

Управление физической культуры, спорта и туризма
администрации Сургутского района

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа № 2» Сургутского района

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МАУ ДО «Спортивная школа №2»
Сургутского района

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО
«Спортивная школа №2»
Сургутского района
М.Р. Пухаев

Протокол № 02 от 07.02.2025г

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Гиревой спорт»

Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт», утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 1 февраля 2023г. № 1226, в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Гиревой спорт», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022г. № 944

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Этап начальной подготовки	3 года
Учебно-тренировочный этап	5 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается

г.п. Белый Яр, Сургутский район
2025

Разработчики:

Заместитель директора
Начальник отдела
Инструктор-методист
Инструктор-методист
Инструктор-методист
Тренер-преподаватель
Тренер-преподаватель

Суворова Наталья Владимировна
Трохимчук Евгения Николаевна
Часовская Алевтина Валериановна
Черномаз Марина Викторовна
Хамитова Диана Римовна
Трофимова Алена Алексеевна
Петров Виктор Анатольевич

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	5
2 ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	5
2.1 Сроки, объемы, виды (формы) обучения	5
2.2 Годовой учебно-тренировочный план	8
2.3 Календарный план воспитательной работы	10
2.4 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	11
2.5 Планы инструкторской и судейской практики	12
2.6 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	13
3 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.	14
3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.	14
3.2 Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	15
4 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ГИРЕВОЙ СПОРТ»	17
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий	18
4.2. Учебно-тематический план по теоретической подготовке	34
5 ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ГИРЕВОЙ СПОРТ»	37
6 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	38
6.1. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	38
6.2. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	38
6.3. Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	41
Информационно-методические условия реализации программы	42

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Гиревой спорт — циклический вид спорта, в основе которого лежит подъём гирь максимально возможное число раз за отведённый 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.

Гиревой спорт является одним из разновидностей тяжелой атлетики. Это один из древнейших спортивных снарядов, история которого прослеживается от Олимпийских игр древности до наших дней. В прошлом веке гири применялись для развития и демонстрации физических качеств. Статус международного этот вид спорта получил в наше время.

Российские спортсмены гиревики являются на сегодняшний день сильнейшими в мире, они неоднократно становились победителями международных соревнований. Гири, как наиболее доступное средство для физического совершенствования человека, не требующее больших материальных затрат, стало привлекательным для большого количества населения, как в России, так и за ее пределами.

В системе физического воспитания гиревой спорт представлен как средство всестороннего физического развития, как массовое средство оздоровления, как средство профессиональной прикладной подготовки молодежи к труду и обороне страны (ГТО), сдаче нормативов Всероссийского комплекса «Физкультура и здоровье», как вид массового юношеского вида спорта и спорта высших достижений.

Гиревой спорт в Югре является одним из самых массовых, популярных и легко доступных видов спорта. Сборная ХМАО-Югры на протяжении многих лет держится в первой десятке лидеров в рейтинге территорий среди 68 субъектов РФ участвующих во Всероссийских соревнованиях. В 80-90х годах гиревой спорт как национальный и исконно русский вид спорта культивировался в различных муниципальных образованиях автономного округа.

Для объединения всех секций и клубов округа, для создания единой сборной команды в 2011 году была создана и аккредитована РОО «Федерация гиревого спорта ХМАО-Югры».

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Гиревой спорт	0650001411 Я

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Гиревой спорт» (далее – Программа) составлена в соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации).

Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 1 февраля 2023г. № 1226.

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт», утвержденным приказом Минспорта России 30.06.2021г.№ 494 (далее – ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ГИРЕВОЙ СПОРТ»

2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки
(указывается с учетом пункта 1.2.1. ФССП, приложений № 1 к ФССП)

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4-8

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

(указывается с учетом пункта 1.2.2. ФССП, приложений № 2 к ФССП)

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной	Тренировочный этап (этап	Этап

	подготовки		спортивной специализации)		совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	6-8	10-12	12-14	20-24
Общее количество часов в год	312	312-416	520-624	624-728	1040-1248

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

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные и иные);
 - учебно-тренировочные мероприятия
- (указывается с учетом пункта 1.2.3. ФССП, приложений № 3 к ФССП)

Таблица № 3

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные	-	До 60 суток	

	мероприятия		
--	-------------	--	--

- спортивные соревнования

(указывается с учетом пункта 1.2.3. ФССП, приложений № 4 к ФССП)

Таблица № 4

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

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.

2.2. Годовой учебно-тренировочный план

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт»

(указывается с учетом пункта 1.2.4. ФССП, приложений № 5 к ФССП)

Таблица № 5

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия (%)	Этапы и годы спортивной подготовки		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного
				ого

						мастерств а
		Наполняемость групп (человек)				
		10-20	8-16	4-8		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	3	4		
		Недельная нагрузка в часах				
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Без ограничений
		4,5/6	6-8	10-12	12-14	20-24
1	Общая физическая подготовка	60-65	55-60	40-47	37-41	26-32
2	Специальная физическая подготовка	11-15	12-17	12-17	18-24	26-31
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	3-10	3-10	5-11
4	Техническая подготовка	20-25	22-27	20-24	17-23	15-20
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1-2	1-2	1-2	1-3	2-4
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	8-10	8-10	9-11
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

**Годовой учебно-тренировочный план для этапа начальной подготовки
(в часах)**

Таблица № 6

№ п/п	Виды подготовки	НП-1	НП-2	НП-3
	Недельная нагрузка в часах	6	7	8
1	Общая физическая подготовка	197	218	250
2	Специальная физическая подготовка	47	51	58
3	Спортивные соревнования	-	-	-
4	Техническая подготовка	62	87	100
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	3	4	4
5.1	тактическая подготовка	1	2	2
5.2	теоретическая подготовка	1	1	1
5.3	психологическая подготовка	1	1	1
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	-	-	-
6.1	Инструкторская практика	-	-	-
6.2	Судейская практика	-	-	-
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	3	4	4
7.1	Медицинские, медико-биологические	1	1	1
7.2	Восстановительные мероприятия	-	1	1
7.3	Тестирование и контроль	2	2	2
ИТОГО		312	364	416

**Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа
(углубленной специализации) (в часах)**

Таблица № 7

№ п/п	Виды подготовки	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
	Недельная нагрузка в часах	10	11	12	13	14
1	Общая физическая подготовка	236	238	241	243	246
2	Специальная физическая подготовка	68	98	127	158	188
3	Спортивные соревнования	41	42	44	46	48
4	Техническая подготовка	104	106	107	109	111
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	10	15	19	22	25
5.1	тактическая подготовка	4	7	9	10	13
5.2	теоретическая подготовка	3	4	5	6	6
5.3	психологическая подготовка	3	4	5	6	6
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	41	51	62	72	82
6.1	инструкторская практика	31	39	48	56	64
6.2	судейская практика	10	12	14	16	18
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	20	22	24	26	28
7.1	медицинские, медико-биологические	2	3	4	4	4
7.2	восстановительные мероприятия	10	10	10	12	14
7.3	тестирование и контроль	8	9	10	10	10
ИТОГО		520	572	624	676	728

Годовой учебно-тренировочный план этапа совершенствования спортивного мастерства (в часах)

Таблица № 8

№ п/п	Виды подготовки	ССМ
	Недельная нагрузка в часах	20
1	Общая физическая подготовка	273
2	Специальная физическая подготовка	270
3	Спортивные соревнования	93
4	Техническая подготовка	208
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	41
	тактическая подготовка	31
	теоретическая подготовка	10
	психологическая подготовка	8
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	114
	Инструкторская практика	94
	Судейская практика	20
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	41
	Медицинские, медико-биологические	6
	Восстановительные мероприятия	29
	Тестирование и контроль	6
ИТОГО		1040*

*выполнение индивидуального плана спортивной подготовки.

2.3.Календарный план воспитательной работы

Таблица № 9

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Профориентационная деятельность			
1	Судейская практика	- Участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов; - Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований, ВФСК «ГТО».	В течение года
2	Инструкторская практика	- Просмотр и анализ проведения учебно-тренировочных занятий; - Разработка планов-конспектов тренировочных занятий - Проведение учебно-тренировочных занятий.	В течение года
3	Профориентационная работа	- Посещение учебных заведений среднего и высшего профессионального образования спортивной направленности;	В течение года
Здоровье сбережение			
1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение: - бесед, открытых уроков, мастер-классов, викторин (о культуре здоровья, здоровом образе жизни, вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.); - спортивных мероприятий; - инструктажей по технике безопасности; - участие в мероприятиях по антидопингу.	В течение года
2	Режим питания и отдыха	Проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериалов (об особенностях организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при занятиях спортом).	В течение года
Патриотическое воспитание обучающихся			
1	Теоретическая подготовка	Проведение: - бесед, диспутов, круглых столов, направленных на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувства верности, уважения к своему Отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины; - Просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и т.д.	В течение года
2	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения; - праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами РФ, ХМАО-Югры, г. Сургутского района; - всероссийских акциях («Кросс наций», «Лыжня России» и др.)	В течение года
		Проведение: - мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта; - тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященных: «Дню народного единства», «Дню защитника отечества», «Дню Победы в ВОВ», «Дню защиты детей», «Дню физкультурника» и т.д.	
		- Участие в мероприятии спортивная премия «Спортсмен года»,	Апрель

		«Спортивная Элита»	
	Развитие творческого мышления		
1	Практическая подготовка	Проведение учебно-тренировочных занятия, бесед, встреч, дискуссий, направленных на развитие спортивного мышления у обучающихся, которое способствует достижению высоких спортивных результатов. Просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований. Просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки.	В течение года

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

Таблица №10

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки		
Онлайн-курс «Ценности спорта»	1 раз в год (при зачислении или в январе для ранее зачисленных)	На сайте РУСАДА для спортсменов 13 лет и старше доступен Антидопинговый онлайн курс. Для спортсменов 7-12 лет доступен онлайн курс по ценностям чистого спорта.
Семинар "Ценности спорта. Честная игра"	В течение года	
Антидопинговый диктант "Всероссийский антидопинговый диктант"	III квартал 2023	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Права и обязанности спортсменов»	в течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Основной поток - январь
Этап совершенствования спортивного мастерства		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: "Виды нарушений антидопинговых правил" "Проверка лекарственных средств" "Процедура допинг контроля"	в течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/

Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Основной поток - январь
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов

2.5. Планы инструкторской и судейской практики.

Таблица № 11

№ п/п	Задачи	Виды практических занятий	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией. Изучение правил соревнований по гиревому спорту. Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей и главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей. Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований.	В течение года
2	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по гиревому спорту	Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов. Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки. Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованием.	В течение года
3	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях. Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно-массовых мероприятий и соревнований.	
Этап совершенствования спортивного мастерства			
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией. Изучение и применение правил соревнований по гиревому спорту. Изучение обязанностей и прав участников соревнований.	В течение года
2	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по гиревому спорту	Проведение подготовительной (разминочной), основной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия. Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов. Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки спортсменов. Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	

		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованием.	
3	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде.	
		Оформление мест проведения спортивно-массовых мероприятий и соревнований.	

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

Медицинское, медико-биологическое сопровождение обучающихся МАУ ДО «Спортивная школа № 2» Сургутского района осуществляют медицинские работники учреждения.

Таблица № 12

№ п/п	Мероприятие	Содержание
1	Организация и проведение медицинских обследований поступающих	Проведение анализа оценки ряда медико-биологических показателей обучающихся по следующим критериям: - оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям по гиревому спорту; - оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности;
2	Организация углубленных медицинских обследований обучающихся	Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в БУ ХМАО-Югры «Клинический врачебно-физкультурный диспансер» согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2025г. № 1144Н
3	Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований обучающихся и врачебно-педагогических наблюдений	Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения обучающихся в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности.
4	Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований обучающихся	Проводится штатными медицинскими работниками Учреждения, в том числе в выездной форме, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
повысить уровень физической подготовленности;
овладеть основами техники вида спорта «гиревой спорт»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;
соблюдать антидопинговые правила;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

(указываются комплексы контрольных упражнений с учетом приложений №№ 6-9 к ФССП и тесты) и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (указывается с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП)

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

Таблица № 13

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

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

Таблица № 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	

			11.10	13.00
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	10,4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.6.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2. Уровень спортивной квалификации				
2.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
2.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

Таблица № 15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,2
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.10	10.10
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	31
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.6.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	170
2. Уровень спортивной квалификации				
2.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ГИРЕВОЙ СПОРТ»

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

1-я 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-я часть – основная направленность, средства, длительность и интенсивность определяются задачами тренировочного занятия.

3-я 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.

Примерный план учебно-тренировочного занятия при групповой форме проведения.

Таблица №16

Содержание занятия	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	
Построение. Объяснение целей и задач занятия. Разминка.	Акцентировать внимание на подготовку сердечно-сосудистой системы и костно-мышечного аппарата к выполнению работы высокой интенсивности с гирями.
Основная часть	
Изучение (для новичков) или совершенствование (для опытных спортсменов) техники упражнений. Выполнение вспомогательных упражнений.	Показ и объяснение рациональной техники выполнения упражнений. Исправление технических ошибок. Тренировка.
Заключительная часть	
Упражнения на перекладине для расслабления мышц спины. Построение.	Подведение итогов тренировочного занятия.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.

Основными задачами учебно-тренировочного процесса в гиревом спорте являются:

- знакомство с историей возникновения и развития гиревого спорта;
- изучение и совершенствование техники выполнения упражнений гиревого спорта;
- развитие специальных физических качеств необходимых для достижения высоких спортивных результатов;
- морально-психологическая подготовка к экстремальным условиям соревнований.

Решение этих задач возможно только на базе хорошей общефизической подготовки, обеспечивающей быстрое овладение техникой упражнений с гирями.

Основными принципами методики тренировки гиревиков являются:

- постепенность увеличения нагрузки;
- разнообразие упражнений, способствующих развитию специальных физических качеств гиревика – силы, силовой выносливости и гибкости;
- систематическое применение предельных нагрузок.

Главным условием правильной организации учебно-тренировочного процесса является постепенное увеличение объёма и интенсивности нагрузки, чередование предельных напряжений с восстановлением и отдыхом.

Регулировать нагрузку в гиревом спорте можно:

- количеством упражнений;
- количеством подъёмов в одном упражнении;

- числом подходов;
- изменением веса снаряда;
- изменением интервалов отдыха между подходами;
- изменением темпа выполнения упражнений.

В гиревом спорте под **объёмом** понимают количество поднятых килограммов. Общее количество поднятых за тренировку килограммов во всех упражнениях составляет общий объём нагрузки.

Под **интенсивностью** понимают - количество поднятых килограммов в единицу времени. Интенсивность тренировки с гирями во многом зависит от **плотности** занятия, т.е. от величины интервалов отдыха между подходами: чем меньше время отдыха между подходами, тем выше плотность занятия и соответственно интенсивность нагрузки.

Умелое сочетание объёма и интенсивности нагрузки в каждом периоде тренировочного процесса имеет большое значение не только для достижения высоких спортивных результатов, но и для укрепления здоровья учащихся, повышения уровня их общего физического развития.

Для регулирования интенсивности подъёма гирь в основных упражнениях гиревого спорта включённых в программу соревнований, используется понятие **темпа** выполнения упражнений.

Темп – это количество подъёмов снаряда в минуту. Правильный выбор темпа выполнения упражнения является одним из основных условий достижения высокого результата. При правильно выбранном темпе выполнения упражнения в соответствии с уровнем подготовки спортсмена затрачивается меньше энергии, устанавливается оптимальный режим дыхания, что в свою очередь улучшает снабжение организма кислородом.

Для того чтобы поднять гирю один раз, требуется сила. Для того чтобы поднимать гирю в определённом темпе много раз, требуется **силовая выносливость**. Компонентами силовой выносливости как основного физического качества, необходимого в гиревом спорте, является сила и выносливость.

Оптимальным порядком распределения упражнений во время тренировки для развития силовой выносливости считаются:

- упражнения с гирями;
- вспомогательные упражнения со штангой;
- кроссовый бег и (или) прыжки.

Опыт показывает, что высокого уровня развития силовой выносливости можно достичь с помощью различных методов. Однако следует помнить, что использование одних и тех же методов длительное время приводит к адаптации организма. В связи с этим следует чередовать различные методы в процессе тренировки, использовать возможные варианты совокупного их применения.

Для выработки силовой выносливости необходимо:

- повышать функциональные возможности организма;
- увеличивать силу мышц;
- улучшать координацию движения;
- повышать выносливость к динамическим усилиям;

- активировать работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Основными методами развития силовой выносливости являются:

- метод повышения интенсивности;
- метод круговой тренировки;
- метод каскадного снижения веса снаряда;
- метод чередования.

Метод повышения интенсивности. Суть метода заключается в сокращении интервалов отдыха между упражнениями, подходами в упражнении и временем между повторениями в подходе (темп). Повышенный темп обеспечивает организму учащегося более высокую нагрузку. Данный метод, как правило, используется опытными спортсменами и не рекомендуется для тренировки новичков (выполнение упражнений в повышенном темпе отрицательно сказывается на технике).

Метод круговой тренировки. Суть метода заключается в следующем: в одну тренировку включается большая группа разнообразных упражнений не только с гирями, но и со штангой, на гимнастических снарядах и т.д. Все упражнения выполняются последовательно по круговой системе несколько раз, при этом интенсивность их выполнения несколько ниже, чем на обычной тренировке. Большое значение здесь имеет повышенный эмоциональный фон тренировочного процесса, разнообразие упражнений и значительный общий объём нагрузки. Круговой метод развития силовой выносливости открывает большие возможности для творчества, так как подбор упражнений, количество и интенсивность их выполнения можно варьировать в широком диапазоне.

Метод каскадного снижения веса снаряда. Суть метода заключается в каскадном (постепенном) снижении веса гирь при выполнении упражнения. К примеру, спортсмен выполняет толчок с гирями весом 32 кг определённое количество раз, затем сразу же «закидывает» гири весом 24 кг и продолжает выполнять упражнение далее, после «закидывает» гири весом 16 кг и продолжает выполнять упражнение и т.д., при этом отсутствуют интервалы отдыха между каскадами. Этот метод позволяет развить большую интенсивность, так как спортсмен может работать с гирями значительное время и с высоким темпом выполняя упражнения. Практика показывает, что наибольший тренировочный эффект достигается при определённом уровне утомления, который достигается за счёт более длительной по времени работы с гирями меньшего веса при переходе от одного веса каскада (гирь определённого веса) к другому. Этот метод развития силовой выносливости широко применяется спортсменами высокого класса и, как правило, для тренировки толчка.

Метод чередования применяется только для тренировки рывка. Суть метода заключается в постоянной перемене рук при выполнении рывка через определённое количество раз. При тренировке рывка часто у спортсменов возникают проблемы с мозолями на руках. Это обстоятельство не позволяет развить необходимую интенсивность при тренировке рывка. Используя этот метод тренировки можно безболезненно для мозолей рук развивать значительную интенсивность. Этот метод широко используется для тренировки рывка спортсменов всех этапов обучения.

Большое место в подготовке гиревика занимают **упражнения со штангой**. Упражнения со штангой должны быть динамичными по характеру (нельзя увлекаться

большими весами и статическими упражнениями), выполняется в основном с малыми весами и большим количеством повторений.

Упражнения со штангой главным образом применяются для устранения слабых мест в общей физической подготовке и развития специальных мышечных групп. Кроме того, эти упражнения способствуют развитию гибкости и подвижности в суставах.

Основными упражнениями со штангой в тренировке гиревиков являются:

- тяга штанги на прямых ногах;
- приседания со штангой на плечах;
- полуприседания со штангой на плечах;
- выпрыгивания со штангой на плечах;
- швунг толчковый из-за головы;
- жим штанги от груди стоя;
- жим лёжа;
- тяга штанги к поясу в наклоне;
- рывок штанги в стойку и др.

Важное значение в подготовке гиревиков имеет **кроссовая подготовка**. Кроссовая подготовка способствует выработке общей выносливости, развивает сердечно-сосудистую и дыхательную системы, выводит недоокисленные продукты жизнедеятельности организма за счёт его сильного общего разогрева. Необходимо лишь отметить, что только разумное сочетание бега и силовых упражнений даёт необходимый результативный и оздоровительный эффект. В сибирских условиях кроссовую подготовку в тренировке гиревика применяют, как правило, в тёплое время года (весна, лето и осень). Зимой кроссовую подготовку целесообразно заменять на лыжную, а при отсутствии возможности, на длительные прыжки со скакалкой (до 30 минут).

В тренировку гиревиков необходимо постоянно включать прыжки, так как они укрепляют и развивают силовую выносливость ног.

Основными видами прыжков в тренировке гиревиков являются:

- выпрыгивания вверх из положения приседа;
- многоскоки (5-10 прыжков в длину подряд);
- прыжки на плинты, через плинты;
- выпрыгивания вверх из полуприседа;
- прыжки со скакалкой.

Большое влияние на технику выполнения основных упражнений оказывает **гибкость** спортсмена. *Гибкость* – это способность человека полностью использовать потенциальную анатомическую подвижность нескольких сочленений при выполнении различных упражнений. Гибкость человеческого тела зависит от индивидуальных особенностей строения суставов, суставных сумок, свойств мышечно-связочного аппарата.

В гиревом спорте нет необходимости развивать предельно возможную для человека гибкость. Подвижность необходима лишь в локтевом, плечевом и тазобедренных суставах – главным образом для правильного овладения техникой толчка.

В тренировке гиревиком развитие подвижности в суставах необходимо осуществлять в комплексе с другими двигательными качествами, в первую очередь с силой.

Упражнения для развития гибкости необходимо применять в конце занятия, когда организм максимально разогрет и мышцы имеют пониженную вязкость.

Разминка в гиревом спорте.

В спортивной повседневной практике разминкой называют мышечную деятельность (физические упражнения), которую выполняет спортсмен перед началом учебно-тренировочного занятия или перед выступлением в соревнованиях.

В теории физической культуры принято выделять два вида разминки: общую и специальную. Однако в практике спортивной деятельности чаще всего используется смешанный тип, несущий функции как первого, так и второго вида разминки.

Какое же влияние оказывает разминка на организм спортсмена? Какие сдвиги происходят в функциях физиологических систем организма гиревика под влиянием "разминочных" упражнений?

Мышечная система. В процессе мышечной работы повышается температура мышц. При предварительном разогревании очень важно повысить температуру тех мышц, которым в наибольшей степени предстоит выполнять работу. В результате разогрева мышц снижается их вязкость, повышается подвижность в суставах, что является одним из важнейших условий предупреждения травматизма.

С повышением температуры тела значительно сокращается время протекания химических реакций. В разогретых мышцах капилляры расширяются, в крови легче и быстрее происходит отделение кислорода от оксигемоглобина и поступление его в работающие мышцы.

Значительный положительный эффект оказывает разминка на сердце спортсмена. Известно, что во время соревнований, для обеспечения максимального потребления кислорода требуется увеличение минутного объема в 6-8 раз. Для наращивания интенсивности нужно время, таким образом, разминка обеспечивает плавный ввод системы в такой режим работы.

Трудно переоценить влияние разминки на функции центральной нервной системы. Комплекс разминочных упражнений подготавливает ЦНС к управлению движением, так как разминка повышает возбудимость нервных центров, увеличивает скорость протекания нервных процессов.

Таким образом, правильная и своевременно выполненная разминка, будет способствовать тому, что на тренировочных занятиях и на соревнованиях по гиревому спорту процессы управления и регулирования будут действовать надежно и безотказно.

В группах новичков, спортсменов массовых разрядов, как правило, выполняется стандартная, общая для всей группы разминка. С повышением спортивного мастерства атлеты переходят на индивидуальную форму проведения разминки.

Особо важное значение разминка играет в процессе участия гиревика в ответственных соревнованиях. Соревнования по гиревому спорту характеризуются тем, что спортсмену зачастую приходится разминаться два раза: перед толчком, а затем и перед рывком.

Первоначальная разминка должна быть более интенсивна. Следует правильно рассчитать время начала и окончания разминки.

Крайне нежелательно делать большой перерыв между концом разминки и началом выступления. В этом случае пропадает весь физиологический эффект разминки и организм вернется к своему до разминочному состоянию. Если время до вызова на помост увеличилось (а это часто бывает, по независящим от спортсмена причинам), перед выходом на помост следует выполнить повторную, но уже более короткую разминку.

Примерный комплекс общих разминочных упражнений:

- наклоны головы вперед - назад, вправо - влево;
- круговые вращения головой;
- наклоны корпуса вперед - назад;
- вращения в локтевых и плечевых суставах;
- вращения в тазобедренных суставах;
- вращения в коленных суставах;
- выпрыгивания из положения приседа;
- отжимания от пола;
- различные махи ногами и др.

Примерный комплекс специальных разминочных упражнений:

- рывок гири двумя руками (протяжка);
- рывок гири одной, а затем другой рукой;
- толчок гири одной, а затем другой рукой;
- подъем гирь на грудь с последующим опусканием их в положение виса между ног;
- толчок гирь легкого веса от груди и др.

Количественные характеристики нагрузки предлагаемых упражнений зависят от температуры помещения, уровня подготовки и индивидуальных особенностей спортсмена.

Средства тренировки - физические упражнения.

Строевые и порядковые 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 предметами.

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

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 (1 500 м – 10 000 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, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты;

Элементы тяжелой атлетики:

- упражнения со штангой: жим, толчок, рывок из различных исходных положений;
- поднимание штанги на грудь;
- приседания со штангой;
- повороты со штангой на плечах.

Тактическая подготовка.

Тактикой ведения соревновательной борьбы в гиревом спорте является система поведения гиревика на соревнованиях. Следовательно, **тактическая подготовка** – это выработка у гиревика рационального поведения на соревнованиях. Хотя гиревой спорт является сугубо индивидуальным видом, и соревнующиеся спортсмены не контактируют друг с другом в момент выступления, значение

правильно выбранной системы поведения, является немаловажным фактором, влияющим на конечный результат.

Наиболее важными моментами, на которые необходимо обращать внимание спортсменов в ходе подготовки к соревнованиям, являются:

-первое – взвешивание участников соревнований. Необходимо точно знать вес спортсмена накануне соревнования. Если спортсмен имеет «критический» вес (близкий к верхней или нижней границе весовой категории) или вес специально сбрасывался, то на взвешивание спортсмену необходимо прийти одному из первых для возможности корректировки своего веса до конца взвешивания.

-второе – подготовка снарядов. Спортсмену необходимо позаботиться заранее о подготовке снарядов до своего вызова на помост. Плохо подготовленный снаряд может значительно снизить результат (особенно в рывке, где хорошо подготовленная гиря залог хорошего результата).

-третье – правильно и вовремя проведённая разминка. О роли разминки её содержании уже говорилось выше.

-четвёртое – подсчёт очков соперников. Иногда значение количества подъёмов выполненных соперником позволяет спортсмену мобилизовать свои силы и показать результат выше результата соперника выступающего впереди.

Техническая подготовка.

Технической подготовкой или обучением называется та часть учебно-тренировочного процесса, в которой доминирующее значение приобретает задача освоения умений и совершенствование навыков поднимания гирь. Осваивая специфические навыки, обучающиеся выполняют большое количество двигательных действий, которые повышают уровень их физической подготовленности, необходимой для поднимания гирь. Выполняя тренировочные упражнения, гиревики непрерывно совершенствуют двигательные навыки, одновременно повышая уровень своих физических качеств, в свою очередь, направляя их на совершенствование техники упражнения и отдельных ее элементов.

Таким образом, обучение и тренировка, являясь двумя сторонами единого и непрерывного педагогического процесса, органически связаны между собой. Границы между обучением и тренировкой не существует: от начала обучения до конца периода роста спортивных достижений гиревика совершенствование техники движений и развитие физических качеств и функциональных возможностей проходит в тесном единстве.

Учебно-тренировочный процесс в гиревом спорте, как и в других видах спорта, подчиняется общим принципам системы физического воспитания, принципам обучения и тренировки, а также специфическим принципам спортивной тренировки. 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.

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

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

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

1) *Направления движений*: в направлении, в противоположном действию силы тяжести – вверх; в направлении силы тяжести – вниз; вправо – поворот по часовой стрелке от линии тяжести; влево – поворот против часовой стрелки от линии тяжести; супинация – поворот предплечья и кисти вовнутрь (положение руки «суп несущий»); пронация – движение, противоположное супинации (положение руки «пролил суп»).

2) *Оси тела гиревика*: продольная – проходящая через туловище в переднезаднем направлении; поперечная – проходящая через тело гиревика слева направо; вертикальная – проходящая через тело гиревика перпендикулярно площади опоры.

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

4) *Специальные термины*:

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

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

Темп – количество циклов движений в единицу времени;

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

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

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

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

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

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

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

5) *Сокращения*:

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

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

ОЦТТ – общий центр тяжести тела.

ЧСС – частота сердечных сокращений.

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

Программы круговых тренировок развития силовой выносливости для групп начальной подготовки

Таблица №17

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

2.	Прыжок вверх с доставанием отметки	12/10	12/10
3.	Подтягивание	-	-
4.	Швунг толчковый (штанга на груди или спине)	10/5	20/10
5.	Отжимание от пола	-	-
6.	Тяга штанги лёжа	10/5	15/8
7.	Подъём туловища и ног одновременно лёжа на спине	-	-
8.	Круговые движения туловища стоя с блином в руках	2	2
9.	Подъём ног лёжа на спине	-	-
10.	Прыжки на скакалке	-	-

Примечание:

1. -* упражнение выполняется без отягощения.

Программы круговых тренировок развития силовой выносливости групп учебно-тренировочного этапа и спортивного совершенствования мастерства

Таблица №18

№ п/п	Упражнения	Год обучения			
		УТ-1	УТ-2	УТ-3-5	ССМ
		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:

1. —* упражнение выполняется без отягощения.

Методика обучения технике упражнений.

Методика обучения технике упражнений в гиревом спорте строится на основе принципов наглядности, последовательности и систематичности. Обучение проводится в последовательности: ознакомление, разучивание и тренировка.

Ознакомление с упражнением способствует созданию у обучающихся правильного представления о технике его выполнения. Для этого необходимо: назвать упражнение, показать его, объяснить технику выполнения упражнения.

Разучивание упражнения целесообразно начинать на облегченных снарядах. От правильной организации начального периода обучения во многом зависят успехи учащихся в дальнейшем. В связи с чем, необходимо и важно заложить у начинающих спортсменов необходимый технический фундамент.

Суть методики обучения заключается в систематическом многократном выполнении разучиваемых упражнений с постепенным увеличением объема и интенсивности нагрузки.

При разборе упражнения по частям необходимо объяснить и показать каждую его составную часть в отдельности, обращая внимание на особенности их выполнения.

Основной принцип обучения - от простого к сложному, является ведущим и в гиревом спорте. На практике одни спортсмены быстрее овладевают техникой выполнения упражнений, другие затрачивают на это больше времени и соответственно требуют к себе больше внимания в процессе обучения.

От учащихся, для виртуозного овладения техникой исполнения упражнений гиревого спорта, требуются целеустремленность, хорошая координация, подвижность в суставах и гибкость. Однако, в целом упражнения с гирями доступны любому человеку без патологических изменений своего состояния здоровья,

желающего укрепить себя физически и морально. Эта доступность как раз и способствует повышению массовости гиревого спорта.

В учебно-тренировочном процессе целесообразно применять такие технические средства обучения как видеоманитофоны, позволяющие производить детальный разбор всех составных частей упражнения.

Главным и необходимым условием при обучении упражнениям гиревого спорта является своевременное и достаточное потребление организмом кислорода в ходе напряженной работы с гирями. Независимо от ритма выполнения упражнений дыхание должно быть естественным, без задержек. Регулярные занятия позволяют выработать оптимальное дыхание для каждого упражнения. В ходе тренировок дыхание постепенно доводится до автоматизма в соответствии с получаемой организмом нагрузкой.

Несмотря на кажущуюся простоту упражнений с гирями, их выполнение связано с довольно сложными практическими действиями, требующими от обучающихся определенных умений и навыков.

Для освоения техники основных упражнений гиревого спорта необходимо внимательное, детальное изучение и постоянное совершенствование в ходе учебно-тренировочного процесса.

Рывок является наиболее доступным упражнением для начинающих гиревиков, поэтому ознакомление с техникой выполнения упражнений гиревого спорта целесообразно начинать с него.

Обучение рывку.

Существует две разновидности техники выполнения этого упражнения. Отличительной особенностью одной разновидности техники выполнения рывка от другой является отсутствие двух технических элементов: подседа и вставания. Разберем технику выполнения рывка, в которой присутствуют все его технические элементы.

Полный цикл этого упражнения можно условно разделить на несколько технических элементов: **исходное положение (И.П.), замах, подрыв, подсед, вставание из подседа, фиксация, опускание и перехват.**

1. Старт - гиря ставится впереди носков ног на целую ступню, ноги при этом расставлены на ширину плеч, дужки гири параллельны ступням. Взяв дужку гири хватом сверху, примите исходное положение перед рывком. Для этого необходимо согнуть в коленях и наклонить туловище вперед до углов, выгодных для совершения прыжка с места вверх и вперед, свободную руку отвести в сторону.

2. Замах. За счет небольшого разгибания ног в коленях оторвать гирю от пола. Рука при этом остается прямой. По инерции она уходит в замах назад между ногами. Туловище в этот момент наклоняется еще ниже. Используя возвратное движение гири вперед и силу мышц ног и спины, сделайте подрыв.

3. Подрыв - это мощное движение, выполняемое усилием мышечных групп ног и туловища. Начать подрыв нужно в определенный момент; когда гиря будет находиться точно над серединой ступней, т.е. когда рука с гирей расположена вертикально. Усилие прилагается в максимально короткое время.

Надо выпрямиться, обязательно встать на носки и поднять плечо прямой работающей руки (сама рука расслаблена). Не надо помогать выравниванию гири бицепсом - эта мышца намного слабее тех групп мышц, которые производят

выравнивание. Согнутая рука только "затормозит" движение вверх, так как не будет связи "корпус - гиря". Гире сообщено поступательное движение на отрезке пути 20-30 см, дальнейшее ее движение идет по инерции. Чтобы уменьшить путь, совершаемой гирей, сделайте подсед.

4. Подсед, или уход, выполняется для того, чтобы, во-первых, ниже стать в момент выравнивания и, во-вторых, мягче принять гирю, избегая удара об руку во время фиксации. При этом кисть надо развернуть наружу - вперед, благодаря чему гиря опишет полукруг и плавно зайдет сбоку на предплечье. Глубина заседания зависит от приложенного усилия в момент подрыва. При слабом подрыве необходимо сделать более глубокий подсед и наоборот. Уход продолжается до тех пор, пока рука с гирей полностью не выпрямится. Затем надо встать из подседа, свободная рука расслаблена и отведена в сторону. Вставание необходимо выполнять не резко, а спокойно, на вдохе, не меняя положения туловища и свободной руки.

5. Фиксация. Атлет выпрямляет ноги и принимает вертикальное положение, голова впереди плеча, рука с гирей выпрямлена и отведена максимально за голову, кисть обычно полураскрыта, свободная рука отведена в сторону - вперед. На соревнованиях атлет ждет команды судьи: "Рывок произведен". Все последующие рывки выполняются с виса, т.е. гиря опускается в замах и движение повторяется.

6. Опускание в замах выполняется двумя способами: на согнутой руке вдоль тела и на прямой (маятник). Каждый способ имеет свои преимущества и недостатки. В первом случае вся рука находится в напряжении, а значит, не восстанавливается ее работоспособность, но зато мала нагрузка на кисть. Во втором случае на кисть приходится большая нагрузка, так как действуют центробежные силы. Вы должны выбрать более подходящий для себя способ. Если у вас сильная кисть, то выгоден второй (маятник). Произведя рывок одной рукой до отказа (или до разрядного норматива), гирю перекладывайте в другую руку.

7. Перехват. Гиря в замахе выводится вперед, на уровне груди выпускается из работающей руки и захватывается другой рукой, т.е. выполняется междумах, а затем без остановки - очередной замах другой рукой.

На соревнованиях перехват гири другой рукой выполняется только после максимального количества подъемов первой рукой.

При выполнении рывка атлет дышит по следующей схеме:

- начало рывка, уход в замах - выдох;
- подрыв - вдох;
- подсед - выдох;
- вставание из подседа - глубокий вдох;
- фиксация - выдох - вдох (возможно несколько циклов дыхания);
- опускание в замах - выдох.

Иногда атлеты выполняют несколько циклов дыхания (вдох - выдох) во время фиксации. У атлетов, которые имеют мощный подрыв, необходимость в выполнении таких технических элементов, как подсед и соответственно вставание из подседа отпадает. Эти атлеты, принимают гирю на прямую руку сразу же после подрыва за счет мощного ускорения и переката гири.

Обучение толчку.

В толчке условно можно выделить следующие технические элементы: ИП перед подъемом на грудь, подъем на грудь, ИП перед выталкиванием, подсед перед

выталкиванием, выталкивание, подсед, вставание из подседа, фиксация, опускание гирь на грудь, смягчающий подсед и вставание из него, ИП перед очередным выталкиванием.

И.П. перед подъемом на грудь - согнутые в коленях ноги на ширине плеч, гири стоят между ног (чуть впереди) дужками параллельно друг к другу, захват гирь сверху, при этом корпус наклонен чуть вперед, спина прямая.

Подъем гирь на грудь. Из ИП оторвав гири от помоста, сделав замах между ног назад, выполняется подрыв, за счет активного разгибания спины и ног. Затем гири принимаются на грудь, после чего сразу же выполняется подсед для смягчения удара; после этого выпрямляются ноги и принимается ИП перед выталкиванием.

И.П. перед выталкиванием. Принимается после взятия гирь на грудь. Ноги выпрямлены и расположены на ширине плеч, локти опущены и прижаты к туловищу, гири лежат на предплечье и плече, спина прямая.

Подсед перед выталкиванием - один из основных технических элементов толчка, предшествует выталкиванию. Ноги сгибаются в коленях, при этом пятки не отрываются от пола, спина прямая, руки с гирями неподвижны.

Выталкивание - основной технический элемент толчка. За счет резкого выпрямления ног (после подседа перед выталкиванием) и выхода на носки, гирям сообщается ускорение, необходимое для свободного полета.

Подсед. Выполняется после выталкивания. Гири, достигшие "мертвой точки", подхватываются за счет резкого сгибания ног и выпрямления рук. Спина чуть прогибается в пояснице и жестко закрепляется, затем ноги выпрямляются.

Фиксация - является одним из важных технических элементов толчка, так как только после выполнения этого элемента движение засчитывается судьями. Руки с гирями подняты вверх, ноги выпрямлены и находятся в неподвижном положении.

Опускание. После фиксации за счет сгибания рук гири опускаются на грудь.

Смягчающий подсед и вставание из него. В момент приема гирь на грудь ноги слегка сгибаются и тем самым амортизируют ударную нагрузку на поясницу (смягчающий подсед), затем ноги выпрямляются в коленях и принимается ИП перед очередным выталкиванием.

И.П. перед очередным выталкиванием. Ноги и туловище выпрямлены, локти прижаты к туловищу.

При выполнении толчка немаловажное значение имеет техника дыхания. Дышать при выполнении толчка рекомендуется так:

- подсед перед выталкиванием - выдох;
- выталкивание - резкий вдох;
- уход в подсед - выдох;
- вставание из подседа - вдох;
- фиксация - выдох - вдох (возможно несколько циклов дыхания);
- опускание гирь на грудь, смягчающий подсед и вставание из него выдох - вдох;

ИП перед очередным выталкиванием - выдох - вдох (как правило, выполняется несколько циклов);

Опытные атлеты, как правило, выполняют несколько циклов дыхания в ИП перед очередным выталкиванием. При такой технике дыхания, один толчок в зависимости от темпа, выполняется, как правило, за 4 - 8 секунд.

Психологические средства восстановления

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

При этом широко применяются психологические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

4.2. Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Таблица № 19

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

	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
УТ	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые

				волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
ССМ	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-

			биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
--	--	--	---

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

(указываются с учетом главы V ФССП)

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "гиревой спорт" основаны на особенностях вида спорта "гиревой спорт" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "гиревой спорт", по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "гиревой спорт" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "гиревой спорт" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "гиревой спорт" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "гиревой спорт".

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

6.1. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (указывается с учетом подпунктами 13.1 и 13.2. ФССП).

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками (указывается с учетом подпункта 13.2. ФССП). Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на

учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "тиревой спорт", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку (указывается с учетом подпунктами 13.1 ФССП), должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.2. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки (указываются с учетом пункта 14 и приложений №№ 10-11 к ФССП) предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) 1;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 20

№ 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, 16, 24, 32 кг)	комплект	12
4	Гири тренировочные (4, 6, 8, 10, 14, 18, 20, 22, 26, 28, 30, 34, 36, 40 кг)	комплект	3
5	Зеркало настенное (0,6x2 м)	штук	6
6	Магнетизма	штук	2
7	Мат гимнастический	штук	6
8	Палка гимнастическая	штук	10
9	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
10	Помост (1,5x1,5 м)	штук	6
11	Секундомер	штук	2
12	Скакалки	штук	12
13	Скамейка гимнастическая	штук	2
14	Стенка гимнастическая	штук	2
15	Часы настенные с секундной стрелкой	штук	1
16	Табло электронное на 6 помостов	штук	1
17	Тренажер "Дорожка беговая"	штук	1
18	Велотренажер	штук	1
19	Тренажер многофункциональный	штук	3
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "жонглирование"			
20	Гири (6, 8,12,16 кг)	комплект	2
21	Помост или покрытие напольное из резины (2x2 м)	штук	4
22	Мяч набивной (медицинбол) (от 4 до 10 кг)	комплект	2
23	Медболы кистевые (600, 800 и 1000 г)	комплект	2

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 21

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
					колич	срок	

				чест во	эксп луат ации (лет)	ество	эксплу атации (лет)	ство	эксплу атации (лет)
1	Велосипедные трусы	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
2	Соревновательная форма (велосипедные трусы, футболка, майка без рукавов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	2	2
3	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4	Костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
5	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6	Пояс тяжелоатлетический	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
7	Термобелье спортивное	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
8	Туфли тяжелоатлетические (штангетки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
9	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
10	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

6.3. Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (указываются с учетом пункта 15 к ФССП) относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной

подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

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

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол Министерства спорта Российской Федерации, Приказ от 28 июля 2021 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 редакцией 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.
5. Гиревой спорт как средство атлетической подготовки подростков и юношей: методические рекомендации / Г.П. Виноградов – Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1988. - 24 с.
6. Гиревой спорт: Метод. пособие / В.А. Поляков, В.И. Воропаев. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.
7. Гиревой спорт: Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007. – 12 с.

8. Гиревой спорт: Учебно-методическое пособие / Ю.А. Ромашин, Р.А. Хайруллин, А.П. Горшенин. – Казань: Комитет по ФКС и Т, 1998. – 67 с.
9. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воронинцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.
10. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. – М.: Советский спорт, 1991. – 48 с.
11. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте /сост. И.В. Морозов//Ежегодник, вып. №2. – Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. – 112 с.
12. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации [Текст]: Методические рекомендации / под редакцией И.И. Столова; составители: А.В. Егорова, Д.Г. Круглов, О.Е. Левочкина, И.И. Столов, С.В. Усков, Д.И. Черноног. – М: Советский спорт, 2008. – 136 с.
13. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.
14. Спортивная школа: начальный этап [Текст]: учебное пособие / И.И. Столов, В.В. Ивочкин. – М.: Советский спорт, 2007. – 140 с.
15. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
16. 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>)
2. Спорт на Ямале (<http://www.yamal-sport.ru>)
3. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
4. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
5. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
6. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)