**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2» СУРГУТСКОГО РАЙОНА**

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТОТренерским советом МАУ СП«Спортивная школа № 2»Сургутского районаПротокол от «\_\_»\_\_\_\_20\_\_\_\_г. № \_\_ | УТВЕРЖДАЮПриказ № \_\_ -ОД от«\_\_»\_\_\_\_20\_\_г.Директор МАУ СП «Спортивная школа № 2» Сургутского района\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.Р. Пухаев |

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ГИРЕВОЙ СПОРТ**

Разработана на основании федерального стандарта спортивной подготовки

по виду спорта футбол

*Министерство спорта Российской Федерации*

*Приказ от 28 июля2021 г. № 64419*

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки – 2 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – не устанавливается.

 Составители:

 Заместитель директора Суворова Н.В.

Начальник отдела Бородина Н.В.

 Инструктор-методист Часовская А.В.

Сургутский район

2021 г.

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| Пояснительная записка | 3 |
| **I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ** | 4 |
| 1.1. Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое) | 5 |
| 1.2.Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по гиревому спорту | 8 |
| 1.3**.** Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки | 9 |
| 1.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного и пассивного) | 9 |
| 1.5.Виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "гиревой спорт". | 11 |
| 1.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по гиревому спорту | 11 |
| 1.7.Перечень тренировочных мероприятий | 12 |
| 1.8.Годовой план спортивной подготовки | 14 |
| 1.9.Планы инструкторской и судейской практики  | 16 |
| 1.10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств. | 17 |
| 1.11. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. | 20 |
| **II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ** | 21 |
| 2.1.Рекомендации по проведению тренировочных занятийс учетом влияния физических качеств на результативность. | 21 |
| 2.2.Планы-конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки. | 23 |
| 2.2.1. Этап начальной подготовки.  | 23 |
| 2.2.2. Тренировочный этап. | 32 |
| 2.2.3. Общая физическая подготовка для всех учебных групп.  | 43 |
| 2.2.4. Специальная физическая подготовка. Изучение терминологии гиревого спорта для всех учебных групп.  | 45 |
| 2.2.5. Программа теоретических занятий. | 47 |
| 2.2.6. Тренировочные сборы.  | 48 |
| 2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов. | 49 |
| 2.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения | 49 |
| **III. Система спортивного отбора и контроля.** | 50 |
| * 1. 3.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт»
 | 50 |
| * 1. 3.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки.
 | 52 |
| * 1. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения.
 | 54 |
| 3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения. | 56 |
| **IV. Перечень материально-технического обеспечения** | 62 |
| **V. Перечень информационного обеспечения** | 65 |

#

# **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов на отделении гиревого спорта МАУ СП «Спортивная школа № 2» Сургутского района.

Программа составлена в соответствии с «Федеральными стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Гиревой спорт» (приказ № 644419 от 28.07.2021г.), Уставом МАУ СП « Спортивная школа №2» Сургутского района, методическими рекомендациями, разработанными специалистами в области физической культуры и спорта, а так же ведущих тренеров по гиревому спорту.

**Основная цель программы:** подготовка спортивного резерва по гиревому спорту посредством организации целенаправленного многолетнего процесса спортивной подготовки.

**Многолетний процесс** подготовки спортсменов охватывает 4 этапа, в которых решаются определённые задачи:

-этап начальной подготовки (предварительная подготовка);

-тренировочный этап: этап начальной спортивной специализации; этап углубленной специализации;

-этап совершенствования спортивного мастерства

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий обучение на 3 этапах:

- этап начальной подготовки – срок обучения 2 года;

- тренировочный этап (период начальной специализации) – срок обучения – 5 лет;

- этап совершенствования спортивного мастерства - срок обучения – без ограничений.

Гиревой спорт относится к циклическим видам спорта, в основе которого лежит подъем гирь максимально возможное число, раз за отведенный промежуток времени, в положении стоя. Существует две дисциплины у мужчин и одна у женщин.

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

Упражнения, которые выполняет спортсмен на соревнованиях, длятся до десяти минут. Работа, выполняемая в этот промежуток времени, характеризуется большой интенсивностью. Спортсмены высокой квалификации поднимают в одном классическом упражнении вес в сумме более семи тонн. Для выполнения такого объема работы необходимы хорошо развитые функциональные возможности организма. По мере повышения мастерства спортсмена сила и соловая выносливость, прежде всего мышц – разгибателей. В мышцах происходят существенные биохимические и морфологические изменения: увеличивается объем отдельных мышечных волокон, улучшается кровоснабжение тренируемых мышц, повышается их возбудимость.

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

В соответствии с правилами ВФГС (Всероссийская федерация гиревого спорта) выполнение юниорских спортивных разрядов происходит с гирями 16 кг, взрослых мужских — с гирями 24, КМС и выше — 32 кг. Женские спортивные разряды выполняются с гирями 16 кг, КМС и выше — 24 кг.

Гиревой спорт по воздействию на организм занимающихся является одним из наиболее эффективных средств физического развития. В сравнении со многими другими видами гири имеют ряд своих достоинств и преимуществ. Прежде всего, простота, доступность и экономичность.

Особенностью занятий с гирями является то, что они позволяют достаточно быстро развивать силовые возможности человека, и главным образом, его силовую выносливость. Занятия с гирей совершенствуют практически всю мышечную систему, так как при подъеме этого снаряда принимают участие все группы мышц (ног, туловища, рук).

Упражнения с гирями просты и доступны. Осваиваются легко и быстро. Разнообразие упражнений, их зрелищность (особенно при жонглировании) позволяют проводить занятия на высоком эмоциональном уровне и с высокой плотностью.

В процессе занятий воспитываются необходимые физические качества: сила, силовая выносливость, высокая физическая работоспособность, формируются осанка и красивое телосложение.

1. **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- **организационно-управленческий процесс** построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по виду спорта – гиревой спорт;

**- система отбора и спортивной ориентации**, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по гиревому спорту и выявления индивидуальных возможностей в данном виде спорта;

**- тренировочный процесс** является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

- **соревновательный процесс**, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов, в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана. межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

- **процесс медико-биологического сопровождения**, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

**- процесс ресурсного обеспечения**, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построения многолетней подготовки в гиревом спорте содержат следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;

- возраст спортсмена на каждом из этапов;

- главные задачи подготовки;

- основные средства и методики тренировок;

- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

**Целостность тренировочного процесса** обеспечивается на основе определенной структуры.

* 1. **Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и др.)**

Структура тренировочного процесса - это относительно устойчивый порядок объединения компонентов (частей, сторон и звеньев тренировочного процесса), их закономерное соотношение друг с другом и общая последовательность. Структура тренировочного процесса характеризуется:

* порядком взаимосвязи элементов содержания тренировки (компонентов общей и специальной физической подготовки, технико-тактической подготовки и т.д.);
* порядком соотношения параметров тренировочной нагрузки (количественная характеристика объема и интенсивности работы);
* определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов), представляющих собой фазы или стадии данного процесса, во время которых он претерпевает закономерные изменения.

В зависимости от времени, в рамках которого протекает тренировочный процесс, различают:

1. Микроструктуру - структуру отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий.
2. Мезоструктуру - структуру средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов и имеющих общую продолжительность около месяца.
3. Макроструктуру - структуру больших тренировочных циклов типа полугодичных, годичных и многолетних.

В большом цикле тренировки, как правило, различают три периода:

- подготовительный (или период фундаментальной подготовки),

- соревновательный (период основных соревнований)

- переходный.

Естественной основой периодизации тренировочного процесса является фазовость развития спортивной формы, которая проходит в своем развитии три фазы: становления, стабилизации и временной утраты.

Подготовительный период соответствует первой фазе развития спортивной формы, в течение которого создаются предпосылки для ее развития и становления.

Соревновательный - второй фазе, во время которого обеспечивается ее сохранение и реализация в спортивных достижениях.

Переходный период - относительным снижением тренированности и временной утратой спортивной формы.

Следовательно, эти периоды представляют собой по существу не что иное, как последовательные стадии процесса управления развитием спортивной формы.

Продолжительность, структура и содержание макроциклов типа годичных в процессе многолетней подготовки определяется множеством факторов, каждый из которых имеет свою собственную значимость и тесно связан со всеми остальными.

По годичному циклу:

В качестве критериев оптимизации в процессе управления подготовкой и состоянием спортсменов гиревого спорта в годичных макроциклах на различных этапах многолетней подготовки могут быть:

* величина прироста спортивного результата относительно предшествующего макроцикла;
* точность достижения запланированного результата к нужному времени;
* стабильность спортивных результатов;
* частота демонстрации высоких результатов в соревнованиях различного ранга;
* динамика состояния подготовленности команды и отдельных игроков с учетом игрового амплуа на различных этапах соревновательного периода;
* количество тренировочных занятий, необходимых для достижения целевого результата.

К факторам оптимизации управления подготовкой и состоянием спортсменов гиревого спортав годичных макроциклах в процессе многолетней тренировки следует отнести:

* особенности соревновательной деятельности и структуры подготовленности гиревиков с учетом современных мировых тенденций развития данного вида спорта и целевого результата в отдельном матче и серии игр;
* календарь официальных и коммерческих соревнований в годичном соревновательно – тренировочном макроцикле;
* закономерности и механизмы развития подготовленности и спортивной формы в рамках годичных циклов;
* индивидуальные возможности спортсменов: функциональные, морфологические, психологические, двигательные и др.;

структура и методика построения подготовки в макроцикле (варианты построения годичного цикла, динамика и соотношение нагрузок различной направленности, особенности структуры мезо- и микроциклов и т.д.), условия организации подготовки – материально-техническое, информационное, научно- методическое обеспечение и т.п.

Кроме этих общих положений, учитывая специфику контингента необходимо принимать во внимание на выявление и формирование уникальной индивидуальности каждого гиревика, выработку индивидуального стиля спортивной деятельности, развитие ведущих качеств и подтягивание до необходимого уровня отстающих качеств и способностей.

Построение тренировочного процесса в течение года.

На структуру, продолжительность соревновательного и других периодов влияет календарь спортивных соревнований. Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировок – это объективная закономерность развития спортивной формы.

Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

1. приобретения;
2. относительной стабилизации;
3. временной утраты состояния спортивной формы.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

**Подготовительный период** соответствует фазе приобретения спортивной формы и подразделяется на два этапа: общеподготовительный и специально- подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен. По мере роста спортивной квалификации спортсменов увеличивается длительность специально-подготовительного этапа. Основная направленность первого этапа подготовительного периода – создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка – повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов. Основная направленность специально- подготовительного этапа – непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта. Одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки. Удельный вес специальной подготовки возрастает. Помимо специально- подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме. Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. Их содержание и длительность зависят от:

1. общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;
2. вида спорта;
3. возраста, квалификации, стажа спортсменов;
4. условий тренировки и других факторов.

**Соревновательный период.** Основная цель тренировки в этом периоде – сохранение спортивной формы и на основе этого – реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально- подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально- подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков. Соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации. В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный). Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает.

**1.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по гиревому спорту.**

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 2 года;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;

- на этап совершенствования спортивного мастерства – не устанавливается;

- на этап высшего спортивного мастерства – не устанавливается.

 На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 10 лет, желающие заниматься гиревым спортом. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

 На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются спортсмены не моложе 12 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

 На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 14 лет.

 На этап высшего спортивного мастерства – 15 лет

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 1

 Таблица № 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления и перевода в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 2 | 10 | 10 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 12 | 8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не устанавливается | 14 | 4 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не устанавливается | 15 | не устанавливается |

**1.3. Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки.**

Таблица № 2

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 4,5 | 6 | 10 | 12 | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки |
| Общее количество часов в год | 234 | 312 | 520 | 624 | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки |

**1.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)**

С учетом специфики вида спорта гиревой спорт определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

2. В зависимости от условий и организации тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта гиревой спорт осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

5. Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок. Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в гиревом спорте от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное исчерпание адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико - тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

**1.5. Виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "гиревой спорт".**

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Гиревой спорт»

Таблица № 3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 60 | 60 | 50 | 45 | 36 | 15 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 13 | 13 | 18 | 24 | 38 |  56 |
| Техническая подготовка (%) | 22 | 22  | 25 | 24 | 17 | 20 |
| Теоретическая подготовка (%) | 2 | 2 |  2 | 3 | 3 | 2  |
| Тактическая подготовка (%) | 1  | 1  | 2 | 2 | 3 |  5 |
| Психологическая подготовка (%) | 1  | 1  | 2 | 1 | 2  |  2 |
| Переводные нормативы | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - |

* 1. **Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по гиревому спорту**

Таблица № 4

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

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

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта "гиревой спорт";

- соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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

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

 Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

 Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

**1.7. Перечень тренировочных мероприятий.**

Таблица № 5

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N 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) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |
| 1.1. | Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные тренировочные мероприятия |
| 2.1. | Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные мероприятия | - | - | До 14 дней | В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях |
| 2.3. | 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 |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | До 60 дней | - | В соответствии с правилами приема |

**1.8. Годовой план спортивной подготовки.**

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования тренировочных групп.

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

- тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);

- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

- спортивные соревнования;

- контрольные мероприятия;

- инструкторская и судейская практики;

- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "гиревой спорт" и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

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

**Тренировочный план (в часах) при максимальной нагрузке**

Таблица № 6

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (час) | 141 | 187 | 261 | 281 | 337 |
| Специальная физическая подготовка (час) | 31 | 41 | 94 | 150 | 356 |
| Техническая подготовка (час) | 52 | 69 | 130 | 150 | 159 |
| Теоретическая подготовка (час) | 4 | 6 | 10 | 19 | 28 |
| Тактическая подготовка (час) | 2 | 3 | 10 | 12 | 28 |
| Психологическая подготовка (час) | 2 | 3 | 10 | 6 | 19 |
| Переводные нормативы (час) | 2 | 3 | 5 | 6 | 9 |
| Всего часов | 234 | 312 | 520 | 624 | 936 (выполнение индивидуального плана спортивной подготовки) |

**1.9. Планы инструкторской и судейской практики.**

Представленная Программа имеет цель подготовить не только спортсменов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила избранного вида спорта, правила поведения на спортивной площадке и вне еѐ, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров необходимо взять на себя заботу о подготовке новых кадров физкультурно-спортивной области.

Одной из задач Учреждения является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях. Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи, секретаря. Для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение судейского звания судьи по спорту, которое присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

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

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современном гиревом спорте вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

1. естественные и гигиенические;
2. педагогические;
3. медико-биологические;
4. физиотерапевтические средства восстановления;
5. психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для занимающихся (спортсменов) тренировочных этапов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция атлетов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий.

Между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

1. непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
2. водные процедуры: душ Шарко, восходящий душ, циркулярный и др. (10-12 мин);
3. ультрафиолетовое облучение (по схеме);
4. отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
5. обед;
6. послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч.

Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить 10-12 ч.

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах может составлять до 50 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 116 ч. Общий объем восстановления за год должен составлять для высококвалифицированных спортсменов 400-500 ч.

Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

*Субъективно атлет* не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности.

*Объективные симптомы -* снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно - сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес атлета снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы-антагонисты. Наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. В таком состоянии тренировки с большими весами и объемами не должны проводиться. Попытка поднять большой вес может повлечь за собой травму. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

**Естественные и гигиенические средства:**

* водные процедуры закаливающего характера;
* душ, теплые ванны;
* прогулки на свежем воздухе;
* рациональные режимы дня и сна, питания;
* витаминизация;
* тренировки в благоприятное время суток.

**Педагогические средства восстановления:**

* рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
* рациональное построение тренировочного занятия;
* постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
* разнообразие средств и методов тренировки;
* переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
* чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
* изменение пауз отдыха, их продолжительности;
* оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
* оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапа годичного цикла;
* оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
* упражнения для активного отдыха и расслабления;
* дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

* создание положительного эмоционального фона тренировки;
* переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
* внушение;
* психорегулирующая тренировка.

# **Медико-биологические средства восстановления:**

# Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является:

# углубленное медицинское обследование;

# тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях;

# определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена.

# **Физиотерапевтические средства восстановления:**

* душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36 - 38 градусов и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин;
* ванны хвойные, жемчужные, солевые;
* бани и бассейны – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
* кислородотерапия;
* массаж.

**Психологические средства восстановления:**

* создание положительного эмоционального фона тренировки;
* переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
* внушение;
* психорегулирующая тренировка.

Следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса. Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

**1.11. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ними**.

Целью данного плана антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах спортивной подготовки.

Антидопинговые мероприятия включают:

1. Ознакомление тренерского состава с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные ВАДА и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента);
2. Предоставление спортсменам информации обо всех аспектах допинг - контроля:
* знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением;
* знания о субстанциях и методах запрещённых в соревновательный и внесоревновательный периоды;
* знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением.
1. Ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга спортсменами;
2. Ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;
3. Проведение антидопинговой пропаганды среди спортсменов;
4. Проведение информационно-образовательной работы в области борьбы с допингом в спорте с учащимися, их родителями и персоналом учреждения;
5. Пропаганда средств физкультурно-спортивной деятельности в профилактике наркомании и допинга в спорте, увеличение числа детей, подростков и молодежи, ведущих активный досуг и здоровый образ жизни.
6. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

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

# **2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность.**

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса является тренировочное занятие.

Строить подготовку юных спортсменов необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом - выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

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.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам спортивной подготовки определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

В таблице представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех занимающихся.

Влияние физических качеств на результативность

Таблица № 7

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

Условные обозначения:

2 - среднее влияние;

3 - значительное влияние.

Каждое тренировочное занятие состоит из трёх частей – подготовительной, основной и заключительной.

1 часть – подготовительная, длительностью 15-25 минут, включает объяснение задач занятия, подготовку инвентаря и разминку, состоящую из ходьбы, бега или других циклических упражнений низкой интенсивности и общеразвивающих упражнений (ОРУ) или подъёма гирь низкой интенсивности и технических упражнений.

2 часть – основная направленность, средства, длительность и интенсивность определяются задачами тренировочного занятия.

3 часть – заключительная, длительностью 10 -20 минут, включает заминку, состоящую из ходьбы, бега или других циклических упражнений низкой интенсивности и ОРУ или подъёма гирь низкой интенсивности, уборку инвентаря и места занятий, подведение итогов занятия.

2 – основная часть тренировочного занятия, характеризуется следующими параметрами:

1. Общая характеристика тренировочного занятия:

- средства – общая, специальная подготовка или комбинированная;

- задача – развитие физических качеств, обучение или совершенствование технического мастерства;

- форма – равномерная, переменная, повторная или интервальная.

2. Тренировочные средства: подъём гирь, бег, плавание, коньки, тренажёры, силовые тренажёры, спортивные игры, общая продолжительность занятия.

3. Продолжительность и интенсивность нагрузки, зона интенсивности.

4. Применяемые упражнения, количество повторений, интервал отдыха и интенсивность: зона интенсивности, продолжительность упражнения, количество повторений (в числителе), отдых (в знаменателе) или программа силовой подготовки.

5. Контрольное задание спортсмену.

Интенсивность.

Интенсивность тренировочных упражнений классифицируется по зонам аэробного, анаэробного и смешанного энергообмена, имеющим определённую тренировочную направленность и биоэнергетические показатели:

I – пульс до 140 уд./мин – малоинтенсивная работа, применяется во время технических и восстановительных тренировок, во время разминки и заминки. Время не ограничивается.

II – пульс 140-160 уд./мин – аэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению максимального ударного объёма сердца, верхняя – порогу анаэробного обмена.

Пульс верхней границы в процессе тренировки может достигать 170 уд./мин. Более точно граница определяется уровнем молочной кислоты в крови (лактата), который не должен превышать 4,0 ммоль/л.

Упражнения аэробной направленности называют тренировками основной выносливости. К ним относятся непрерывный бег, непрерывный подъём гирь, плавание, катание на коньках или непрерывное выполнение какого-либо упражнения не менее 40 мин.

III – пульс 160-180 уд./мин – смешанная аэробно-анаэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению порога анаэробного обмена, верхняя – уровню максимального потребления кислорода (МПК). Уровень лактата в крови от 4,0 до 8,0 ммоль/л. В упражнениях III зоны аэробный компонент энергообеспечения является основным. Упражнения выполняются в виде серий временных (от 3 до 20 мин) отрезков интенсивной работы с интервалами (от 5 до 15 мин) работы меньшей интенсивности (I зона).

Для записи комбинаций упражнений используется следующая формула:

* отрезок интенсивной работы (мин) × кол-во повторений × кол-во серий;
* интервал спокойной работы или отдых (мин) х интервал отдыха (мин);
* указывается зона интенсивности и темп поднятия гирь (количество повторений в минуту).

IV – пульс 180-190 уд./мин – смешанная анаэробно-аэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению максимального кислородного долга. Уровень лактата в крови от 8 до 12 ммоль/л. В упражнениях этой зоны основным является анаэробный компонент энергообеспечения. В связи с образованием большого кислородного долга доля этих упражнений должна составлять не более 2-4 %. Упражнения применяются для развития скоростной выносливости.

V– алактатная работа, применяется для развития быстроты и контроля техники, продолжительность упражнений в этой зоне не должна превышать 30 сек., темп – предельный, интервал отдыха – до полной готовности к повторению упражнения (5-10 мин).

**2.2. Планы-конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки.**

**2.2.1. Этап начальной подготовки.**

Основная задача групп начальной подготовки – создать фундамент для разностороннего физического развития спортсменов: воспитание общей выносливости, ловкости, гибкости, овладение основами техники гиревого спорта, приобретение необходимых теоретических знаний.

В соответствии с общими задачами для групп начальной подготовки соревновательный период в годичном цикле не выделяется.

Таблица № 8

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяцы**  | **Вид подго- товки**  |  | **Недельный цикл тренировок**  |  |
| **Кол-во трен-к**  | **Продолжитель-****ность, ч**  | **Метод, интенсивность**  | **Урок** **№**  |
| **I общеподготовительный этап – сентябрь-декабрь, 17 недель (с 1 по 17)**   |
| Сентябрь-октябрь: 1-6 недели  | СП  | 1  | 1,5  | Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме ІІ –10%  | 1, или 2, или 3  |
| ОП  | 3  | 4  | Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: І программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме ІІ - 10%  | 8 или 9, 11, 12  |
| Октябрь-декабрь: 7-17 недели  | СП  | 1  | 1  | Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме ІІ –15%  | 2 или 6  |
| ОП  | 3  | 4,5  | Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: І-ІІ программа х 2 круга. Интенсивность: в режиме ІІ –25%  | 11, 13, 12 или 15  |
| **II общеподготовительный этап – сентябрь-декабрь, 17 недель (с 18 по 34)**  |
| Январь: 18-19 недели, зимние каникулы  | СП  | 1  | 1,5  | Техническая, равномерная. Интенсивность в режиме II-15%  | 6 или 7  |
| ОП  | 3  | 4  | Комбинированная, 1-2 трен. силовой направленности: І-ІІ программа х2круга,1-2трен.кросс. Интенсивность: в режиме ІІ –25%  | 10, или 11, 12, 13, 15, или 19, или 16  |
| Январь-март: 20-29 недели  | СП  | 1  | 1  | Техническая, равномерная. Интенсивность в режиме II-20%  | 6 или 7, или 1  |
| ОП  | 3  | 5  | Комбинированная, 1-2 трен. силовой направленности: І-ІІ программа х2круга,1-2трен.кросс. Интенсивность: в режиме ІІ –30%  | 10, 12 или13, 15, или 16, или 17  |
| Март: 30 неделя, весенние каникулы  | СП  | 1  | 1  | Техническая, равномерная. Интенсивность в режиме II-20%  | 6 или 7  |
| ОП  | 3  | 4,5  | Комбинированная, 1-2 трен. силовой направленности: ІI-IІІ программа х2круга,1-2трен.кросс. Интенсивность: в режиме ІІ –25%  | 14, 11, 10 или 12  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяцы**  | **Вид подго- товки**  |  | **Недельный цикл тренировок**  |  |
| **Кол-во трен-к**  | **Продолжитель-****ность, ч**  | **Метод, интенсивность**  | **Урок №**  |
| Апрель: 31-34 недели  | СП  | 1  | 1,5  | Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме ІІ –25%  | 7, или 6, или 2  |
| ОП  | 3  | 4,5  | Комбинированная, 1-2 трен. силовой направленности: IІ-III программа x 2 круга.  | 10, 11, 12, или 13  |
|  |  |  |  | Интенсивность: в режиме ІІ - 30%  |  |
| **Специально-подготовительный этап – май-июль, 13 недель (с 35 по 47)**   |
| Май: 35-39 недели  | СП  | 2  | 3  | Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность в режиме II-30%  | 1, 2 или 4  |
| ОП  | 2  | 3  | Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: IІ-IІІ программа х2 круга, Интенсивность: в режиме ІІ –30%  | 8. 9 или 12  |
| Июнь-июль: 40-47 недели  | СП  | 3  | 4,5  | Техническая, равномерная, 1-2 переменные. Интенсивность в режиме II-30%  | 2, или 3, или 4, 5, 6, или 7  |
| ОП  | 1  | 1,5  | Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: IІ-IІІ программа х2 круга. Интенсивность: в режиме ІІ –30%  | 8, или 10, или13, или 12  |
| **Переходный период:** август: 48-52 недели, активный отдых, лечебно-профилактические мероприятия  |

**Модели тренировочных занятий для групп начальной подготовки**

**Схема урока (основная часть)**

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

**Подготовительный период**

Урок № 1.

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

Урок № 2.

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

Урок № 3.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гирь (классический толчок) – 25 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 10 мин.
4. Технические упражнения.
5. Общая траектория подъёма гирь, правильное положение гирь на груди. Урок № 4.
6. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
7. Подъём гирь (рывок) – 25 мин.
8. Интенсивность: I зона, II зона – 15 мин.
9. Технические упражнения.
10. Общая траектория подъёма гирь, правильное положение дужки гири в верхнем и нижнем положениях, изучение маятникового движения. Урок № 5.
11. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
12. Подъём гирь (классический толчок) – 30 мин.
13. Интенсивность: I зона, II зона – 20 мин.
14. Технические упражнения, заброс двух гирь на грудь – 5-10 раз, 2-3 подхода.
15. Общая траектория подъёма гирь, правильное положение гирь и локтей на груди.

Урок № 6.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гирь (длинный цикл) – 30 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 15 мин.
4. Технические упражнения.
5. Общая траектория подъёма гирь, техника заброса. Урок № 7.
6. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
7. Подъём гирь (классический толчок, рывок) – 50 мин.
8. Интенсивность: I зона, II зона – 20 мин.
9. Технические упражнения.
10. Общая траектория подъёма гирь, правильное положение центра тяжести.

Урок № 8.

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

Урок № 9.

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

Урок № 10.

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

 Урок № 11.

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

Урок № 12.

1. Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков, контроль умения плавать.
2. Спортивные игры, ОРУ – 30 мин. + плавание – 20 мин.
3. ОРУ интенсивность: I зона, II зона – 10 мин.; плавание – интенсивность: I зона, II зона – 10 мин.
4. Проплыть безостановочно 25 метров.
5. Выполнение контрольного норматива по плаванию. Урок № 13.
6. Общая подготовка, силовая выносливость.
7. Кросс, ОРУ – 20 мин, + силовая подготовка на тренажёрах 30 мин.
8. ОРУ - интенсивность: I зона.
9. Силовая подготовка – I - II прогр. × 2 , интенсивность: II зона.

 10 мин.

1. Интенсивность упражнений.

Урок № 14.

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

 10 мин.

1. Интенсивность упражнений.

Урок № 15.

1. Общая подготовка, выносливость.
2. Лыжи или коньки - 50 мин.
3. ОРУ - интенсивность: I зона, II зона – 20 мин.
4. Разучивание основных способов бега на лыжах или коньках.
5. Попеременный способ бега на лыжах.

Урок № 16.

1. Общая подготовка, выносливость.
2. Лыжи или коньки - 50 мин.
3. ОРУ - интенсивность: I зона, II зона – 30 мин.
4. Разучивание основных способов бега на лыжах или коньках.
5. Прохождение поворотов на скорости (на коньках).

Урок № 17.

1. Общая подготовка, выносливость.
2. Лыжи или коньки - 70 мин.
3. ОРУ - интенсивность: I зона, II зона – 30 мин.
4. Закрепление полученных навыков в передвижении на лыжах или коньках.
5. Интенсивность упражнений, разные способы бега на лыжах или коньках, умение распределить силы на всю тренировку. Урок № 18.
6. Общая подготовка, силовая выносливость.
7. Силовая подготовка – 30 мин. + коньки или лыжи 20 мин.
8. Лыжи или коньки - интенсивность: I зона.
9. Силовая подготовка – II - III прогр. × 2 , интенсивность: II зона.

 10 мин.

1. Интенсивность упражнений.

Урок № 19.

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

**Специально-подготовительный период**

Урок № 1.

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

Урок № 2.

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

 Урок № 3.

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

Урок № 4.

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

 10 мин.

1. Получить навыки применения переменного метода.

Урок № 5.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гирь (рывок) – 35 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 30 мин.
4. Технические упражнения, заброс двух гирь на грудь – 5-10 раз, 2-3 подхода.
5. Общая траектория подъёма гирь, правильное положение плеча при сбросе гири.

Урок № 6.

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

Урок № 7.

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

Урок № 8.

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

 10 мин.

1. Интенсивность упражнения.

Урок № 9.

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

Урок № 10.

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

Урок № 11.

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

 10 мин.

1. Интенсивность упражнений.

Урок № 12.

1. Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков.
2. Спортивные игры, ОРУ – 70 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 30 мин.
4. Игровые комбинации.
5. Правила соревнований, корректность, предупреждение травм. Урок № 13.
6. Специальная подготовка (СП), выносливость, поход.
7. Смешанные передвижения – 90 мин.
8. Интенсивность: I зона.
9. Смена темпа, ОРУ.
10. Умение контролировать дыхание при смене темпа, восстановление работоспособности.

Программы круговых тренировок развития силовой выносливости для групп начальной подготовки

Таблица № 9

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** **п/п**  | **Упражнения**  | **Год обучения**  |
| **1**  | **2**  | **3**  |
| **Время выполнения упражнения, с**  |
| **25-30**  | **30-35**  | **35-40**  |
| **Отягощение – юноши/девушки**  |
| **1**  | **2**  | **3**  | **4**  | **5**  |
|  | **I программа**  |  |
| 1.  | Тяга штанги лёжа животом на доске без закрепления и удержания ног, кг  | 10/5  | 15/8  | 20/10  |
| 2.  | Прыжок вверх с доставанием отметки выше пальцев поднятой руки, см  | 12/10  | 12/10  | 15/12  |
| 3.  | Подъём туловища лёжа на спине с закреплёнными ногами  | -\*  | -  | -  |
| 4.  | Круговые движения туловища стоя с блином в руках над головой, кг  | 2/-  | 2/-  | 3/2  |
| 5.  | Жим ногами на тренажёре, кг  | 10/5  | 15/8  | 20/10  |
| 6.  | Отжимание от пола  | 15/10  | 20/12  | 25/14  |
| 7.  | Подтягивание (девочки – к низкой перекладине)  | -  | -  | -  |
| 8.  | Подъём ног лёжа на спине  | -  | -  | -  |
| 9.  | Подъём корпуса лёжа на животе  | -  | -  | -  |
| 10.  | Смена ног в выпаде прыжком  | -  | -  | -  |
|  | **II программа**  |  |
| 1.  | Тяга штанги лёжа  | 10/5  | 15/8  | 20/10  |
| 2.  | Подтолчок с гирями на груди/махи одной гири  | 16/8  | 20/12  | 24/16  |
| 3.  | Подъём туловища лёжа на спине  | -  | -  | -  |
| 4.  | Тяга гири двумя руками к подбородку  | 16/8  | 20/12  | 24/16  |
| 5.  | Приседания лицом к стене, руки за головой (с палкой), на расстоянии полступни  | 15/8  | 20/12  | 25/16  |
| 6.  | Подтягивание  | -  | -  | -  |
| 7.  | Подъём туловища и ног одновременно лёжа на спине  | -  | -  | -  |
| 8.  | Приседание со штангой на плечах  | 5/3  | 5/3  | 10/5  |
| 9.  | Круговые движения туловища стоя с блином в руках  | 2  | 2  | 2  |
| 10.  | Подъём корпуса лёжа поперёк козла с упором ног  | -  | -  | -  |
|  | **III программа**  |  |
| 1.  | Тяга штанги лёжа  | 10/5  | 15/8  | 20/10  |
| 2.  | Прыжок вверх с доставанием отметки  | 12/10  | 12/10  | 15/12  |
| 3.  | Подтягивание   | -  | -  | -  |
| 4.  | Швунг толчковый (штанга на груди или спине)  | 10/5  | 20/10  | 30/15  |
| 5.  | Отжимание от пола  | -  | -  | -  |
| 6.  | Тяга штанги лёжа  | 10/5  | 15/8  | 20/10  |
| 7.  | Подъём туловища и ног одновременно лёжа на спине  | -  | -  | -  |
| 8.  | Круговые движения туловища стоя с блином в руках  | 2  | 2  | 2  |
| 9.  | Подъём ног лёжа на спине  | -  | -  | -  |
| 10.  | Прыжки на скакалке  | -  | -  | -  |

Примечание:

 –\* упражнение выполняется без отягощения.

**2.2.2. Тренировочный этап.**

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

Основное направление в работе – развитие общей выносливости, ловкости, гибкости, воспитание силовой выносливости, изучение и закрепление основ техники гиревого спорта, приобретение тактического опыта.

Годичный цикл подготовки тренировочных групп делится на подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

 Таблица № 10

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяцы**  | **Вид подго- товки**  | **Недельный цикл тренировок**  |  |
| **Кол-во трен-к**  | **Продолжитель-****ность, ч**  | **Метод, интенсивность**  |  | **Урок №**  |
| **I общеподготовительный этап – сентябрь-март, 30 недель (с 1 по 30)**  |  |
| Сентябрьоктябрь: 1-8 недели  | СП  | 4  | 7,5  | Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме ІІ –30%  |  | 1, 2, 3, 4  |
| ОП  | 2  | 4  | Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: І программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме ІІ –35%  |  | 14, 16  |
| Ноябрьдекабрь: 9-17 недели  | СП  | 1  | 2  | Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме ІІ –30%  |  | 8  |
| ОП  | 5  | 9,5  | Комбинированная, 2 трен.  |  | 14, 15,  |
|  |  |  |   | силовой направленности: І-ІІ программа х 2 круга. Интенсивность: в режиме ІІ –35%  | 16, 17, 20  |
| Январь: 18-19 недели, зимние каникулы  | СП  | 1  | 2  | Техническая, равномерная. Интенсивность в режиме II-32%  | 8 или 6  |
| ОП  | 5  | 9,5  | Комбинированная, 3-4 трен. силовой направленности: ІI-ІIІ программа х 2круга, 3-4 трен. кросс или коньки. Интенсивность: в режиме ІІ –40%  | 14, 20, или 15, 16, 17, или 14, 18  |
| Январь-март: 20-29 недели  | СП  | 1  | 2  | Техническая, равномерная. Интенсивность в режиме II-35%  | 8 или 9  |
| ОП  | 5  | 10  | Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: ІI-IІІ программа х 2-3 круга, 2 трен. кросс или лыжи. Интенсивность: в режиме ІІ –40%  | 14, 16, 17, 18, 20  |
| Март: 30 неделя, весенние каникулы  | СП  | 1  | 2  | Техническая, равномерная. Интенсивность в режиме II-40%  | 7  |
| ОП  | 5  | 9,5  | Комбинированная, 2-3 трен. силовой направленности: ІI-IІІ программа х2-3круга, Интенсивность: в режиме ІІ –35%  | 14, 15, 16, 17, или 18, 17, или 20  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяцы**  | **Вид подго- товки**  | **Недельный цикл тренировок**  |
| **Кол-во трен-к**  | **Продолжитель-****ность, ч**  | **Метод, интенсивность**  | **Урок №**  |
| **II этап - специально-подготовительный – апрель-май, 9 недель (с 31 по 39)**  |
| Апрель: 31-34 недели  | СП  | 2  | 4  | Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме ІІ –40%  | 7, 8 или 10  |
| ОП  | 4  | 8  | Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: IІ-III программа x 2-3 круга. Интенсивность: в режиме ІІ –40%  | 14, 15 или 18, 16, 20  |
| Май: 35-39 недели  | СП  | 4  | 8  | Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность в режиме II-40%  | 3, 4, 6, 10 или 11  |
| ОП  | 2  | 4  | Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: IІ-IІІ программа х 2-3 круга, Интенсивность: в режиме ІІ –40%  | 16 или 17, 20  |
| **Соревновательный период – июнь-июль, 8 недель (с 40 по 47)**  |
| Июнь-июль:  | СП  | 4  | 9  | Равномерная и переменная, 3  | 1, или 2,  |
| 40-47 недели  |  |  |   | трен. технические. Интенсивность в режиме II-40%  | 3, 4, или 5, 6,  |
| ОП  | 2  | 3  | Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: IІІ программа х3 круга. Интенсивность: в режиме ІІ –40%  | 15, или 12, 11  |
| **Переходный период:** август: 48-52 недели, активный отдых, лечебно-профилактические мероприятия  |  |

 3 и 4-й годы обучения, подготовительный период сентябрь-май

Таблица №11

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяцы**  | **Вид подго- товки**  | **Недельный цикл тренировок**  |
| **Кол-во трен-к**  | **Продолжитель-****ность, ч**  | **Метод, интенсивность**  | **Урок №**  |
| **I общеподготовительный этап – сентябрь-март, 30 недель (с 1 по 30)**  |
| Сентябрьоктябрь: 1-8 недели  | СП  | 4  | 7,5  | Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме ІІ –50%  | 1, 2, 3, 4  |
| ОП  | 2  | 4  | Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: І программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме ІІ - 50%  | 14, или 20, 16, или 17  |
| Ноябрьдекабрь: 9-17 недели  | СП  | 1  | 2  | Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме ІІ –50%  | 3 или 8  |
| ОП  | 5  | 9,5  | Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: І-ІІ программа х 2 круга. Интенсивность: в режиме ІІ –50%  | 14, 15, 16, 17, 20  |
| Январь: 18-19 недели, зимние каникулы  | СП  | 1  | 2  | Техническая, равномерная. Интенсивность в режиме II-50%  | 8 или 6  |
| ОП  | 5  | 9,5  | Комбинированная, 3-4 трен. силовой направленности: ІI-ІIІ программа х 2круга, 3-4 трен. кросс или коньки. Интенсивность: в режиме ІІ –45%  | 14, 20, или 15, 16, 17, или 14, 18  |
| Январь-март: 20-29 недели  | СП  | 1  | 2  | Техническая, равномерная. Интенсивность в режиме II-50%  | 8 или 9  |
| ОП  | 5  | 10  | Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: ІI-IІІ программа х 2-3 круга, 2 трен. кросс или лыжи. Интенсивность: в режиме ІІ –45%  | 14, 16, 17, 18, 20  |
| Март: 30  | СП  | 1  | 2  | Техническая, равномерная.  | 7  |
| неделя, весенние каникулы  |  |  |  | Интенсивность в режиме II-50%  |  |
| ОП  | 5  |  9,5  | Комбинированная, 2-3 трен. силовой направленности: ІI-IІІ программа х2-3круга, Интенсивность: в режиме ІІ –45%  | 14, 15, 16, 17, или 18, 17, или 20  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяцы**  | **Вид подго- товки**  | **Недельный цикл тренировок**  |
| **Кол-во трен-к**  | **Продолжитель-****ность, ч**  | **Метод, интенсивность**  | **Урок №**  |
| **II этап - специально-подготовительный – апрель-май, 9 недель (с 31 по 39)**  |
| Апрель: 31-34 недели  | СП  | 2  | 4  | Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме ІІ – 50%, III – 1 %  | 7, 8 или 10  |
| ОП  | 4  | 8  | Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: IІ-III программа x 2-3 круга. Интенсивность: в режиме ІІ - 50%  | 14, 15 или 18, 16, 20  |
| Май: 35-39 недели  | СП  | 4  | 8  | Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность в режиме II-50%, III-IV – 1 %.  | 3, 4, 6, 10 или 11  |
| ОП  | 2  | 4  | Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: IІ-IІІ программа х 2-3 круга, Интенсивность: в режиме ІІ –50%  | 16 или 17, 20  |
| **Соревновательный период – июнь-июль, 8 недель (с 40 по 47)**  |
| Июнь-июль: 40-47 недели  | СП  | 4  | 9  | Равномерная и переменная, 3 трен. технические. Интенсивность в режиме II-50%, III-IV – 1 %.  | 1, или 2, 3, 4, или 5, 6, или 7  |
| ОП  | 2  | 3  | Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: IІІ программа х3 круга. Интенсивность: в режиме ІІ –50%  | 15, или 12, 11  |
| **Переходный период:** август: 48-52 недели, активный отдых, лечебно-профилактические мероприятия  |

**Модели тренировочных занятий для тренировочных групп**

**Схема урока (основная часть)**

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

**Подготовительный период**

Урок № 1.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гирь (классический толчок, рывок) – 60 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 20 мин.
4. Технические упражнения.
5. Общая траектория подъёма гирь.

Урок № 2.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гирь (длинный цикл) – 35 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 10-20 мин.
4. Технические упражнения.
5. Общая траектория подъёма гирь, согласование движения с дыханием. Урок № 3.
6. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
7. Подъём гирь (классический толчок) – 35 мин.
8. Интенсивность: I зона, II зона – 20-30 мин.
9. Технические упражнения.
10. Общая траектория подъёма гирь, правильное положение гирь на груди. Урок № 4.
11. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
12. Подъём гирь (рывок) – 35 мин.
13. Интенсивность: I зона, II зона – 20-30 мин.
14. Технические упражнения.
15. Общая траектория подъёма гирь, правильное положение дужки гири в верхнем и нижнем положениях, изучение маятникового движения. Урок № 5.
16. Специальная подготовка (СП), техническая, быстрота, переменная.
17. Подъём гирь (классический толчок) – 40 мин.
18. Интенсивность: I зона, II зона – 20-30 мин.
19. Технические упражнения, заброс двух гирь на грудь – 10-20 раз, 2-3 подхода.
20. Общая траектория подъёма гирь, правильное положение гирь и локтей на груди.

 Урок № 6.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, быстрота, переменная.
2. Подъём гирь (длинный цикл) – 40 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 10-30 мин.
4. Технические упражнения, ускорения 6-8 подъёмов × 5 подх. произвольно
5. Общая траектория подъёма гирь, техника заброса.

Урок № 7.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гирь (классический толчок, рывок) – 50 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 10-30 мин.
4. Технические упражнения.
5. Общая траектория подъёма гирь, правильное положение центра тяжести.

Урок № 8.

1. Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная.
2. Классический толчок одной гири – 30 мин, + силовая подготовка на тренажёрах 30 мин.
3. Подъём гири - интенсивность: I зона.
4. Равномерно, интенсивность: II зона.
5. Интенсивность упражнения, стабильность двигательного навыка

Урок № 9.

1. Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная.
2. Рывок одной гири – 30 мин, + силовая подготовка на тренажёрах 30 мин.
3. Подъём гири - интенсивность: I зона.
4. Равномерно, интенсивность: II зона. 5. Интенсивность упражнения, распределение усилий на всю тренировку.

Урок № 10.

1. Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная.
2. Толчок по длинному циклу – 40 мин, + силовая подготовка на тренажёрах 20 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Равномерно, интенсивность: II зона.
5. Интенсивность упражнения.

Урок № 11.

1. Специальная подготовка, основная выносливость, переменная.
2. Толчок одной гири – 40 мин.
3. Интенсивность: I зона. 4. Переменно – 5 мин. × 4-5 , интенсивность II зона.

 5 мин.

1. Интенсивность: чередования интенсивной и спокойной работы.

Урок № 12.

1. Специальная подготовка, скоростная выносливость, переменная.
2. Спортивные игры, ОРУ – 30 мин. + плавание – 30 мин.
3. ОРУ интенсивность: I зона, II зона – 10 мин.; плавание – интенсивность: I зона, II зона – 10 мин.
4. Проплыть безостановочно 50 метров.
5. Выполнение контрольного норматива по плаванию.

Урок № 13.

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

 10 мин.

1. Интенсивность упражнений.

Урок № 14.

1. Комбинированная тренировка, силовая выносливость.
2. Кросс, ОРУ – 40 мин, + силовая подготовка на тренажёрах 40 мин.
3. ОРУ - интенсивность: I зона, II зона – 10 мин.
4. Силовая подготовка – II - III прогр. × 2-3 , интенсивность: II зона.

 10 мин.

1. Интенсивность упражнений.

Урок № 15.

1. Комбинированная тренировка, расширение диапазона двигательных навыков.
2. Спортивные игры, лыжи или коньки, ОРУ - 50 мин. + подъём гирь 30 мин.
3. ОРУ - интенсивность: I зона, II зона – 20 мин.
4. Технические упражнения.
5. Овладение техническими навыками ОРУ, частичный перенос в греблю.

Урок № 16.

1. Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков.
2. Спортивные игры, ОРУ – 50 мин. + плавание - 40 мин.
3. ОРУ и плавание- интенсивность: I зона, II зона – 15 мин.
4. Технические упражнения.
5. Овладение техническими навыками.

Урок № 17.

1. Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков.
2. Спортивные игры, ОРУ - 70-90 мин.
3. ОРУ - интенсивность: I зона, II зона – 20-30 мин.
4. Игровые комбинации.
5. Овладение техническими навыками спортивных игр. Правила игры.

Урок № 18.

1. Общая подготовка, общая выносливость.
2. Кросс, коньки, лыжи, плавание, ОРУ - 70-90 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Равномерно 30-60 мин., интенсивность: II зона.
5. Интенсивность, овладение техникой применяемых упражнений.

Урок № 19.

1. Общая подготовка, общая выносливость.
2. Кросс, лыжи, коньки, плавание, ОРУ - 90-120 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Равномерно - 40-50 мин × 2 , интенсивность: II зона.

 15 мин.

1. Интенсивность, совершенствование техники применяемых упражнений.

Урок № 20.

1. Общая подготовка, силовая выносливость, круговая тренировка.
2. Кросс, ОРУ, силовая подготовка – 70-90 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Силовая подготовка - I-III прогр. × 2-3 круга , интенсивность: II зона.

 10 мин.

1. Интенсивность упражнений.

Урок № 21.

1. Общая подготовка, силовая выносливость, круговая тренировка.
2. Кросс, ОРУ, силовая подготовка – 90-120 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Силовая подготовка - II-IV прогр. × 3-4 круга , интенсивность: II зона.

 10 мин.

1. Интенсивность упражнений.

**Соревновательный период**

Урок № 1.

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

Урок № 2.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, переменная.
2. Подъём гирь (длинный цикл) – 40 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 20-30 мин.
4. Смена темпа и ритма.
5. Свобода смены темпа и ритма подъёма гирь.

Урок № 3.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гирь (классический толчок) – 40 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 20-30 мин.
4. Технические упражнения, подтолчок двух гирь с груди – 10-20 раз, 2-3 подхода.
5. Общая траектория подъёма гирь, правильное дыхание во всех фазах подъёма гирь.

Урок № 4.

1. Специальная подготовка (СП), основная выносливость, равномерная.
2. Подъём гирь (толчок) – 40 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Равномерно 40-60 мин, интенсивность: II зона, темп средний 5. Интенсивность, стабильность техники.

Урок № 5.

1. Специальная подготовка (СП), основная выносливость, равномерная.
2. Подъём гирь (рывок) – 45 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Равномерно – 10 мин.× 3 подх., темп низкий.
5. Общая траектория подъёма гирь, правильное приведение локтя к бедру при сбросе гири.

Урок № 6.

1. Специальная подготовка (СП), основная выносливость, равномерная.
2. Подъём гирь (длинный цикл) – 50 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Переменно – 5 мин.×3-4 .

 3 мин.

1. Интенсивность, чередование интенсивной и спокойной работы.

Урок № 7.

1. Специальная подготовка (СП), скоростная выносливость, переменная.
2. Классический толчок – 70 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 60 мин., темп средний.
4. Переменно – 3-6 мин. × 3-4 , интенсивность: III зона.

 10 мин.

1. Умение контролировать дыхание при смене темпа.

Урок № 8.

1. Специальная подготовка, скоростная выносливость, повторная.
2. Классический толчок и рывок – 70 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 60 мин..
4. Повторное (3-4 раза) ускорение в конце каждой второй минуты подъёма гирь, с интенсивным (IV зона) проходом, интенсивность: II зона, IV зона – 15 сек.
5. Чередование отрезков, стабильность техники, распределение усилий.

Урок № 9.

1. Специальная подготовка, силовая выносливость, равномерная.
2. Длинный цикл тяжёлых гирь – 40 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Технические упражнения.
5. Освоение технических навыков спортивных игр и ОРУ, частичный перенос в гиревой спорт.

Урок № 10.

1. Специальная подготовка, быстрота, переменная.
2. Подъём лёгких гирь – 40 мин.
3. ОРУ – интенсивность: I зона, II зона – 30 мин.
4. Произвольные ускорения (5-10 раз) до 4-8 подъёмов гирь, темп предельный.
5. Быстрое нарастание усилия при ускорении, стабильность общей техники выполнения подъёмов гирь.

 Урок № 11.

1. Комбинированная, силовая выносливость.
2. Рывок – 30 мин. + силовая подготовка на тренажёрах - 30 мин.
3. Рывок - интенсивность: I зона, II зона – 20 мин.
4. Силовая подготовка – II - IV прогр. × 2 круга , интенсивность: II зона.

 10 мин.

1. Интенсивность упражнений.

Урок № 12.

1. Комбинированная, техническая, равномерная.
2. Силовая подготовка на тренажёрах – 40 мин. + классический толчок – 30 мин.
3. Подъём гирь - интенсивность: I зона, II зона – 30 мин.
4. Силовая подготовка – I - IV прогр. × 2 круга , интенсивность: II зона.

 10 мин.

1. Перенос силовых качеств на технику гиревого спорта.

Урок № 13.

1. Общая подготовка, силовая выносливость.
2. Силовая подготовка на тренажёрах – 80-90 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Силовая подготовка – I - IV прогр. × 2 круга × 2 круга или

 10 мин. 15 мин.

I - IV прогр. × 2-4 круга , интенсивность: II зона. 10 мин

5. Интенсивность упражнений.

Урок № 14.

1. Общая подготовка, повторные напряжения.
2. Бег, ОРУ, упражнения на тренажёрах – 60-70 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Повторные усилия: тяга лёжа, рывок, подрыв – 5 - 7 движ. × 10 подх.,

интенсивность: II зона. 10 мин

1. Интенсивность упражнений.

Урок № 15.

1. Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков.
2. Спортивные игры, бег, ОРУ, плавание – 60-90 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 30-50 мин.
4. Игровые комбинации. 5. Правила игры, технические навыки.

Программы круговых тренировок развития силовой выносливости для тренировочных групп

Таблица № 12

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

Примечание: –\* упражнение выполняется без отягощения.

**2.2.3. Общая физическая подготовка для всех учебных групп.**

***Строевые упражнения.***

Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

***Общеразвивающие упражнения без предметов:***

 Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание.

 Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

 Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.

 Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.). Разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнение на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники гиревого спорта).

***Общеразвивающие упражнения с предметом:***

* упражнения со скалкой;
* с гимнастической палкой;
* с набивными мячами.



Рис.1. Комплекс специально-подготовительных упражнений для развития подвижности в плечевых и локтевых суставах.

***Упражнения на гимнастических снарядах:***

* на гимнастической скамейке;
* на канате;
* на гимнастическом козле;
* на кольцах;
* на брусьях;
* на перекладине;
* на гимнастической стенке.

***Упражнения из акробатики:***

* кувырки;
* стойки;
* перевороты;
* прыжки на мини-батуте.

***Легкая атлетика:***

* бег на короткие дистанции (30, 60, 100м);
* бег на средние и длинные дистанции (1500 м – 10000 м)
* прыжки в длину с места и разбега;
* прыжки в высоту с места;
* метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.

***Спортивные игры:***

* баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол;
* спортивные игры по упрощенным правилам;

***Подвижные игры:***

* игры с бегом, прыжками, с метаниями, c элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

***Плавание:***

* для неумеющих плавать – овладение техникой плавания;
* плавание на дистанцию 25, 50, 100 м;
* прыжки, ныряние;
* приемы спасения утопающих.

**2.2.4. Специальная физическая подготовка.**

 **Изучение терминологии гиревого спорта для всех учебных групп.**



 1 2 3 4 5 6

Рис. 2. Техника выполнения упражнения классический толчок двух гирь.

**ТОЛЧОК.** Действия до стартового положения. Принятие стартового положения. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в первый и второй подсед. Зависимость высоты выталкивания гирь от подвижности в голеностопных, коленным и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из второго подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных фазах толчка. Фиксация гирь. Выполнение команд судьи. Правильное дыхание при выполнении упражнения.

 **РЫВОК.** Действия до стартового положения. Принятие стартового положения. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при очередном замахе перед очередным рывком. Зависимость высоты вырывания гири от подвижности в голеностопных, коленным и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в фазах рывка. Фиксация гири. Выполнение команд судьи. Правильное дыхание при выполнении упражнения.

**ТОЛЧОК по ДЛИННОМУ ЦИКЛУ.** Действия до стартового положения. Принятие стартового положения. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при забросе гирь в стартовое положение перед очередным толчком. Действия атлета при уход в первый и второй подсед. Зависимость высоты выталкивания гирь от подвижности в голеностопных, коленным и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из второго подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных фазах толчка. Фиксация гирь. Выполнение команд судьи. Правильное дыхание при выполнении упражнения.

**Совершенствование техники выполнения упражнений в гиревом спорте.**  ***Для групп начальной подготовки, тренировочных групп:***



Рис. 3. Граничные позы при обучении толчку гирь от груди: а – исходноеположение; б – полуприсед; в – выталкивание (выполнено на основе обработки видеоматериалов выполнения толчка рекордсменом мира Паршовым М.).

**ТОЛЧОК.** Действия до стартового положения. Принятие стартового положения. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в первый и второй подсед. Зависимость высоты выталкивания гирь от подвижности в голеностопных, коленным и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из второго подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных фазах толчка. Фиксация гирь.

Выполнение команд судьи. Правильное дыхание при выполнении упражнения.

  

Рис.4. Применение граничных поз на этапе первоначального обучения толчку гирь от груди в фазах: а – подсед; б – фиксация.

 **РЫВОК.** Действия до стартового положения. Принятие стартового положения. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при очередном замахе перед очередным рывком. Зависимость высоты вырывания гири от подвижности в голеностопных, коленным и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в фазах рывка. Фиксация гири. Выполнение команд судьи. Правильное дыхание при выполнении упражнения.

**ТОЛЧОК по ДЛИННОМУ ЦИКЛУ**. Действия до стартового положения. Принятие стартового положения. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при забросе гирь в стартовое положение перед очередным толчком. Действия атлета при уходе в первый и второй подсед. Зависимость высоты выталкивания гирь от подвижности в голеностопных, коленным и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из второго подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных фазах толчка. Фиксация гирь. Выполнение команд судьи. Правильное дыхание при выполнении упражнения.

Для всех упражнений в гиревом спорте. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно-мышечного аппарата. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп. Развитие силовой выносливости.

**Контроль над процессом становления и совершенствования технических средств.**

 Причины возникновения ошибок, их систематизация. Контроль над техникой выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства: минимальное расстояние и траектория движения гирь (гири), скорость и ускорение движения гирь (гири), изменения углов в суставах, порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения гирь (гири). Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

 **Развитие специфических качеств гиревика.**

***Упражнения, используемые на тренировке гиревика:***

 Общефизические силовые упражнения, специальные физические силовые упражнения, упражнения на гибкость и различное выполнение соревновательных и подводящих упражнений гиревого спорта.

**2.2.5. Программа теоретических занятий.**

Таблица № 13

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** **п/п**  | **Название темы**  | **Краткое содержание темы**  |
| 1.  | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.  | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.  |
| 2.  | Личная и общественная гигиена.  | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.  |
| 3.  | Закаливание организма.  | Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.  |
| 4.  | Краткие сведения о строении и функциях организма.  | Ознакомление со строением и работой основных органов и систем организма.  |
| 5.  | Морально – волевой облик спортсмена.  | Нравственные принципы спортсмена.  |
| 6.  | Правила соревнований.  | Правила проведения соревнований.  |
| 7.  | Оборудование и инвентарь.   | Спортивное оборудование и инвентарь. Правила пользования. Техника безопасности.  |
| 8.  |  Зарождение и развитие гиревого спорта.  | История гиревого спорта.  |
| 9.  | Сильнейшие спортсмены – гиревики России и Мира.  | Победители и призёры чемпионатов и первенств России, Европы, Мира.  |
| 10.  | Самоконтроль в процессе занятий спортом.  | Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание.  |
| 11.  | Общая характеристика спортивной тренировки.  | Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Технико – тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.  |
| 12.  | Основные средства спортивной тренировки.  | Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.  |
| 13.  | Физическая подготовка.  | Понятие о физической подготовке. Основные сведения о её содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств. Особенности их развития.  |
| 14.  | Единая Всероссийская спортивная классификация.  | Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.  |

**2.2.6. Тренировочные сборы.**

 Тренировочные сборы организуются, как правило, при подготовке к различного рода соревнованиям, поэтому тренировочный процесс строится с ориентацией на выступление на них. На ТС, имеющих оздоровительных характер, тренировка гиревика должна носить соответствующую направленность.

 В спортивных лагерях, организуемых во время каникул, учащиеся должны заниматься преимущественно общей физической подготовкой, включая в тренировочный процесс занятия различными видами спорта.

 В период зимних каникул применяются лыжи, коньки, хоккей. В этот период тренировки с силовой направленностью полностью не исключаются. Необходимо проводить занятия со штангой, гирями, гантелями, используя специально-вспомогательные упражнения.

 В летние каникулы используются спортивные игры (баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, настольный теннис и др.), гимнастика, легкая атлетика, плавание, велосипед и др. В летний период также не исключаются (а чаще не прекращаются) тренировки по гиревому спорту. Необходимо проводить тренировки со штангой, гирями, гантелями, на тренажерах, используя в основном специально-вспомогательные упражнения, но иногда включая упражнения на технику.

 В качестве контроля за ростом спортивной подготовленности рекомендуется проводить контрольные уроки, планируя на них подъемы максимальных весов не только в классических, но и в специальновспомогательных упражнениях. Особенно это важно для спортсменов, занимающихся в группах начальной подготовки и тренировочных группах.

**2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.**

Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменами место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменами определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

* возраст спортсмена;
* стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта гиревой спорт;
* спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
* результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
* состояние здоровья спортсмена;
* уровень спортивной мотивации спортсмена;
* уровень психологической устойчивости спортсмена, его
* моральное состояние;
* наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
* обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
* наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);
* прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

**2.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения**

Основное содержание психологического сопровождения гиревиков состоит в следующем:

* формирование мотивации к занятиям гиревым спортом;
* развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
* совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений;
* развитие специфических чувств - «чувства помоста», «чувства гири»,

«чувства ритма выполнения рывка и толчка»;

* формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на спортсменов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с атлетами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач и направленности тренировочного занятия.

 Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-

педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность спортсмена - гиревика. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки спортсменов.

1. **Система спортивного отбора и контроля.**
	1. **Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт»**

Основным мероприятием по спортивному отбору и контролю является сдача нормативов общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.

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

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

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

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

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

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

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

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями гиревика. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

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

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

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

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

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

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

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

Правила проведения аттестационных измерительных срезов (тестирования) и интерпретации полученных результатов направлены на:

* информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
* ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция воспринята правильно;
* обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;
* сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;
* соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые аттестационные измерительные материалы (тест) или соответствующее задание;
* обеспечение ее конфиденциальности аттестационных измерительных результатов;
* ознакомление испытуемого с результатами аттестационных измерительных срезов, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации;
* решения сопутствующей серии этических и нравственных задач;
* накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
* обогащение исследователем опыта работы с аттестационными измерительными материалами и знаниями об особенностях его применения.
	1. **Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки.**

Критерии - признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявляемым требованиям.

К критериям подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, относятся:

- на этапе начальной подготовки: возраст, состояние здоровья, соответствие морфотипа требованием виду спорта, соответствие уровня двигательных способностей требованиям виду спорта;

- на тренировочном и последующих этапах: состояние здоровья, уровень общей и специальной подготовленности, психологическая и функциональная готовность к перенесению нагрузок, устойчивая мотивация к достижению высокого мастерства, уровень спортивных результатов;

- на всех этапах: выполнение требований к результатам реализации настоящей Программы.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по гиревому спорту

Таблица № 14

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложения | 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

**Скоростные способности.**

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

**Мышечная сила.**

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

**Вестибулярная устойчивость.**

Вестибулярная устойчивость *-* это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве. Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия. Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

**Выносливость.**

Выносливость - это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности. Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность. Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры. Наибольший прирост выносливости происходит примерно в 8-10 и 15-17 лет.

**Гибкость.**

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

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

Наибольший прирост гибкости происходит примерно в 6-8 лет. Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц- антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

**Координационные способности.**

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

**Телосложение.**

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями. Информативными для гиревого спорта являются показатели длины и массы тела, длины рук, частных объемов мышечной, костной и жировой массы. Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

* 1. **Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения.**

Для каждого этапа спортивной подготовки предъявляются свои требования к результатам реализации программ спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;

- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;

- освоение основ техники и тактики по виду спорта "гиревой спорт";

- общие знания об антидопинговых правилах;

- укрепление здоровья;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта "гиревой спорт";

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;

- овладение навыками самоконтроля;

- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях;

- овладение основами теоретических знаний о виде спорта "гиревой спорт";

- знание антидопинговых правил;

- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

- повышение функциональных возможностей организма;

- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

- выполнение плана индивидуальной подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;

- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта "гиревой спорт";

- знание антидопинговых правил;

- сохранение здоровья.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

**3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения.**

Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

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

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки. В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на этапы подготовки по годам спортивной подготовки представлены в таблицах № 21-22

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы на этапе начальной подготовки спортивной подготовки

Таблица № 15

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическоекачество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки | Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6,2 с) | Бег на 30 м (не более 6,4 с) | Бег на 60 м(не более 10,4 с) | Бег на 60 м(не более 10,9 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м(не более 9,6 с) | Челночный бег 3х10 м(не более 9,9 с) | Челночный бег 3х10 м (не более 9,0 с) | Челночный бег3х10 м (не более 10,4 с) |
| Выносливость | Бег 1000 м (не более 6,10) | Бег 1000 м (не более 6,30) | Бег 2000 м (не более 11,10) | Бег 2000 м (не более 13,00) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (неменее 18раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 120 см) | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) | Прыжок в длину с места (не менее 135 см) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя на гимнастич-ой скамейке (от уровня скамьи) (не менее +2) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастич-ой скамейке (от уровня скамьи) (не менее +3) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастич-ой скамейке (от уровня скамьи) (не менее +3) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастич-ой скамейке (от уровня скамьи) (не менее +4) |
| Спортивный разряд | Первый юношеский спортивный разряд, третий спортивный разряд |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) спортивной подготовки

Таблица № 16

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическоекачество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки
 |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6,2 с) | Бег на 30 м (не более 6,4 с) | Бег на 30 м (не более 10,4 с) | Бег на 30 м (не более 10,9 с) | Бег на 30 м (не более 9,2 с) | Бег на 30 м (не более 10,2 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м(не более 9,6 с) | Челночный бег 3х10 м(не более 9,9 с) | Челночный бег 3х10 м (не более 9,0 с) | Челночный бег3х10 м (не более 10,4 с) | - | - |
| Выносливость | Бег 1000 м (не более 6,10) | Бег 1000 м (не более 6,30) | Бег 2000 м (не более 11,10) | Бег 2000 м (не более 13,00) | Бег 2000 м (не более 9,10) | Бег 2000 м (не более 10,10) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 18раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 36 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 120 см) | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) | Прыжок в длину с места (не менее 135 см) | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (не менее 35 раз) | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (не менее 31 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя на гимнастич-ой скамейке (от уровня скамьи) (не менее +2) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастич-ой скамейке (от уровня скамьи) (не менее +3) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастич-ой скамейке (от уровня скамьи) (не менее +3) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастич-ой скамейке (от уровня скамьи) (не менее +4) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастич-ой скамейке (от уровня скамьи) (не менее +6) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастич-ой скамейке (от уровня скамьи) (не менее +8) |
|  | 1. Нормативы специальной физической подготовки
 |
| Техническое мастерство | - | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Первый юношеский спортивный разряд, третий спортивный разряд |

**Бег на 30, 60 метров.** Испытуемый выполняет прямолинейный рывок с высокого старта. Время пробегания фиксируется секундомером (с точностью до 0,1 секунды).

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.** Данный тест проводят на нескользкой поверхности. Для удобства определения результата на месте прыжков прикрепляют мерную ленту. Испытуемый становится носками к линии, от которой измеряют длину прыжка, ступни параллельно. Прыжок проводят толчком обеих ног со взмахом рук. Приземляются на обе ноги. Отсчет (в сантиметрах) ведут по отметке,расположенной ближе к стартовой линии. Засчитывают лучший результат из трех попыток. Если испытуемый коснулся поверхности какой-нибудь частью тела, кроме ступней, попытку не защитывают. Отрывать ступни от пола до прыжка не разрешается. Для большей точности измерений пяточный край подошвы натирают мелом.

**Бег на 1000, 2000 метров.** Тест направлен на оценку скоростной выносливости.

 **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.** Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И. п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе до угла 90" максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается когда хоккеист начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

 **Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи).** Тест направлен оценить уровень гибкости тестируемого. И.п. стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Выполняется упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - » , ниже – знаком «+ ». Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;

- фиксация результата пальцами одной руки;

- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

**Челночный бег 3х10 метров.** Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена. Тест проводится в зале на волейбольной площадке. По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 10-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Выполняются две попытки. Оценивается по времени (с).

**Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин).** И.П. лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Тестируемый выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.

 Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);

- отсутствие касания лопатками мата;

- размыкание пальцев рук «из замка»;

- смещение таза (поднимание таза)

- изменение прямого угла согнутых ног

**Техническая подготовка**

 Основными задачами технической подготовки являются:

* прочное освоение технических элементов гиревого спорта;
* владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
* использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения. Эффективность средств технической подготовки во многом зависит от методов спортивной подготовки. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

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

* 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 несу»); пронация – движение, противоположное супинации (положение руки

«пролил суп»).

* Оси тела гиревика: продольная – проходящая через туловище вперед незаднем направлении; поперечная – проходящая через тело гиревика слева направо; вертикальная – проходящая через тело гиревика перпендикулярно площади опоры.
* Плоскости тела: горизонтальная – расположенная вдоль продольной оси тела параллельно площади опоры; фронтальная – вертикальная плоскость, расположенная вдоль вертикальной оси тела; сагиттальная (боковая) – вертикальная плоскость, рассекающая туловище гиревика в переднезаднем направлении.

Специальные термины, применяемы в гиревом спорте:

* 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.

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.

К упражнениям гиревого спорта относятся: толчок двух гирь от груди, рывок и толчок двух гирь по длинному циклу.

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. Эти 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.

Достигнуть высоких результатов в любом упражнении можно лишь овладев наиболее рациональной техникой движений. Она обеспечивает экономичный расход энергии во время выполнения упражнений и равномерный темп.

Техника гиревого спорта, как и техника других видов, 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) вверху, 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.

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.

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 правильность подготовительных движений и способствует приобретению совершенной 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.

**IV. Перечень материально-технического обеспечения**

"Перечень материально-технического обеспечения" Программы должен содержать перечень помещений, оборудования, спортивного инвентаря и спортивной экипировки, используемых для реализации Программы.

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,

НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица № 17

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Брусья навесные на гимнастическую стенку | штук | 1 |
| 2. | Весы до 200 кг | штук | 2 |
| 3. | Гири соревновательные 12 кг | штук | 12 |
| 4. | Гири соревновательные 16 кг | штук | 12 |
| 5. | Гири соревновательные 24 кг | штук | 12 |
| 6. | Гири соревновательные 32 кг | штук | 12 |
| 7. | Гири тренировочные весом: 4, 6, 8, 10, 14, 18, 20, 22, 26, 28, 30, 34, 36, 40 кг | комплект | 3 |
| 8. | Зеркало настенное 0,6 x 2 м | штук | 6 |
| 9. | Магнезница | штук | 2 |
| 10. | Маты гимнастические | штук | 6 |
| 11. | Палки гимнастические | штук | 10 |
| 12. | Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная) | штук | 1 |
| 13. | Помост (1,5 x 1,5 м) | штук | 6 |
| 14. | Секундомер | штук | 2 |
| 15. | Скакалки | штук | 12 |
| 16. | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 17. | Стенка гимнастическая | штук | 2 |
| 18. | Часы настенные с секундной стрелкой | штук | 1 |
| 19. | Табло электронное на 6 помостов | штук | 1 |
| 20. | Тренажер "Дорожка беговая" | штук | 1 |
| 21. | Велотренажер | штук | 1 |
| 22. | Тренажер многофункциональный | штук | 3 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "жонглирование" |
| Гири (6, 8, 12, 16 кг) | комплект | 2 |
| Помост или покрытие напольное из резины 2 x 2 м | штук | 4 |
| Мяч набивной (медицинбол) (от 4 до 10 кг) | комплект | 2 |
| Медболы кистевые (600, 800 и 1000 гр) | комплект | 2 |

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Таблица № 18

|  |
| --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1 | Велосипедные трусы | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 2 | Соревновательная форма (велосипедные трусы, футболка, майка без рукавов) | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3 | Костюм спортивный ветрозащитный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | Костюм тренировочный летний | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Костюм тренировочный утепленный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Кроссовки легкоатлетические | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| 7. | Пояс тяжелоатлетический | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 8. | Термобелье спортивное | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9. | Туфли тяжелоатлетические (штангетки) | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10. | Футболка | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 11. | Шапка спортивная | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

**V. Перечень информационного обеспечения**

"Перечень информационного обеспечения" Программы содержит: список литературных источников, перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для использования в работе лицами, проходящими спортивную подготовку, и лицами ее осуществляющими.

**Список литературных источников:**

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол Министерства спорта Российской Федерации, Приказ от 28 июля2021 г. № 64419
2. Атлетизм: теория и методика тренировки: Учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов – М.: Советский спорт, 2009. - 328 с.
3. Аттестация и государственная аккредитация учреждений физкультурно- спортивной направленности системы дополнительного образования детей: Методические рекомендации / под реакцией И.И. Столова; составители: М.М. Полевщиков, И.И. Столов, Д.Н. Черноног. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2007. – 100 с.
4. Гиревой спорт в России, пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса: Всероссийская научно-практическая конференция / сост. И.В. Морозов. – Ростов н/Д: Рост. гос. строительный ун-т, 2003.

– 108 с., ил.

1. Гиревой спорт как средство атлетической подготовки подростков и юношей: методические рекомендации / Г.П. Виноградов – Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1988. - 24 с.
2. Гиревой спорт: Метод. пособие / В.А. Поляков, В.И. Воропаев. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.
3. Гиревой спорт: Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007. – 12 с.
4. Гиревой спорт: Учебно-методическое пособие / Ю.А. Ромашин, Р.А. Хайруллин, А.П. Горшенин. – Казань: Комитет по ФКС и Т, 1998. – 67 с.
5. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воронынцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.
6. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. – М.: Советский спорт, 1991. – 48 с.
7. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте /сост. И.В. Морозов//Ежегодник, вып. №2. – Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. – 112 с.
8. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации [Текст]: Методические рекомендации / под редакцией И.И. Столова; составители: А.В. Егорова, Д.Г. Круглов, О.Е. Левочкина, И.И. Столов, С.В. Усков, Д.И. Черноног. – М: Советский спорт, 2008. – 136 с.
9. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.
10. Спортивная школа: начальный этап [Текст]: учебное пособие / И.И. Столов, В.В. Ивочкин. – М.: Советский спорт, 2007. – 140 с.
11. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
12. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 108 с.: ил.

**Перечень Интернет-ресурсов:**

1. Министерство спорта Российской Федерации ([http://www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru/))
2. Спорт на Ямале (<http://www.yamal-sport.ru>)
3. Российское антидопинговое агентство ([http://www.rusada.ru](http://www.rusada.ru/))
4. Всемирное антидопинговое агентство ([http://www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org/))
5. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
6. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)