средств и

методов совершенствования спортивной подготовки гиревиков. Многие гиревики, выходя на помост, ставят перед собой различные задачи: успешно завершить упражнение, установить личный рекорд, показать лучший результат в подгруппе, показать высший результат в одном упражнении или победить в целом. Наиболее распространенные тактики выступления спортсменов-гиревиков на соревнованиях:

1. *Высокий темп подъемов сохраняется в течение всей продолжительности отведенного времени* (если лидер в подгруппе способен оторваться от остальных спортсменов на значительное количество подъемов, то желание догнать его исчезает у всех).
2. *Повышение темпа подъемов гирь (гири) в середине соревновательного времени* и таким образом гиревик увеличивает разрыв между собой и остальными атлетами в своей подгруппе (если спортсмен способен на повышение темпа на протяжении двух-трех минут, соперники, возможно, откажутся от намерения догнать его по количеству подъемов).

Также выделяют наиболее часто практикующиеся и применяющиеся высококвалифицированными гиревиками в соревнованиях тактические методы:

1. *С акцентом на высокий темп спринтерское прохождение первой половины отведенного времени.* Ставится цель - быстрым стартом и высоким темпом оторваться от соперников. Ускорение на первых минутах после старта позволяет быстрее набрать необходимое количество очков и затем по возможности увеличить отрыв. Вырвавшись вперед, необходимо взвинтить темп, чтобы не только сохранить, но и по возможности увеличить отрыв. Гиревик же, медленно начавшему состязание, будет трудно догнать лидеров.
2. *Ускорение или увеличение темпа во время прохождения второй половины отведенного времени* на выполнение упражнений гиревого спорта, особенно на финишном отрезке. В этом случае необходимо выдерживать высокий темп, предложенный соперниками, и сохранить силы для решающего финишного ускорения.
3. *Тактика равномерного поднимания гирь* характерна для гиревиков с хорошей физической подготовленностью, стабильностью в работе, уравновешенной психикой и уверенностью в себе. В этом случае поддерживается запланированная скорость выполнения соревновательных упражнений на протяжении 10 минут. При такой тактике толчок или рывок проходят с равномерной и относительно высокой скоростью.
4. *Поднимание гирь (гири), копируя тактику соперника.* Этот метод обычно применяется против недостаточно изученных соперников, выступающих с гиревиком на одном потоке и теми спортсменами, у которых еще полностью не разработан свой тактический план.

Для удачного выступления на соревнованиях перед стартом необходимо разработать план тактики ведения соревновательной борьбы и план-график

поднимания гирь, которые направляют внимание атлета на решение основных тактических задач, сводит к минимуму элемент случайности и позволяет гиревнику наилучшим образом реализовать свои возможности. Между тем анализ и обобщение опыта собственной соревновательной и тренерской деятельности позволяет нам выделять и другие тактические методы.

В гиревом спорте тактика ведения соревновательной борьбы спортсменом, выполняющим упражнение на помосте, включает *выбор кратчайшего пути (траектории) движения гирь, технических приемов и темпа выполнения упражнений*. На выбор этих факторов главным образом влияет заданная соперником скорость выполнения соревновательных упражнений.

В целом, обобщение опыта соревновательной деятельности позволяет нам выделять следующие *индивидуальные тактические методы* ведения спортивной борьбы гиревником для достижения победы на соревнованиях:

1. Чтобы увеличить количество подъемов целесообразно *применять кратчайшую траекторию гирь (гири) и разработанные нами скоростные варианты техники гиревого спорта*.
2. *Выполнение рывка гири одной рукой в течение 6-7 минут, другой - 3-4 минуты, чтобы сохранить силы для ускорения при выполнении рывка другой рукой.*
3. *Увеличение скорости подъема гирь (гири) на отдельных отрезках отведенного времени.*
4. *Выполнение соревновательных упражнений гиревого спорта до конца отведенного времени с отдыхом между «отрезками» - 5-7 быстрых подъемов и 5-10 сек. отдыха, 5-7 скоростных подъемов и 5-10 сек. отдыха и т.д.*
5. *Чередование тактики подъема гири (гирь) «отрезками» с другими вариантами тактики.*

В соревновательной деятельности гиревиков иногда двум или трем участникам из одной команды по жребию выпадает выступать в одном потоке. В этом случае, чтобы ввести в заблуждение соперников, эффективно использовать *парные и групповые тактические комбинации*:

1. *Атлет после старта в течение 3-5 минут умышленно задает высокий темп подъемов гирь (гири), заставляет соперников «зарыться» и продолжает выступать в умеренном темпе, либо останавливается и сходит с помоста, а партнер по команде, воспользовавшись этим, обгоняет по количеству подъемов своих противников и побеждает.*
2. *Гиревик после старта отрывается от остальных и «тащит» за собой вес поток до середины отведенного времени, партнер по команде становится лидером после пятой минуты и не дает соперникам снижать заданный темп, третий участник соревнований увеличивает темп подъемов гирь (гири) на финишном отрезке и побеждает.*

Применение вышеуказанных тактических приемов, парных и групповых тактических комбинаций позволяет ввести в заблуждение соперников,

выступающих в одном потоке со спортсменом, способствует нерациональному затрачиванию противником силы и тем самым дает преимущество гиревнику в соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка. Важную роль в нравственном воспитании играет спортивная деятельность, представляющая большие возможности для воспитания этих качеств.

Центральной фигурой в этой работе является тренер, который не ограничивает свои функции лишь руководством во время тренировок и соревнований.

Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо организовать тренировочный процесс так, чтобы постоянно ставить перед спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования.

Ведущее место в формировании нравственного сознания принадлежит методам убеждения (убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, примеры). Методом нравственного воспитания является поощрение спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Методом воспитания является и наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценки поступков и действий спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступков в спортивном коллективе, отстранение от занятий и соревнований.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне.

Воспитание волевых качеств одна из важнейших задач тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера.

Психологическая подготовка должна занимать большую часть в плане тренировок.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования, соревновательной ситуации. К методам словесного убеждения относятся: разъяснение, критика, одобрение, внушение, осуждение, примеры авторитетных людей. В психологической подготовке используются методы развития самодисциплины, ведения дневника самоконтроля, воспитание устойчивого внимания, умение критически относиться к своим действиям, проводить поединки с более сильными партнерами, умение справляться с усложнением (ухудшением) условий тренировки, психорегулирующая и психомышечная тренировка, идеомоторная настройка на выполнение предстоящих упражнений.

Процесс формирования морально-волевых качеств, необходимой мотивации пока еще не имеет таких фундаментальных теоретических основ, как развитие физических качеств и обучение двигательным действиям. Когда-нибудь, благодаря достижениям наук в этой области, психологические качества спортсмена будут тренировать так же, как тренируют его

физические качества в настоящее время. А пока лишь искусство тренера и самого спортсмена позволяет индивидуально решать вопросы морально-волевой подготовки к соревнованиям. После соревнований неприятные моменты, связанные с болью, утомлением, очень быстро тускнеют. Примерно через неделю снова появляется интерес к занятиям.

#### 5.Участие в соревнованиях.

Соревновательные нагрузки, различные по длительности и характеру работы, оказывают специфическое воздействие на структуру физической подготовленности обучающегося.

При внедрении соревновательной системы подготовки важно четко и объективно дифференцировать соревнования по степени ответственности, роли и месту в процессе подготовки каждого обучающегося. С ростом квалификации увеличивается количество соревнований, а сам процесс участия в них требует от спортсмена проявления близких к максимальным функциональным возможностям организма. Полной мобилизации физических и психических возможностей организма спортсмена во всех соревнованиях года добиться очень трудно ввиду исключительно индивидуального участия.

Ведущие специалисты считают, что спортсмен должен строить свою подготовку так, чтобы обеспечить победу или личный рекорд в наиболее значимых соревнованиях года. Тренировочный процесс и многочисленные соревнования подчиняют этой главной задаче. Каждый старт в соревновании должен иметь цель, заранее обусловленную преимущественную направленность. Направленность на приобретение соревновательного опыта. Успешного выступления спортсмена в соревнованиях можно ожидать в том случае, если он имеет достаточный соревновательный опыт. Поэтому одной из задач подготовки молодых спортсменов является накопление ими соревновательного опыта. С этой целью тренеры национальных команд очень часто включают в команду по одному молодому спортсмену для того, чтобы к моменту оптимального возраста он был знаком с особенностями. Отсутствие опыта нередко влечет за собой срывы во время участия в ответственных соревнованиях, так как теоретические знания спортсмена не закреплены на практике. Кроме того, высокая психическая напряженность соревнований вызывает у спортсмена перед стартом нежелательные состояния психики (чрезмерное возбуждение или заторможенность). При участии в соревнованиях в таком состоянии не следует возлагать на молодых перспективных спортсменов ответственность за результат в поединке. Их следует ознакомить с особенностями поведения основных соперников с тем, чтобы эти особенности стали для них привычными.

Некоторые спортсмены иногда применяют способ воздействия на психику соперников, показывая очень высокий спортивный результат в канун главных соревнований. Такой прием, как свидетельствует практика, не всегда вызывает отрицательные эмоции у соперников. Он часто приносит больше вреда, который применил этот прием, в связи с недостатком времени для восстановления после больших физических и нервных нагрузок.

Если в соревнованиях поставлена цель проверить свои возможности, оценить прошедший этап тренировки, то это позволяет обучающимся снять психическую нагрузку и излишнее нервное возбуждение. Контрольные

соревнования большей частью проходят не в полную силу, так как спортсмен не совсем точно представляет себе свои возможности к моменту старта и бережет энергию для участия в главных соревнованиях. В таких соревнованиях психологически важно формировать чувство уверенности в возможности достижения более высокого результата.

**Подготовительные соревнования.** Основной целью таких соревнований является формирование у спортсменов определенной структуры специальной подготовленности. При этом могут решаться задачи формирования психологической устойчивости и надежности, приобретения соревновательного опыта, формирования отдельных компонентов модельных характеристик соревновательной деятельности.

**Контрольные соревнования.** Уровень их организации может быть различным. Задачами контрольных соревнований являются: определение соответствия уровня подготовленности учащихся этапу подготовки, выполнение заданий индивидуального плана подготовки, совершенствование отдельных элементов структуры соревновательной деятельности. Этим достигается цель — подведение спортсменов к состоянию наивысшей готовности к основным соревнованиям.

**Отборочные соревнования.** В этих соревнованиях сезона проводится отбор спортсменов для участия в главных соревнованиях. Перед спортсменами ставится задача показать результат, предусмотренный индивидуальным планом, на уровне, позволяющем успешно конкурировать на уровне сборной.

На тренировочном этапе годичный цикл включает подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях. При планировании тренировки на тренировочном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов. Основной принцип тренировочной работы на данном этапе - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного спортсмена. Годичный цикл подготовки спортсменов в СШ должен строиться с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий.

**Методы выявления и отбора одаренных детей.**

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Одним из видов одаренности является спортивная одаренность.

**Спортивная одаренность** – это комплекс природных качеств, дающих возможность достичь спортивных вершин в процессе многолетней тренировки.

- это врожденные особенности человека, обуславливающие определенный уровень его спортивных достижений.

Способности формируются неравномерно. Наблюдаются периоды ускоренного и замедленного развития способностей. Нередко отмечается раннее проявление спортивных способностей, но встречаются и дети с замедленными темпами формирования способностей. Отсутствие ранних высоких достижений ещё не означает, что высокие способности не проявятся в дальнейшем, тем более, что гиревой спорт является «возрастным спортом» и рекордные результаты могут прийти как в 15 лет, так и в 20 и в 30 лет.

Уровень и характер проявления одаренности очень индивидуальны и заключаются в том, что одни, приходя заниматься тем или иным видом спорта, уже проявляют ярко выраженные способности, других же не принимают в группы начальной подготовки в силу их слабости.

Способности и одаренность у того или иного спортсмена констатируются тогда, когда уже достигнут выдающийся результат и мало внимания обращается на это в процессе отбора на различных этапах спортивной подготовки, где основным фактором выступает соответствие сторон подготовленности тем модельным характеристикам, которые составлены для данного уровня подготовленности.

Условно различают три уровня развития спортивных способностей:

1. Самые общие способности. К ним можно отнести хорошее здоровье, нормальное физическое развитие, трудолюбие, настойчивость, работоспособность, интересы, склонности и т.д.
2. Общие элементы спортивных способностей: быстрое освоение спортивной техники, умение адаптироваться к значительным мышечным напряжениям, высокий уровень функциональной подготовки, способность преодолевать утомление, успешное восстановление после тренировочных нагрузок и т.д.
3. Специальные элементы спортивных способностей: быстрый прирост спортивных результатов, высокий уровень развития специальных качеств, высокая мобилизация, готовность и устойчивость в условиях противоборства с противником и т.д.

В отдельных видах спорта структура способностей неодинакова:

Так, в циклических видах спорта, таких как, бег, плавание, спортивная ходьба, лыжные гонки, гребля, конькобежный спорт, велосипедный спорт, важную роль в структуре способностей играют стабильность мышечно-двигательных дифференцировок, "чувство темпа", "чувства ритма", способность к адекватным оценкам функционального состояния.

В скоростно-силовых видах спорта, таких как, гиревой спорт, важны точные мышечно-двигательные дифференцировки, точная пространственно-временная ориентировка, "чувство ритма".

В играх и единоборствах на первый план выступают психические качества, в основе которых лежит система процессов, определяющая возможность в кратчайшие сроки воспринимать возникающие ситуации, принимать и реализовывать творческие решения.

Выдающиеся спортивные достижения – это результат взаимодействия наследственных факторов и влияния внешней среды.

В последнее время усилился генетический подход к проблеме спортивных способностей. Некоторые ученые отмечают, что возможности воспитания и тренировки не беспредельны, их границы определены наследственной конституцией (генотипом) данного индивидуума. На это указывал ещё Ч.Дарвин. Он говорил, что воспитание и окружающая обстановка производит лишь слабое влияние на способности человека, большинство которых в действительности являются врождёнными.

Но роль генетической информации в формировании спортивных способностей изучена крайне недостаточно.

Конечно, признавая значимость генетического фактора, не следует преуменьшать роль внешней среды.

Средовые факторы, в частности особенности воспитания детей, играют важную роль во всех видах спорта, где важны настойчивость, трудолюбие, умение преодолевать трудности.

Имеются данные о том, что воздействие тренировки более эффективно в раннем возрасте для одарённых детей. Напротив, для детей, "не имеющих наследственного предрасположения", наибольшее влияние тренировки проявляется в более позднем возрасте.

К критериям определения спортивной одаренности относятся следующие психофизические особенности детей:

- ребенок проявляет большой интерес к деятельности, требующей тонкой и точной моторики;
- обладает хорошей зрительно-моторной координацией;
- любит движение (бег, прыжки, лазание);
- обладает широким диапазоном движения (от медленного к быстрому, от плавного к резкому);
- легко удерживает равновесие при выполнении двигательных упражнений (на бревне, трамплине);
- умело владеет телом при маневрировании (стартуя, останавливаясь, целенаправленно меняя направление и т. п.); для своего возраста обладает исключительной физической силой, демонстрирует хороший уровень развития основных двигательных навыков (ходьба, бег, лазание, прыжки, умение бросать и ловить предметы).

Создание условий для развития и совершенствования таланта спортивно одаренных детей должно носить системный характер и строиться на следующих принципах:

- выявление спортивно одаренных детей на протяжении всего процесса обучения;
- обеспечение гибкости и вариативности учебного процесса;

- включение в процесс обучения индивидуализированной психологической поддержки и помощи с учетом своеобразия личности одаренного ребенка;
- постепенный и поэтапный отбор детей.

Таким образом, проблема спортивных способностей требует осторожного подхода к оценке природной одарённости, диктует целесообразность всестороннего анализа морфологических, функциональных и психических свойств юного спортсмена.

Данная программа направлена на отбор одарённых детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в избранном виде спорта); подготовку к успешному переводу по годам обучения, в том числе в дальнейшем для освоения углубленного уровня; подготовку одарённых детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта гиревой спорт

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

#### 4. Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования.

В МБУ ДО СШ, как и в любой организации физкультурно – спортивной направленности, предусмотрена система контрольных нормативов, которая применяется с целью отслеживания динамики изменения физической подготовки занимающихся, перевода на следующий этап обучения и итоговой аттестации по результатам освоения Программы. Поскольку предлагаемые системы контроля, по нашему мнению, просто номинальны и не информативны, для многолетнего тренировочного процесса, мы разработали собственную модель контроля над физической подготовкой наших спортсменов. Это – прогрессивная шкала оценивания

индивидуального уровня физической подготовки занимающихся. При этом неизменными, согласно федерального стандарта спортивной подготовки по гиревому спорту, остаются сами упражнения, единицы их измерения, а также нормативы для зачисления на тренировочный и этап начальной подготовки.

Данная система была апробирована в МБУДО СШ в течение двух лет, на выборочных учебных группах и показала высокую информативность. Она позволяет построить индивидуальную траекторию динамики уровня физического развития каждого занимающегося, также тренер может отслеживать изменения этих показателей на протяжении всего периода обучения по данной программе. При этом наглядно видна (предусмотрена графическая структура построения анализируемой информации), динамика изменения тестируемых показателей.

Согласно вышеуказанному, педагогический совет МБУ ДО СШ принял решение, о введении в учебно – тренировочный процесс спортивной школы прогрессивной шкалы оценивания индивидуального уровня физической подготовки занимающихся (протокол №1 от 2 сентября 2021года).

Данная методика предполагает: входное тестирование в начале учебного года по нормативам, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки, и промежуточное тестирование в конце года. Причем количественный показатель контрольных нормативов не установлен (для групп НП-1, УТГ-1 показатели тестов установлены, и их выполнение обязательно). За определяемую величину, согласно которой возможен анализ динамики физподготовки и перевод на следующий уровень обучения обучающихся, берется процент прироста показанного результата всех тестируемых показателей - ОФП, СФП и техническая программа (среднеарифметическое), по каждому занимающемуся. Таким образом, тренер – преподаватель выстраивает индивидуальную траекторию динамики прироста (или же наоборот – регресса) физической подготовленности по каждому ребенку.

Для перевода на следующий уровень обучения прирост показателей в группах должен составлять:

- НП -1, НП- 2, НП-3 – не менее 3 % от исходных показателей входного тестирования на начало года;
- УТГ -1, УТГ-2, УТГ-3 – не менее 4% от исходных показателей входного тестирования на начало года;
- УТГ- 4-5 – не менее 5 % от исходных показателей входного тестирования на начало года.

Если занимающийся, не показывает положительной динамики прироста уровня физической подготовки и спортивного результата, или же остается на исходном уровне, он не может быть переведен на следующий этап обучения.

Но по решению педагогического совета МБУ ДО СШ, ему будет дана возможность повторно пройти обучение на этом же этапе подготовки, но не более 2 раз, при условии соблюдения возрастного ценза реализуемой программы спортивной подготовки.

**5.1. Комплексы контрольных упражнений для зачисления (перевода) на обучение по Программе на этапах подготовки.**

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

| №<br>п/п                              | Упражнения                                                                           | Единица<br>измерения | Норматив<br>до года обучения |         | Норматив свыше года<br>обучения |         |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
|                                       |                                                                                      |                      | Мальчики                     | девочки | мальчики                        | девочки |
| Нормативы общей физической подготовки |                                                                                      |                      |                              |         |                                 |         |
| 1.                                    | Бег на 30 м                                                                          | с                    | не более                     |         | не более                        |         |
|                                       |                                                                                      |                      | 6,2                          | 6,4     | 6,0                             | 6,2     |
| 2.                                    | Бег на 1000 м                                                                        | мин, с               | не более                     |         | не более                        |         |
|                                       |                                                                                      |                      | 6.10                         | 6.30    | 6.10                            | 6.30    |
| 3.                                    | Челночный бег 3x10 м                                                                 | с                    | не более                     |         | не более                        |         |
|                                       |                                                                                      |                      | 9,6                          | 9,9     | 9,3                             | 9,5     |
| 4.                                    | Сгибание и разгибание<br>рук в упоре лежа на полу                                    | количество<br>раз    | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                       |                                                                                      |                      | 10                           | 5       | 13                              | 7       |
| 5.                                    | Наклон вперед из<br>положения стоя на<br>гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи) | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                       |                                                                                      |                      | +2                           | +3      | +4                              | +5      |
| 6.                                    | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами                                       | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                       |                                                                                      |                      | 130                          | 120     | 135                             | 125     |

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

| №<br>п/п                                 | Упражнения                                                                  | Единица<br>измерения                                                                                                                  | Норматив |         |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------|
|                                          |                                                                             |                                                                                                                                       | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |                                                                             |                                                                                                                                       |          |         |
| 1.1.                                     | Бег на 60 м                                                                 | с                                                                                                                                     | не более |         |
|                                          |                                                                             |                                                                                                                                       | 10,4     | 10,9    |
| 1.2.                                     | Бег на 2000 м                                                               | мин, с                                                                                                                                | не более |         |
|                                          |                                                                             |                                                                                                                                       | 11.10    | 13.00   |
| 1.3.                                     | Челночный бег 3х10 м                                                        | с                                                                                                                                     | не более |         |
|                                          |                                                                             |                                                                                                                                       | 9,0      | 10,4    |
| 1.4.                                     | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                                                                                                                                    | не менее |         |
|                                          |                                                                             |                                                                                                                                       | +3       | +4      |
| 1.5.                                     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз                                                                                                                        | не менее |         |
|                                          |                                                                             |                                                                                                                                       | 18       | 9       |
| 1.6.                                     | Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами                               | см                                                                                                                                    | не менее |         |
|                                          |                                                                             |                                                                                                                                       | 150      | 135     |
| 2. Уровень спортивной квалификации       |                                                                             |                                                                                                                                       |          |         |
| 2.1.                                     | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)                | спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |          |         |
| 2.2.                                     | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)             | спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»                               |          |         |

Также к лицам, проходящим спортивную подготовку по виду спорта «гиревой спорт», предъявляются следующие требования к участию в соревнованиях:

- на тренировочном этапе принимать участие в официальных спортивных соревнованиях.

**5.2. Перечень тестов по контролю освоения теоретической части образовательной Программы по итогам обучения.**

По итогам обучения по Программе, обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам:

- история развития вида спорта гиревой спорт;
- основы философии и психологии гиревого спорта;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила спортивной борьбы, требования, нормы и условия их выполнения)

для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта);

- федеральный стандарт спортивной подготовки по гиревому спорту;
- общероссийские антидопинговые правила;
- строение и функции организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях гиревым спортом.

**Таблица 7. Нормативы для оценки результатов освоения теоретического материала в рамках Программы**

| Оцениваемые параметры    | Контрольные упражнения (тесты)                                                          | Значение результата для получения оценки |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| Теоретическая подготовка | Тест на знание теории и методики физической культуры и спорта (15 контрольных вопросов) | не менее 12-ти правильных ответов        |
|                          | Тест на знание теории и методики гиревого спорта (6 контрольных вопросов)               | не менее 5-х правильных ответов          |

**5.3. Методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого этапа обучения) и итоговой аттестации обучающихся (по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом).**

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого года, этапа (периода) обучения, срок проведения май июнь текущего года) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

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

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

Уровневые нормативы тренированности предъявляют обязательные требования к общей и специальной физической подготовленности юных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий уровень многолетней подготовки.

Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей

и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость уровневого контроля одинакова для всех групп. Значимость контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок.

Итоговая аттестация подразумевает – контроль знаний по теоретической части программы и выполнение тестов по физической подготовке и техническому мастерству. Прирост показателей в итоговом тестировании для группы ТГ-5 должен оставлять не менее 5% от исходного уровня входного тестирования на начало года.

Если все предлагаемые условия выполнены, установлено, что обучающийся успешно освоил данную общеобразовательную программу по футболу и при необходимости МБУДО СШ выдает справку о прохождении обучения.

#### Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

В залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов. Количество занимающихся не должно превышать норм установленных «Санитарно-эпидемиологическими нормами и правилами СанПиН 2.4.4.3172-14» и количества рабочих мест в зале. Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм спортсменов, отработке личной техники или работы на тренажёрах. При формировании заданий на тренировку должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности спортсменов, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам. В ходе каждой тренировки тренер обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности, при занятиях на тренажёрах;
- знать уровень физических возможностей занимающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;
- обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;
- выявлять творческие способности спортсменов, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных учеников;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебных занятий.

Для участия в соревнованиях тренер обязан подавать в заявке

исключительно спортсменов, соответствующих по уровню квалификации, возрасту и требованиям отбора, указанным в официальном положении о проводимом соревновании, а также обладающих достаточным текущим уровнем физической, моральной и тактико-технической готовности.

К тренировкам допускаются учащиеся:

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения тренировки

Учащийся должен:

- начинать тренировку, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению
- внимательно слушать объяснение правил игры и запоминать их
- соблюдать требования тренера и не нарушать их
- начинать упражнение можно по сигналу тренера
- знать и выполнять настоящую инструкцию

Требования безопасности перед началом тренировки.

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.)
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы
- под руководством тренера приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия
- мячи и другой спортивный инвентарь положить на стеллажи, чтобы они не раскатывались и не мешали проведению тренировки
- выходить на место проведения занятий с разрешения тренера
- по команде тренера встать в строй для общего построения

Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера
- с помощью тренера оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь
- при возникновении пожара немедленно прекратить тренировку, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плана эвакуации
- по распоряжению тренера поставить в известность администрацию школы и сообщить о пожаре в пожарную часть

Требования безопасности по окончании тренировки.

Учащийся должен:

- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь
- организованно покинуть место проведения занятия
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную

обувь

- вымыть руки с мылом

*Во избежание травм рекомендуется:*

-Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.

-Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.

-Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.

-Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.

-Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

-Применять упражнения на расслабление и массаж.

-Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».

-Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

#### 5.Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

5.1.Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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 «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

5.2.Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки:

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

- обеспечение спортивной экипировкой:

| №<br>п/п | Наименование                                                             | Единица<br>измерения | Расчетная<br>единица | Этапы спортивной подготовки     |                               |                                                        |                               |
|----------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|---------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------|
|          |                                                                          |                      |                      | Этап<br>начальной<br>подготовки |                               | Учебно--<br>тренировочный<br>этап (этап<br>спортивной) |                               |
|          |                                                                          |                      |                      | количество                      | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество                                             | срок<br>эксплуатации<br>(лет) |
| 1.       | Велосипедные трусы                                                       | штук                 | на обучающегося      | -                               | -                             | 2                                                      | 1                             |
| 2.       | Соревновательная форма (велосипедные трусы, футболка, майка без рукавов) | комплект             | на обучающегося      | -                               | -                             | 1                                                      | 2                             |
| 3.       | Костюм спортивный ветрозащитный                                          | штук                 | на обучающегося      |                                 | -                             | 1                                                      | 1                             |
| 4.       | Костюм тренировочный летний                                              | штук                 | на обучающегося      | -                               | -                             | 1                                                      | 1                             |
| 5.       | Костюм тренировочный утепленный                                          | штук                 | на обучающегося      | -                               | -                             | 1                                                      | 1                             |
| 6.       | Кроссовки легкоатлетические                                              | пар                  | на обучающегося      | -                               | -                             | 1                                                      | 1                             |
| 7.       | Пояс тяжелоатлетический                                                  | штук                 | на обучающегося      | -                               | -                             | 1                                                      | 2                             |
| 8.       | Термобелье спортивное                                                    | штук                 | на обучающегося      | -                               | -                             | 1                                                      | 1                             |
| 9.       | Туфли тяжелоатлетические (штангетки)                                     | пар                  | на обучающегося      | -                               | -                             | 1                                                      | 1                             |
| 10.      | Футболка                                                                 | штук                 | на обучающегося      | -                               | -                             | 2                                                      | 1                             |
| 11.      | Шапка спортивная                                                         | штук                 | на обучающегося      | -                               | -                             | 1                                                      | 1                             |

- 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.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

### 5.3. Информационно – методические условия реализации программы:

Перечень информационно-методического обеспечения и цифровых образовательных ресурсов:

1. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2. - С. 24-31.
2. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: Учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов – М.: Советский спорт, 2009. - 328 с.
3. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006. – 338 с.
4. Добровольский, С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 108 с.: ил.
5. Гиревой спорт: Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007. – 12 с.
6. Кубаткин В.П. Спортивная тренировка как предмет системного исследования / В.П. Кубаткин // Теория и практика физической культуры. - 2003. - №1. - С. 28-31.
7. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте /сост. И.В. Морозов//Ежегодник, вып. №2. – Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. – 112 с.: ил
8. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт, утвержденная Министерством спорта Российской Федерации, приказ №1226 от 14 декабря 2022г.
9. Столов, И.И. Спортивная школа: начальный этап [Текст]: учебное пособие / И.И. Столов, В.В. Ивочкин. – М.: Советский спорт, 2007. – 140 с.
10. Ф. Делаваье. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. – Москва, Рипол классик, 2006. – 144 с.
11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт (Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 944 от 9 ноября 2022 г).
12. Аудиовизуальные средства обучения: видеозаписи с соревнований различного уровня; презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, подготовка гиревика, профилактика травматизма в спорте, история гиревого спорта и т.д.

13. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>.
14. Официальный сайт Федерации гиревого спорта России [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://vfgs.ru/>.
15. Официальный сайт МФГС [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://igsf.biz/>.
16. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>.
17. Спортивные ресурсы в сети Интернет [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.nlr.ru/res/invlis-sportlindex.rhp>
18. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>).
19. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>).
20. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» (<http://lib.sportedu.ru/>)

## Учебно – тематический план по теоретической подготовке

| Этап спортивной подготовки                                                                         | Темы по теоретической подготовке                                                                                   | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: ≈ 120/180 |                                                                                                                    |                             |                  |                                                                                                                                                                                                             |
| Этап начальной подготовки                                                                          | История возникновения вида спорта и его развитие                                                                   | ≈13/20                      | сентябрь         | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.                                                                                                |
|                                                                                                    | Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                          | ≈13/20                      | октябрь          | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
|                                                                                                    | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈13/20                      | ноябрь           | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.                                                  |
|                                                                                                    | Закаливание организма                                                                                              | ≈13/20                      | декабрь          | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.                                                                         |
|                                                                                                    | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом                                                      | ≈13/20                      | январь           | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.                                                    |

|                                                                                              |                                                                               |          |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                              | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈13/20   | май        | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                              | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта                           | ≈ 14/20  | июнь       | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
|                                                                                              | Режим дня и питание обучающихся                                               | ≈ 14/20  | август     | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                              | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта                            | ≈ 14/20  | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: ≈ 600/960 |                                                                               |          |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)                                    | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств            | ≈ 70/107 | сентябрь   | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.                                                                                                                                      |
|                                                                                              | История возникновения олимпийского движения                                   | ≈ 70/107 | октябрь    | <b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                              | Режим дня и питание обучающихся                                               | ≈ 70/107 | ноябрь     | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                              | Физиологические основы физической культуры                                    | ≈ 70/107 | декабрь    | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.                                                                                                                                          |

|  |                                                                                 |          |                 |                                                                                                                                                                                                   |
|--|---------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                     | ≈ 70/107 | январь          | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.                                                                                                       |
|  | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈ 70/107 | май             | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
|  | Психологическая подготовка                                                      | ≈60/106  | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности                                               |
|  | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                  | ≈60/106  | декабрь-май     | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.                       |
|  | Правила вида спорта                                                             | ≈60/106  | декабрь-май     | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.                                          |