



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМП» ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА  
(МБУДО «СШ «Олимп») г. Челябинска**

**УТВЕРЖДЕНА:**

**Приказом директора МБУДО  
«СШ «Олимп» г. Челябинска  
от «25» января 2023 г. №12**

**И.В. Корсунова**



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

**Программа разработана на основании:** Приказа Минспорта России от 09 ноября 2022 г. N 944 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Гиревой спорт»

**Срок реализации программы на этапах:**

Этап начальной подготовки – 2 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

**Авторы составители программы:**

заместитель директора Мыльников С.А

тренер первой категории по

гиревому спорту Потапов О.Ю.

Челябинск

2023

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	4
1.1 Характеристика вида спорта и его особенности.....	5
1.2 Специфика организации учебно-тренировочного процесса.....	6
1.3 Структура системы многолетней подготовки.....	7
<b>2 НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ</b>	9
2.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки.....	9
2.2 Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки.....	9
2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта гиревой спорт.....	10
2.4 Режимы учебно-тренировочной работы.....	11
2.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	12
2.6 Предельные учебно-тренировочные нагрузки .....	13
2.7 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	14
2.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	14
2.9 Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки.....	15
2.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	18
2.11 Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мотоциклов).....	19
<b>3 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	22
3.1 Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.....	24
3.2 Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.....	28
3.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	31
3.4 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	32
3.5 Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки	36
3.6 Рекомендации по организации психологической подготовки.....	55
3.7 Планы применения восстановительных средств.....	57
3.8 Планы антидопинговых мероприятий.....	58
3.9 Планы инструкторской и судейской практики.....	59
<b>4 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ</b>	
4.1 Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом	

возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта гиревой спорт.....	60
4.2 Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.....	61
4.3 Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно- переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля.....	62
4.4 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.....	64
<b>5 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ</b>	
5.1 Список литературных источников.....	68
5.2 Перечень Интернет-ресурсов и аудиовизуальных средств.....	69
<b>6 ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ</b>	
	71

## 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации программ спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт и разработана для МБУ СШ «Олимп» г. Челябинска в соответствии с нормативно-правовыми документами и актами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 09 ноября 2022 г. N 944 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Гиревой спорт»
- Нормативные документы Министерства спорта Российской Федерации.

Целью Программы является организация и реализация учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки. Программа является документом, с одной стороны, определяющим стратегию массового спорта (т.е. подготовку физических развитых, здоровых людей), а с другой – документом, выявляющим юных обучающихся, способных к дальнейшему спортивному совершенствованию и достижению высшего спортивного мастерства.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта гиревой спорт;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- отбор перспективных юных обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта гиревой спорт.
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта гиревой спорт;
- формирование спортивной мотивации;
- повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.
- осуществление подготовки всесторонне развитых обучающихся высокой квалификации, для пополнения сборных команд Челябинской области и Российской Федерации, резерва сборных команд Российской Федерации;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по гиревому спорту.

При разработке Программы учитывались следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации обучения;
- единство общего и специального процесса подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;

- единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;
- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности;
- единство и взаимосвязь учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внеучебно-тренировочными факторами.

### **1.1 Характеристика вида спорта, его отличительные особенности**

Гиревой спорт относится к циклическим видам спорта, в основе которого лежит подъем гирь максимально возможное число раз за отведенный промежуток времени, в положении стоя. Физиологическая основа тренировки гиревика состоит в прогрессивных функциональных и структурных изменениях, происходящих в организме под воздействием многократно проделанной работы с постоянно увеличивающейся нагрузкой.

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 обучающийся на соревнованиях, длятся до десяти минут. Работа, выполняемая в этот промежуток времени, характеризуется большой интенсивностью. Обучающиеся 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 обучающихся 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 гириями 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 гириями 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.

## **1.2 Специфика организации учебно-тренировочного процесса**

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих обучение, назначаются тренером-преподавателем, с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в часах. Продолжительность учебно-тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки – до 2-х часов;
- на учебно-тренировочном этапе – до 3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х часов.

Учебно-тренировочный процесс в СШ «Олимп» г. Челябинска осуществляют тренер-преподаватель, имеющие профессиональное (физкультурное) образование. С учетом специфики вида спорта гиревой спорт определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации 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.

### **1.3 Структура системы многолетней подготовки**

Реализация Программы по гиревому спорту осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки - 2 года (до года и свыше года);
- учебно-тренировочный этап (период базовой подготовки) – до 2 лет (ТЭ до 2-х лет);
- учебно-тренировочный этап (период спортивной специализации) до – 3 лет (ТЭ свыше 2-х лет);
- этап совершенствования спортивного мастерства – (с учетом спортивных достижений, бессрочно);
- этап высшего спортивного мастерства (с учетом спортивных достижений, бессрочно).

Задачи и содержание учебно-тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта гиревой спорт;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- отбор перспективных юных обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта гиревой спорт.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта гиревой спорт;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья обучающихся.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психической подготовленности;
- совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня сборных команд России;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных соревнованиях;
- сохранение здоровья.

При работе с обучающимися осуществляется дифференцированный подход с учетом возраста детей и этапов подготовки. Минимальный возраст зачисления в Учреждение для обучения по Программе, рекомендованный Приказом Минспорта

России от 09 ноября 2022 г. N 944 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Гиревой спорт» – 10 лет.



## 2 НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки

Организация занятий по Программе осуществляется в Учреждении по следующим этапам подготовки:

- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Продолжительность этапов спортивной подготовки и минимальный возраст лиц для зачисления в группы указаны в таблице 1.

Таблица 1 – Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления в группы и минимальная наполняемость на этапах подготовки по виду спорта гиревой спорт

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	1

### 2.2 Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки.

Данные о соотношении объемов учебно-тренировочного процесса по видам подготовки (общая и специальная физическая подготовка; техническая, технико-тактическая подготовка; теоретическая, психологическая подготовка; участие в соревнованиях, тренерско-преподавательская и судейская практика) на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 2

Таблица 2 – Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		Т (СС)		ССМ	ВСМ
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	60-65	55-60	48-52	42-46	34-39	11-15
Специальная физическая	11-15	12-17	14-19	22-27	31-34	49-56

подготовка (%)						
Техническая, технико-тактическая подготовка (%)	20-25	22-27	22-27	20-25	15-20	15-20
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	1	1-2	2-4	2-4	5-7	8-10
Участие в соревнованиях, тренер-преподавательская и судейская практика (%)	1	1-3	3-4	5-6	6-7	7-9

### 2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта гиревой спорт.

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

– контрольные соревнования, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

– отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на 10 успешное выступление в основных соревнованиях;

– основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки. Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта гиревой спорт представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта гиревой спорт

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

### 2.4 Режимы учебно-тренировочной работы.

В учебно-тренировочном плане для отделения гиревого спорта отражается режим учебно-тренировочных занятий в неделю для различных групп из расчета по 52 недели непосредственно в условиях спортивной школы. Режим учебно-тренировочной работы в «Олимп» для каждой группы устанавливается расписанием учебно-тренировочных занятий, составленным тренером-преподавателем и утвержденным директором.

Таблица 4 – Режимы учебно-тренировочной работы

№ п/п	Этапы спортивной подготовки. Учебно-тренировочные группы	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Количество часов
Этап начальной подготовки				
1	Группа НП 1 года обучения	4,5	4 раза	1
2	Группа НП 2 года обучения	6	3 раза	2,1,2
Учебно-тренировочный этап				
1	Группа Т 1 года обучения	10	4 раз	2,2,2,1
2	Группа Т 2 года обучения	10	4 раз	2,2,2,1
3	Группа Т 3 года обучения	10	4 раз	2
4	Группа Т 4 года обучения	12	4 раз	2
5	Группа Т 5 года обучения	12	4 раз	2
Этап совершенствования спортивного мастерства				
1	Группа ССМ	12	5 раз	2,2,2,2,2
Этап высшего спортивного мастерства				
1	Группа ВСМ	12	5 раз	2,3,2,3,2

Недельный и годовой режимы осуществления учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по годам обучения утверждаются приказом директора. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Рабочее время тренера-преподавателя определяется в астрономических часах. Расписание учебно-тренировочных занятий составляется и утверждается директором по представлению тренера-преподавателя, в соответствии с нормами СанПиНа, с учетом возрастных особенностей занимающихся, времени обучения их образовательных учреждениях. При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного занятия рекомендуется рассчитывать следующей продолжительностью: на этапе начальной подготовки до 2 часов, на учебно-тренировочном этапе до 3 часов, на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 часов, на этапе высшего спортивного мастерства до 4 часов.

## **2.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.**

Медицинские требования. Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по гиревому спорту, может быть зачислен на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации), занимающиеся должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере и предоставить разрешение для прохождения спортивной подготовки.

Учреждение обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

Возрастные требования. Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки. Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт. Занимающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Психофизические требования. К обучающимся, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования. Психофизические состояния оказывают на деятельность обучающегося гиревика положительное и отрицательное влияние. Возникновение предстартового возбуждения способствует настрою обучающегося на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед стартом может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в учебно-тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый обучающийся испытывает перед соревнованиями, да и во время игры, сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни обучающиеся испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других обучающихся возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности обучающегося.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- обучающийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей

эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

– произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

– применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на обучающихся успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

– воздействие при помощи слова, большую роль играет применение самопркказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления, обучающегося в соревнованиях, во многом зависит от умелого управления тренера-преподавателя.

## 2.6 Предельные учебно-тренировочные нагрузки.

Величина учебно-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 истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным. Узловой структурной единицей учебно-тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. 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 учебно-тренировочного занятия на организм обучающегося, является величина нагрузки. Учебно-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. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма обучающегося, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне. Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Нормативы объема учебно-тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		УТ (СС)		ССМ	ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в	4,5	6	10	12	12	12

неделю						
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	4-6	4-7	5-8	5-9
Общее количество часов в год	234	312	520	624	624	624
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	208-312	208-364	260-416	260-468

### 2.7 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных, основных и главных.

Для сильнейших обучающихся школы главными соревнованиями могут быть первенство мира, Европы. Для успевающих обучающихся ведущими соревнованиями могут быть: первенство России, первенство УФО, первенство области, турниры. Для начинающих – основными соревнованиями могут быть первенство спортивной школы, города и т.п. Именно в соответствии со сроками главных соревнований надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание. Лицо, проходящее спортивную подготовку, получает следующий объем соревновательной деятельности в соответствии с этапом и годом обучения: контрольные соревнования от 1 до 4 раз в год, отборочные от 1 до 3, главные от 1 до 2 согласно таблице 3.

### 2.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Таблица 6 – Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1
2	Весы до 200 кг	штук	2
3	Гири соревновательные 16 кг	штук	12
4	Гири соревновательные 24 кг	штук	12
.	Гири соревновательные 32 кг	штук	12
6	Гири учебно-тренировочные весом: 6, 8, 10,12, 14, 40 кг	комплект	3
7	Зеркало настенное 0,6х2 м	штук	6
8	Магнезница	штук	2
9	Маты гимнастические	штук	6
10	Палки гимнастические	штук	12
11	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
12	Помост (1,5х1,5 м)	штук	6
13	Секундомер	штук	3

14	Скакалки	штук	12
15	Скамейка гимнастическая	штук	2
16	Стенка гимнастическая	штук	2
17	Часы настенные с секундной стрелкой	штук	6

Таблица 7 – Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование спорт. экипировки инд. пользования	Ед. измере ния	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		Т (СС)		ССМ		ВСМ	
				Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации
1	Велосипедные трусы	пар	на занимающе гося	-	-	2	1	2	1	2	1
2	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Костюм учебно- тренировочный летний	штук	на занимающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Костюм учебно- тренировочный утепленный	штук	на занимающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
5	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Пояс тяжелоатлетический	штук	на занимающе гося	-	-	1	2	1	2	1	2
7	Термобелье спортивное	штук	на занимающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
8	Туфли тяжелоатлетические (штангетки)	пар	на занимающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
9	Футболка	штук	на занимающе гося	-	-	2	1	2	1	2	1
10	Шапка спортивная	штук	на занимающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1

## 2.9 Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки.

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерско-преподавательского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития обучающийся;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства обучающийся.

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки по гиревому спорту приведены в таблице 8.

Таблица 8 – Состав групп на этапах спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	1 г. обучения	10	20
	2 г. обучения	11	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 г. обучения	12	20
	2 г. обучения	13	
	3 г. обучения	14	
	4 г. обучения	15	
	5 г. обучения	16	
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	14
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	12

Требования к качественному составу групп определяются в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт.

Комплектование групп на этапах подготовки.

### Этап начальной подготовки (НП)

В группы начальной подготовки зачисляются дети в возрасте 10 лет, желающие заниматься спортом и выполняющие нормативы для зачисления в группы НП по общей физической и специальной подготовке (таблица X) с письменного разрешения врача-педиатра. Продолжительность этапа 2 года. На этом этапе подготовки осуществляется работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и овладение основами техники поднимания гирь.



Основные задачи подготовки:

- 1 Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к регулярным занятиям гиревым спортом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- 2 Укрепление здоровья и закаливание;
- 3 Формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- 4 Обучение основам техники по виду спорта гиревой спорт;
- 5 Приобретение разносторонней физической подготовленности: развитие силовых и скоростных возможностей, общей физической выносливости (аэробной), показателей ловкости и гибкости;
- 6 Воспитание морально-волевых качеств, формирование спортивного характера.

### **Учебно-тренировочный этап (ТЭ)**

Учебно-тренировочные группы формируются на основе отбора из практически здоровых обучающихся в возрасте не раньше 12 лет, имеющих способности к гиревому спорту, прошедших подготовку не менее одного года и выполняющих нормативы для зачисления в учебно-тренировочные группы (Т) по общей физической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 5 лет.

Критериями оценки обучающийся на данном этапе являются; состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающийся, динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающийся в соответствии с индивидуальными особенностями, уровень освоения объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных Программой спортивной подготовки по избранному виду спорта, выполнения массовых спортивных разрядов.

Перевод в следующие группы на учебно-тренировочном этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей и специальной подготовке, а также спортивные разряды – ТЭ до 2-х лет - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"; ТЭ свыше 2-х лет - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"

Основные задачи подготовки:

- 1 Повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- 2 Приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта гиревой спорт;
- 3 Формирование спортивной мотивации;
- 4 Укрепление здоровья, закаливание.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

Группы комплектуются из числа обучающихся, прошедших подготовку в группах учебно-тренировочного этапа, выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, обязательную и техническую программу, а также спортивный разряд Кандидат в мастера спорта.

Основные задачи подготовки:

- 1 Повышение функциональных возможностей организма обучающийся;
- 2 Совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- 3 Стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- 4 Поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- 5 Сохранение здоровья обучающийся.

### **Этап высшего спортивного мастерства**

Группы комплектуются из числа обучающийся, прошедших подготовку в группах этапа совершенствования спортивного мастерства, выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, а также спортивное звание Мастера спорта России.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Основные задачи подготовки:

- 1 достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- 2 повышение стабильности демонстрации высоких стабильных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

### **2.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки.**

На всех этапах подготовки, в период отпуска тренера-преподавателя обучающиеся занимаются индивидуальной спортивной подготовкой по заданию тренера-преподавателя.

В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах индивидуальная спортивная подготовка включает комплексы упражнений для развития силы, гибкости, координации, которые обучающиеся выполняют в домашних условиях, под контролем родителей.

Работа по индивидуальным планам осуществляется на этапе спортивного совершенствования и этапе высшего спортивного мастерства.

Объем индивидуальной спортивной подготовки распределяется на 52 недели и отражается в индивидуальном плане спортивной подготовки и определяется в соответствии с условиями и задачами, поставленными на текущий год, возрастом и стажем занятий обучающегося, уровнем его спортивной квалификации, состоянием здоровья. Активный отдых обучающегося для восстановления после прошедшего соревновательного сезона должен составлять не менее 4-х недель.

Объем работы по индивидуальным планам спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства составляет 100% от общего числа часов учебно-тренировочных занятий.

В связи с этим в первый год обучения. проведение занятий сочетает в себе показ упражнения с объяснением, при освоении нового технического приема. Основная задача занятий – освоение отдельных элементов и их соединений в технические приемы. Одновременно с этим решаются задачи физического

развития. Акцент в работе на этапе спортивного совершенствования по физической подготовке делается преимущественно на силовые и функциональные способности, не упуская при этом из виду разностороннее развитие и укрепление здоровья.

Одной из форм физического воспитания обучающихся является организация дополнительных занятий в группах спортивного совершенствования. Современный уровень спорта требует такой спортивной подготовки, что одних только тренировок, проводимых под руководством тренера-преподавателя недостаточно. Нужно обратить особое внимание на необходимость самостоятельной и индивидуальной тренировки в общем учебно-тренировочном процессе, как одного из видов и способов повышения мастерства обучающихся. Индивидуальная тренировка имеет свои преимущества:

1) Она интенсивна и поэтому эффективна. В такой тренировке занимающийся имеет возможность многократно повторять технический прием, больше времени уделять технике, тренеру-преподавателю удобнее указывать обучающемуся на ошибки, допускаемые им при выполнении упражнения.

2) В индивидуальной тренировке обучающийся самостоятельно, более осознанно выполняет упражнения и совершенствует технические приемы.

3) Различные формы индивидуальной тренировки особенно важно использовать при совершенствовании техники (до 50% и более времени, отводимого на весь учебно-тренировочный процесс).

Только при помощи ежедневных самостоятельных занятий, начиная с юношеских лет, можно добиться высокого мастерства. Никакой тренер-преподаватель не сумеет подготовить высококвалифицированного обучающегося, если сам он не будет ежедневно стремиться к этому. Обучающийся, занимающийся самостоятельно, сознательно думает о повышении своего мастерства, о своей спортивной форме. Он интересуется всем, что касается гиревого спорта. А это обязательное условие для достижения высокого мастерства.

### **2.11 Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мотоциклов).**

Целостность учебно-тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры. Структура учебно-тренировочного процесса – это относительно устойчивый порядок объединения компонентов (частей, сторон и звеньев учебно-тренировочного процесса), их закономерное соотношение друг с другом и общая последовательность. Структура учебно-тренировочного процесса характеризуется:

– порядком взаимосвязи элементов содержания тренировки (компонентов общей и специальной физической подготовки, технико-тактической подготовки и т.д.);

– порядком соотношения параметров учебно-тренировочной нагрузки (количественная характеристика объема и интенсивности работы);

– определенной последовательностью различных звеньев учебно-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 учебно-тренировочный процесс, различают:

1) Микроструктуру – структуру отдельного учебно-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 учебно-тренировочных циклов типа полугодичных, годовых и многолетних.

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

- подготовительный (или период фундаментальной подготовки),
- соревновательный (период основных соревнований);
- переходный.

Естественной основой периодизации учебно-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 годовых в процессе многолетней подготовки определяется множеством факторов, каждый из которых имеет свою собственную значимость и тесно связан со всеми остальными.

По годовому циклу:

В качестве критериев оптимизации в процессе управления подготовкой и состоянием обучающихся гиревого спорта в годовых 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 учебно-тренировочных занятий, необходимых для достижения целевого результата.

К факторам оптимизации управления подготовкой и состоянием обучающихся гиревого спорта в годовых 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 годовом соревновательно – учебно-тренировочном макроцикле;

- закономерности и механизмы развития подготовленности и спортивной формы в рамках годовых циклов;

- индивидуальные возможности обучающихся: функциональные, морфологические, психологические, двигательные и др.;

- структура и методика построения подготовки в макроцикле (варианты построения годового 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 учебно-тренировочного процесса в течение года

На структуру, продолжительность соревновательного и других периодов влияет календарь спортивных соревнований. Основным фактором, определяющим структуру годового 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 учебно-тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годовичный цикл у обучающихся 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 обучающихся общеподготовительный период более продолжителен. По мере роста спортивной квалификации обучающихся 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 учебно-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 обучающихся. Основная направленность специально-подготовительного этапа – непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки обучающихся, 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 обучающихся 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 учебно-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 обучающихся;

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 обучающихся 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 обучающихся. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого обучающегося. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности обучающихся.

Особенности динамики учебно-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 учебно-тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает.

Управление учебно-тренировочным процессом гиревиков на различных этапах соревновательного периода

Технология управления ходом учебно-тренировочного процесса гиревиков включала следующие основные операции:

1) Определение цели подготовки и участия в соревнованиях на каждом этапе соревновательного периода и макроцикла в целом, на основе анализа соотношения сил соперников, реальных и потенциальных возможностей гиревиков.

2) Проектирование модельных характеристик соревновательной деятельности гиревиков.

3) Разработку модели динамики состояния гиревиков в году с учетом календаря соревнований и планируемых спортивных результатов.

4) Разработку модели структуры и содержания самого процесса подготовки по периодам и этапам макроцикла.

5) Практическую реализацию плана подготовки.

6) Контроль и анализ запланированных и достигнутых результатов по показателям соревновательной деятельности, состояния и подготовленности обучающихся, выполненной нагрузки и т.п.

7) Оценку эффективности учебно-тренировочных программ и всего учебно-тренировочного процесса и их коррекция.

Переходный период. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления обучающихся. В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность учебно-тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода – анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм. Если обучающийся регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает. Построение тренировки, при котором в году выделяют один подготовительный, соревновательный и переходный периоды, называют одноцикловым. Многоцикловая структура круглогодичной подготовки характеризуется тем, что учебно-тренировочный год делится на несколько циклов, в каждом из которых есть свой подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Первый полуцикл состоит из двух периодов (подготовительного и соревновательного), а второй – из трёх (подготовительного, соревновательного и переходного), т.е. учебно-тренировочный год характеризуется пятифазной кривой развития спортивной формы.

Таблица 9 – Структура годичного цикла

Периоды (месяцы)	Этапы	Мезоциклы	Микроциклы
Подготовительный (сентябрь-ноябрь)	Подготовительный (общая подготовка)	Втягивающий	2
		Базовый	3
	Специальный подготовительный (специальная подготовка)	Модельный	3
		Подводящий	4
Соревновательный (декабрь-апрель)	Соревновательный	Соревновательный	28

Переходный (июнь-август)	Восстановительный	Переходный	12
--------------------------	-------------------	------------	----



### 3 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки: теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая. А также средства, методы, формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса становления спортивного мастерства на протяжении всего периода обучения.

Учебно-тренировочный год начинается с 1 января и заканчивается 31 декабря.

Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета 52 недели.

Наряду с планированием учебно-тренировочного процесса важным средством управления является контроль эффективности многолетней подготовки обучающихся-гиревиков. Критериями оценки эффективности подготовки служат динамика выполнения контрольных нормативов и уровень спортивных результатов по годам обучения.

#### **3.1 Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.**

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является тренировочное занятие. Строить подготовку юных обучающихся 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-преподаватель должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

Двигательные способности юных обучающихся 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 обучающихся-гиревиков. В многолетней системе подготовки обучающихся 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 учебно-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 11 представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех занимающихся.

Таблица 10 – Примитивные (сенситивные) благоприятные периоды развития двигательных качеств (10-19 лет)

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

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

В связи с вышеизложенными особенностями, условно выделяют три характерные группы обучающихся.

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

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

Третья группа – физическая работоспособность во время менструальной фазы резко снижается. Обучающиеся этой группы в данный период отличаются неуравновешенностью поведения, обидчивы, впечатлительны, и поэтому от них нельзя ожидать высоких спортивных результатов. Независимо от квалификации обучающихся в учебно-тренировочном процессе необходимо ограничивать работу скоростно-силового характера, либо полностью ее исключить в первый и второй день фазы менструации; объем и интенсивность учебно-тренировочной нагрузки

снижается на 25-35%. Основу учебно-тренировочной работы в этот период составляют нагрузки в аэробном и оздоровительном режиме и ОФП. Следует отметить, что крайне вредны для организма попытки изменения сроков ОМЦ при совпадении их с днями участия в соревнованиях, независимо от характера применяемых при этом средств.

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

При реализации программы особое внимание обращается на организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению при осуществлении учебно-тренировочного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий. Учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского и медицинского обслуживающего персонала;
- при условии наличия допуска обучающихся к занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиенических нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Общие требования безопасности:

- 1) К занятиям по гиревому спорту допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
- 2) Занятия по гиревому спорту должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- 3) При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. В процессе занятий обучающихся должны соблюдать правила проведения учебно-тренировочного занятия, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 4) В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.
- 5) Обучающихся, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

Обязанности тренера-преподавателя по обеспечению техники безопасности:

- 1) На всем протяжении учебно-тренировочных занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий тренер-преподаватель должен находиться непосредственно на месте проведения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий.

2) В процессе занятий не отвлекаться, не покидать место проведения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий.

3) Обеспечить безопасность жизни и здоровья занимающихся, соревнующихся, освоение ими необходимых обусловленных методикой тренировок умений, навыков по технике безопасности.

4) Допускать к занятиям занимающихся, имеющих медицинский допуск или прошедших медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;

5) Соблюдать график и лимит учебно-тренировочных занятий или соревновательных упражнений.

6) Следить за правильной и бережной эксплуатацией спортивного инвентаря и оборудования, перед учебно-тренировочным занятием проверять его надежность, функциональность, следить также за соблюдением санитарных и других норм, безопасностью занимающихся, непосредственно на месте проведения учебно-тренировочного занятия или спортивного соревнования.

7) В случае обнаружения неисправностей в личном инвентаре занимающихся или спортивном оборудовании немедленно прекратить выполнение упражнений, по возможности оградить место неисправности или занимающихся, если неисправность незначительная, устранить ее, в противном случае не допустить к дальнейшему выполнению учебно-тренировочного или соревновательного упражнения, сообщить об этом руководству.

8) Тренер-преподаватель несет полную ответственность за собственную безопасность и безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях или соревнованиях.

9) Тренер-преподаватель обязан принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения учебно-тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, соревнований за систематическое или грубое нарушение правил.

10) В случае травмы, произошедшей на занятии, тренер-преподаватель обязан оказать доврачебную помощь пострадавшему, сообщить о случае администратору, медицинскому персоналу, в случае необходимости вызвать скорую помощь.

Требования безопасности перед началом занятий:

1) Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Одежда для занятий гиревым спортом и участия в соревнованиях должна состоять из футболки, трусов и легкой обуви (легкоатлетические кроссовки). Запрещается носить украшения (булавки, браслеты и т. п.), которые в ходе занятий могут стать причиной травмы.

2) Тренер-преподаватель должен проверить состояние спортивного зала необходимым требованиям.

Требования безопасности во время занятий:

1) Соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера-преподавателя. Без разрешения тренера-преподавателя запрещается уходить тренировки, выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки.

2) Провести разминку в полном объеме.

3) Во время занятий запрещается жевать и употреблять пищу.

4) Перед тем как приступить к выполнению упражнения, необходимо посмотреть вокруг и убедиться в том, что не заденешь что-нибудь или кого-нибудь.

5) Во время отдыха между упражнениями необходимо соблюдать осторожность при передвижениях, помня о том, что рядом занимаются другие.

6) После выполнения упражнения снаряды надо класть на пол, а не передавать друг другу. Не рекомендуется класть снаряды на скамейки, стулья и т.п., так как они могут скатиться и упасть (особенно гантели).

7) Не выполняйте упражнений с влажными ладонями и при наличии свежих мозолей на них. При появлении во время занятий боли в руках, покраснении кожи или при появлении потертостей (водяных пузырей) на ладонях прекратите занятия и обратитесь за советом и помощью к тренеру-преподавателю.

8) По окончании занятия проверить исправность формы, спортивного инвентаря и оборудования. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

1) При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после исправления неисправности или замены спортивного инвентаря.

2) При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю, обратиться к врачу.

3) При получении травмы немедленно вызвать врача.

### **3.2 Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.**

На протяжении всего периода учебно-тренировочных занятий в спортивной школе, обучающиеся проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых решается ряд задач в соответствии с возрастом и уровнем физического развития.

Общая направленность многолетней подготовки юных обучающихся:

- постепенное обучение технике соревновательных упражнений и ее совершенствование на базе роста физических и психических возможностей;
- переход от общеподготовительных к специальным средствам тренировки в гиревом спорте;
- увеличение количества соревнований и повышение результатов;
- увеличение объемов учебно-тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности учебно-тренировочных нагрузок;
- сохранение здоровья обучающихся;
- использование восстановительных средств поддержания физической работоспособности.

Объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок отличаются в зависимости от этапа спортивной подготовки. Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и спортивных нагрузок представлены в годовом учебно-тренировочном плане в таблице.

Таблица 11 – Годовой план учебно-тренировочной работы по виду спорта гиревой спорт

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап ССМ	Этап ВСМ
--------------------	---------------------------	---------------------------	----------	----------

	НП 1	НП 2	УТ 1	УТ 2	УТ 3	УТ 4	УТ 5	ССМ	ВСМ
Количество часов в неделю	4	5	7	7	8	8	8	10	12
1. Теоретическая, психологическая подготовка	2	5	8	8	12	12	12	18	18
Физическая культура и спорт в РФ		1			1	1	1	1	1
Состояние развития гиревого спорта в РФ		1	1	1	1	1	1	1	
Воспитание нравственных и волевых качеств обучающихся			1						1
Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся		1		1		1	1	1	1
Гигиена, режим и питание занимающихся спортом	1			1	1			1	1
Влияние физических упражнений на организм обучающегося		1	1		1	1	1	2	2
Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте			1	1	1	1	1	3	3
Общая характеристика спортивной подготовки			1	1	1	1	1		
Планирование и контроль спортивной подготовки			1		2	2	2	2	2
Физические способности и физическая подготовка	1	1		1	1	1	1	2	2
Основы техники соревновательных упражнений и техническая подготовка			1	1	2	2	2	3	3
Спортивные соревнования			1	1	1	1	1	2	2
2. Общая физическая подготовка	126	135	176	176	148	148	148	116	80
3. Специальная физическая подготовка	20	40	60	60	130	130	130	200	300
4. Техническая, тактическая и психологическая подготовка	48	60	88	88	80	80	80	124	150
5. Участие в соревнованиях, тренерско-	2	12	24	24	38	38	38	54	68



Физические способности и физическая подготовка									
Основы техники соревновательных упражнений и техническая подготовка									
Спортивные соревнования									
2. Общая физическая подготовка	15	32	72	72	54	54	54	314	148
3. Специальная физическая подготовка	6	10	44	44	80	80	80	100	200
4. Техническая, тактическая и психологическая подготовка	5	10	40	40	74	74	74	106	276
5. Участие в соревнованиях, тренерско-преподавательская и судейская практика									
6. Контрольно-переводные испытания									
7. Медицинское обследование									
Всего часов	26	52	156	156	208	208	208	520	624

В учебно-тренировочном плане предусмотрены следующие разделы: теоретическая, общая и специальная физическая подготовка, техническая, тактическая, интегральная подготовки, тестирование по общей и специальной физической подготовке, инструкторская и судейская практика, медицинское обследование, восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях.

С целью профилактики травматизма и переутомления проводятся восстановительные мероприятия, которые являются составной частью учебно-тренировочного процесса. Инструкторская и судейская практика приобретает на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебно-тренировочной работы и навыки судейства соревнований.

Система многолетней подготовки обучающихся высокого класса требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годового цикла присутствуют все виды подготовки, но их соотношение, и, главное, формы значительно отличаются. Общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению. Доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузки постоянно возрастает.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количество часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и подводящие контрольные и основные соревнования. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовок. Соревновательная нагрузка постоянно нарастает.



### **3.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов.**

Высокие спортивные результаты достигаются после многих лет упорных и целеустремленных тренировок, поэтому есть прямая необходимость заранее предвидеть и планировать рост спортивных результатов.

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Планируемые результаты фиксируются тренером-преподавателем (на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в индивидуальных планах спортивной подготовки каждого обучающегося). Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое место на соревнованиях.

Тренер-преподаватель определяет (начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства совместно с обучающимся) контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки, а также ставит посильные, реально выполнимые задачи перед своими обучающимися.

### **3.4 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.**

Человек, занимающийся спортом, представляет собой сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность обучающихся на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру-преподавателю объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности обучающихся, своевременно вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс.

Контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности обучающихся на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи контроля:

- учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- определение различных сторон подготовленности занимающихся;
- выявление возможностей достижения запланированного спортивного результата;
- оценка поведения занимающегося на соревнованиях.

Основными методами контроля являются: наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности обучающихся.

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние годы значительно повысилось значение организации врачебного контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой обучающегося.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершающийся принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к контролю может и должен служить самоконтроль занимающегося.

Самоконтроль – это система наблюдений обучающегося за своим здоровьем, переносимостью учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, а также физической, технической и психологической подготовленностью.

Так, как учебно-тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер-преподаватель должен знать оптимальный уровень учебно-тренировочных нагрузок для каш-того занимающегося, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможного переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование занимающихся до и после тренировок. Для правильной организации учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель консультируется со спортивным врачом.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце учебного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий;

- оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений учебно-тренировочного режима. Даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности.

Требования к организации психологического и биохимического контроля

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе учебно-тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения учебно-тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности обучающихся;

- оценку воздействия физических нагрузок на организм обучающихся;

- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви обучающихся;

- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей

обучающихся, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность обучающихся изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность обучающихся предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение
- высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству,
- мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др);
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результат на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность осуществления анализа деятельности. Проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;
- этапные комплексные обследования;
- углубленные комплексные обследования;
- обследования соревновательной деятельности.

Биохимический контроль осуществляется во время углубленного медицинского осмотра, а также может проводиться в ходе учебно-тренировочных сборов.

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации данных углубленного медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов

учебно-тренировочного процесса и контролировать переносимость учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы ТО (текущее обследование).

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция учебно-тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех учебно-тренировочных занятиях. Для контроля над функциональным состоянием юных баскетболистов используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 сек. с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе учебно-тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому учебно-тренировочному заданию. В таблице 13 представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность учебно-тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного учебно-тренировочного занятия, так и в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок. В таблице 14 представлена шкала интенсивности учебно-тренировочных нагрузок.

Таблица 13 – Направленность учебно-тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

ЧСС (уд./мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробная-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (специальная выносливость)
180-200	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

Таблица 14 – Шкала интенсивности учебно-тренировочных нагрузок

Интенсивность	Частота сердечных сокращений	
	Уд./10 сек	Уд./мин
Максимальная	30 и больше	180 и больше
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации обучающихся к учебно-тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье Диксона. Проба проста в проведении и расчете, и может выполняться тренером-преподавателем перед тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после пятиминутного отдыха (Р1) в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (Р2) в положении стоя. А после минутного отдыха – в положении сидя (Р3). Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по

формуле:  $P = [(P1+P2+P3)-200]/10$ . Качественная оценка работоспособности представлена в таблице 15.

Таблица 15 – Оценка адаптации обучающегося к предыдущей работе

Качественная оценка	Индекс Руфье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Плохо очень	15-17
Критическое	18 и более

Контроль над состоянием здоровья и переносимостью учебно-тренировочных соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые профилактические меры.

Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого обучающегося, в связи с этим необходимо ознакомить занимающихся с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия.

Таблица 16 – Внешние признаки утомления

Внешние признаки утомления	Степень утомления		
	Небольшая	Значительная	Резкая (большая)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение или побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Большая (плечевой пояс)	Очень большая, появление соли на висках, на майке, рубашке
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Резко учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вздохами
Движение	Быстрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкие покачивания, отставания при ходьбе, беге
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение	Неточность в выполнении команды, ошибки	Замедленное выполнение команд, указаний при перемене направлений передвижений, воспринимаются только громкие команды
Самочувствие	Никаких жалоб	Жалобы на усталость, боли в ногах, одышку и сердцебиение	Жалобы на те же явления. Головная боль, жжение в груди, тошноту

Таблица 17 – Оценка самочувствия

№ п/п	Состояние организма	Баллы
1	Исключительно легкое состояние	10
2	Высокая работоспособность, большое желание тренироваться	9
3	Среднее состояние работоспособности, которое оценивается как	8

	хорошее	
4	Состояние работоспособности несколько ниже среднего, легкая усталость, удовлетворение от тяжелой тренировки	7
5	Состояние, при котором после тренировки большое желание лечь в постель, ощущение тяжести в ногах	6
6	Сильное утомление, нежелание тренироваться	5
7	Очень сильное утомление, боли в мышцах ног, стучит в висках	4
8	Общее недомогание	3
9	Болезнь	2

### **3.5 Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки.**

Направленность и содержание учебно-тренировочного процесса по годам спортивной подготовки определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки юных обучающихся.

В учебно-тренировочном процессе методы выполнения упражнения выбираются в зависимости от задач, решаемых обучающимся в тот или иной период спортивной подготовки. Выбор определенного метода зависит от запланированного суммарного объема и интенсивности нагрузки, способности адаптации обучающегося к физическим нагрузкам. В гиревом спорте применяется пять основных методов тренировки: равномерный, переменный, интервальный, повторный и соревновательный.

Равномерный метод предполагает выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений в одном темпе в течение продолжительного времени. При этом на занятии упражнение выполняется один раз в одном подходе. Основная цель этого метода – повышение аэробных возможностей организма обучающегося. Метод применяется в основном на этапе общей физической подготовки.

В зависимости от подготовленности обучающегося вес гирь, темп и продолжительность выполнения упражнения будет различным.

Существуют некоторые закономерности, позволяющие выбрать оптимальный темп подъемов. Для начинающих гиревиков – это выполнение упражнения в пределах собственных аэробных возможностей. Темп и продолжительность выполнения упражнения должна быть доступной для гиревика.

Недостаток равномерного метода заключается в том, что при выполнении упражнений в относительно невысоком темпе с гирями малого веса (с низкой интенсивностью) недостаточно развивается сила мышц гиревика, скоростно-силовые качества, специальная выносливость, необходимые для успешного выступления в соревнованиях. В ходе подготовки к соревнованиям необходимо выполнять определенный объем нагрузки такой интенсивности, которая приводит к повышению результатов.

Переменный метод. Содержание выполнения упражнений с гирями переменным методом заключается в том, что выполняется несколько подходов. В первой половине подходов вес гири повышается, а во второй половине – снижается. Например, подходы выполняются с гирями: 12, 16, 20, 16, 12 кг. Интенсивность нагрузки вначале увеличивается, а затем снижается при неизменном темпе выполнения упражнения. Он выдерживается постоянным для

того, чтобы ритм чередования процессов напряжения и расслабления мышц был стабильным независимо от веса гирь.

Важной особенностью является то, что выполнение упражнений с гирями большого веса способствует повышению силовых способностей организма обучающегося. Помимо увеличения мышечной силы, упражнения, выполняемые с гирями разного веса (от облегченных до гирь весом более соревновательных), повышают стабильность техники, повышают экономичность движений путем совершенствования техники выполнения упражнений.

Переменный метод выполнения упражнений могут применять обучающиеся при условии высокого уровня физической подготовленности. Без достаточной силовой подготовленности, высокого уровня общей и силовой выносливости обучающегося данный метод противопоказан.

Выполнять упражнения с гирями разного веса на одном занятии рекомендуют упорядоченно. Они как бы выстраивают «пирамиду». После разминочных упражнений в подготовительной части занятия, подходы начинают выполнять с легких гирь, переходя к более тяжелым. Выстраивается восходящая и нисходящая «лестница». Например, 12, 16, 20, 24 кг. Затем происходит спуск по этой «лестнице»: 24, 20, 16, 12 кг. Количество подъемов и количество повторов определяется индивидуально. Однако темп выполнения подъемов по мере увеличения веса гирь не должен снижаться. Подъем и спуск по «лестнице» в одном темпе необходим для выработки рациональной техники.

Следует отметить, что техника поднимания гирь у новичков сильно меняется при переходе от легких гирь к более тяжелым. Чересчур напряженный и технически несовершенный подъем тяжелых гирь приводит к образованию кислородной задолженности. Тренировки в подъеме гирь переменным методом позволяют определить свои силовые и скоростно-силовые возможности. В процессе тренировки необходимо выбирать для себя такой темп выполнения упражнений, который позволяет достичь вершины «пирамиды» без переутомления. Далее, ступенчато снижая вес гирь, обучающийся плавно возвращается к привычному для себя на данном этапе технической подготовленности ритму движений.

Приведенная тренировочная схема поможет начинающему гиревика привыкнуть к подобным переходам, которые после нескольких занятий становятся плавными и незаметными.

Несмотря на то, что тренировка с гирями разного веса прежде всего повышает скоростно-силовые качества гиревика, она также представляет собой отличный метод совершенствования выносливости. Четыре-пять повторов данной схемы равнозначны подъему гирь равномерным методом в течение 30-40 минут. Тренировка по «пирамиде» вовсе не означает уменьшение объема нагрузки, выражаемой в килограммах.

На первых занятиях необходимо исключить максимальные усилия при поднимании гирь. Между подходами планируются интервалы отдыха, достаточные для восстановления организма перед выполнением следующего подхода. Постепенно, совершенствуя силовые качества, гиревик может увеличивать интенсивность нагрузки.

Применение переменного метода на каждом занятии может стать для обучающегося причиной получения различных травм. Поэтому недельный учебно-тренировочный объем должен быть слегка уменьшен. Так как наряду с

повышением уровня скоростно-силовых качеств необходимо уделять время и для повышения уровня выносливости.

В дни, когда обучающийся не тренируется по «пирамиде», следует поднимать гири равномерным методом. Темп может быть 6-8 подъемов в минуту в упражнении толчок и 10-12 подъемов в минуту в упражнении рывок за 10-20 минут в каждом подходе. Продолжительные подходы включаются в это недельное расписание для того, чтобы поддерживать необходимый уровень выносливости.

Следует еще раз отметить, что «пирамида» – надежный метод повышения мышечной силы и скоростно-силовых способностей гиревика. И хотя эти факторы не играют решающей роли в соревновательной деятельности, они могут дать обучающемуся то небольшое преимущество перед соперниками, которое позволит повысить темп на 1–2 подъема в минуту на тактически продуманных отрезках соревновательного времени.

Интервальным методом повышаются темповые возможности организма обучающегося. Этот метод наиболее распространен среди гиревиков высокой квалификации.

Упражнение выполняется в высоком темпе серийно – продолжительностью 1-2 минуты. Промежутки между сериями чередуются строго регламентированными интервалами отдыха. Например, 5 серий по 15 подъемов за одну минуту гири по 24 кг чередуются с минутными интервалами отдыха.  $(15+15+15+15+15)/24$  кг. За одно тренировочное занятие таких подходов может быть проведено несколько.

Интервальный метод позволяет в самые короткие сроки повысить специальную выносливость, совершенствовать ритмо-темповые характеристики двигательных действий в упражнениях гиревого спорта именно в период подготовки к соревнованиям.

В ходе повышения уровня скоростных способностей обучающегося интервальным методом совершенствуется опорно-двигательный аппарат, ритм дыхания, улучшается координация движений. Кроме того, повышается уровень максимального потребления кислорода, при котором гиревик может совершать двигательные действия в аэробном режиме. Помимо того, что интервальная тренировка улучшает скоростные качества, ее особо важной функцией в подготовке гиревика является совершенствование техники упражнений, выполняемых в более высоком темпе.

При определенном уровне общей выносливости и силовых качеств, уровень которых повышается на учебно-тренировочных занятиях, проводимых с использованием равномерного и переменного методов, гиревик с меньшими усилиями справляется с физическими нагрузками интервальных занятий. Однако новичкам тренировки с использованием интервального метода следует проводить не более 1–2 раз в неделю, даже в период подготовки к соревнованиям.

В гиревом спорте выделяют два варианта интервального метода выполнения упражнений. Первый – это спринт, т. Е. Серийное выполнение упражнений в течение 15-30 секунд в максимальном темпе. Второй – это темповый вариант, т. Е. Выполнение упражнений в течение 1-2 минут. Примерный темп выполнения упражнения толчок – 6, 8, 10, 12 подъемов в минуту, а упражнения рывок – 10, 15, 17, 20 подъемов в минуту. При интервальном методе тренировки максимально используются аэробные и анаэробные возможности организма обучающегося.

Выполнение упражнений в высоком темпе происходит с большой интенсивностью движений и способствует повышению уровня скоростно-силовых



способностей. В этом отношении он напоминает тренировку переменным методом. Поскольку в каждом повторе гиревик выполняет упражнение с усилием, близким к максимальному, увеличиваются восстановительные периоды. Можно также сократить число повторов. По мере роста физической подготовленности гиревика восстановительные периоды могут постепенно уменьшаться, а число повторов – увеличиваться.

**Повторный метод.** В период подготовки к соревнованиям наряду с интервальным методом много времени отводится повторному методу. В нем предусматривается повторное выполнение подходов с повышенной интенсивностью и интервалами отдыха между подходами, определяемыми самочувствием обучающегося. В повторном методе величина физической нагрузки на организм гиревика определяется суммарным объемом и интенсивностью нагрузки.

Для того чтобы смягчить последствия резкого перехода к анаэробной тренировке, необходимо в начале выполнять упражнения повторно с интенсивностью меньше максимальной. Отдых должен быть до полного восстановления.

При повторяющихся подходах гиревнику необходимо помнить о главной задаче: умении поддерживать рациональную, экономичную технику выполнения упражнения. Гиревнику необходимо обращать внимание на то, чтобы в исходном положении перед выталкиванием гирь и во время их фиксации как в толчке, так и в рывке ноги были не напряжены, дыхание не задерживалось. Если на последних подъемах у обучающегося появляется ощущение скованности мышц, это означает, что он не выполнил основную задачу повторного метода, которая состоит в выработке эффективной техники выполнения упражнения в высоком темпе.

В интервалах отдыха между подходами гиревикам рекомендуется выполнять общеразвивающие упражнения невысокой интенсивности. Это способствует выведению шлаков из мышечных тканей и утилизации молочной кислоты. Полная остановка сразу после выполнения упражнения часто вызывает у гиревика ощущение вязкости мышц, и он с трудом начинает следующий подход.

В повторном методе тренировки каждый интервал отдыха (его продолжительность) не только выражает готовность организма к выполнению последующей работы, но также характеризует реакцию организма на выполненный (суммарный) объем работы. Это позволяет по изменению продолжительности отдыха определять состояние обучающегося и судить о том влиянии, которое оказала выполненная часть работы на организм гиревика. Так как в повторном методе не используются заранее спланированные интервалы отдыха, он является прекрасным средством улучшения техники движений. Гиревик в интервалах отдыха может выслушивать замечания тренера-преподавателя, а затем осваивать наилучшие способы выполнения двигательных действий в соревновательных упражнениях.

**Соревновательный метод.** Многие гиревики раз в две-три недели выполняют «прикидки». Обучающиеся с целью определения своего максимального на данный момент результата выступают на промежуточных соревнованиях или на тренировках выполняют упражнения с гирями соревновательного веса (или с облегченными гирями) в течение 5, 6, 10 и даже 30 минут. Регулярные, соответствующие периодам подготовки «прикидки» могут оказать на повышение

уровня подготовленности гиревика иногда большее влияние, чем еженедельные интервальные занятия.

Преимущество соревнований как метода тренировки состоит в том, что они не только помогают совершенствовать физические качества, но и воспитывают психические качества в условиях реального соперничества. Участие в соревнованиях, а также соревновательные «прикидки» позволяют выполнять необходимый объем работы с такой интенсивностью, которая способствует повышению скоростно-силовых способностей и силовой выносливости до необходимого уровня.

Для большинства начинающих гиревиков наиболее приемлемыми методами подготовки, являются равномерный и переменный методы тренировки, а также участие в соревнованиях. Если интервальный и повторный методы, применяемые на занятиях, действуют на обучающегося благотворно, значит, эти методы необходимо применять и в дальнейшей подготовке.

#### Средства тренировки

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

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

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

Элементы акробатики необходимы гиревику для развития гибкости, ловкости, быстроты и ориентировки в пространстве. Эти качества способствуют овладению правильным положением туловища и конечностей в различных фазах упражнений, а также улучшают технику движений. Акробатические упражнения вызывают положительные эмоции. В спортивной тренировке гиревиков задействованы следующие акробатические упражнения: кувырки (вперед и назад), различные перевороты, «мосты» и «шпагаты».

Элементы тяжелой атлетики, применяемые при подготовке гиревика – это различные упражнения со штангой, способствующие улучшению силовой подготовки. Эти упражнения включают: жим, толчок и рывок из различных исходных положений, поднятие штанги на грудь, приседания со штангой, повороты со штангой на плечах, упражнения со штангой в положении сидя и лежа на спине.

Кроме того, гиревикам рекомендуется выполнять упражнения с легкой и тяжелой штангой сериями. После каждой из них следует отдых до полного

восстановления. Обычно вес легкой штанги составляет 40 %, а тяжелой – 80 % от предельного веса штанги, которую может поднять гиревик. Упражнения с легкой штангой следует выполнять так, чтобы темп движений от занятия к занятию непрерывно увеличивался и достигал предельных величин.

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

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

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

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

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

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

К основным упражнениям для повышения общей физической выносливости гиревика относятся: бег в равномерном и переменном темпе и повторно на отрезках в предельном темпе; бег и ходьба на лыжах – в различном темпе.

Программный материал

Этап начальной подготовки 1-го года спортивной подготовки

Задачи воспитательного процесса:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию подростков;

- развитие физических качеств в соответствии с возрастными особенностями организма;

- изучение основ тактики и техники в гиревом спорте;

- формирование спортивного коллектива.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения: понятие о строе, шеренга, колонна, фланг, фронт, интервал и дистанция, направляющий и замыкающий.

Строевые команды: предварительная и исполнительная.

Упражнения без предметов: маховые движения руками и ногами в различных плоскостях и в направлениях; сгибание и выпрямление рук с напряжением и сопротивлением в смешанных упорах.

Упражнения в движении: ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы.

Акробатические упражнения: перекаты, короткие и длинные кувырки вперед, назад, в стороны с опорой и без опоры на руки; упражнения со скакалкой; прыжки на одной, двух ногах со сменой ног; прыжки в различном темпе и ритме.

Специальная физическая подготовка:

- упражнения для развития силы и силовой выносливости основных групп мышц обучающегося-гиревика;

- упражнения для мышц кистей рук: сжатие теннисного мяча или кистевого экспандера; сгибание и разгибание кистей или круговые движения в лучезапястных суставах, удерживание в руках гантели или гири;

- упражнения для мышц разгибателей рук: из исходного положения (и.п.) Руки за головой, локти приподняты -поднимание гири, гантелей;

- упражнения для грудных мышц: из и. П. Лежа на скамейке - сведение и разведение рук в стороны с гирями;

- упражнения для дельтовидных мышц: гиря в опущенных вниз руках - поднимание гири до подбородка: то же вверх на прямые руки;

- упражнения для мышц бедра: приседания с гирей на плечах; приседания с гирей на груди; приседания с гирей в руках сзади; выпрыгивание с гирей;

- упражнения для мышц спины: наклоны с гирей вперед или штангой; поднимание гири махом к плечу; наклоны с гирей вправо и влево;

- упражнения для мышц брюшного пресса: сидя на козле, стуле, скамье, закрепив ноги-сгибание и разгибание туловища.

Техническая - тактическая подготовка

Начальное обучение техники рывка: элементы, фазы, части, приемы; обучение маховым движениям; маховые движения со сменой рук; обучение дыханию при выполнении рывка; рывок гири одной рукой.

Начальное обучение техники толчка: элементы, фазы, части, приемы; обучение подъему гири на грудь; обучение действию в исходном положении; обучение подъему гири от груди; обучение фиксации гири в верхней точке; обучение дыханию при выполнении толчка; толчок 2-х гири с груди.

Этап начальной подготовки 2-го года спортивной подготовки

Задачи воспитательного процесса:

- укрепление здоровья, содействие разностороннему физическому развитию занимающихся;
- развитие физических способностей согласно возрастной периодизации;
- изучение техники и тактики, закрепление ранее изученных технических элементов и тактических комбинаций;
- приобретение соревновательного опыта;
- воспитание стойкого интереса к регулярным занятиям гиревым спортом;
- дальнейшее формирование спортивного коллектива.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения: строевая стойка. Действия в строю на месте и в движении. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».

Упражнения без предметов: повороты и наклоны, круговые движения туловища с различным положением рук.

Упражнения в движении: ходьба и бег приставными шагами влево, вправо, спиной, вперед.

Акробатические упражнения: кувырки с места, с шага, с разбега толчком одной и двумя ногами.

Упражнения со скакалкой: прыжки с подтягиванием коленей к груди.

Упражнения на гимнастической стенке: вис углом, вис лицом к стенке, махи ногами вправо, влево.

Упражнения с гимнастическими палками: прыжки через лежащую палку на двух и одной ноге вперед спиной, боком с поворотом на 90°.

Упражнения с набивным мячом: броски мяча от груди двумя руками из-за головы, снизу, стоя, спиной вперед, выталкивание мяча левой и правой рукой.

Упражнения с гантелями различного веса: стоя в основной стойке или ноги врозь, руки с гантелями в различных исходных положениях - повороты, наклоны, круговые движения туловища; выпады и приседания с подниманием и опусканием гантелей при вставании и наоборот.

Упражнения на канате: лазание по канату с помощью ног.

Подвижные и спортивные игры: преодоление препятствий; игры: «Удочка», «Не давай мяч водящему», игра в волейбол.

Упражнения на перекладине, бруснях, опорные прыжки; подтягивание, отжимание на бруснях; соскоки дугой на махе вперед, назад; прыжок через козла ноги врозь.

Легкоатлетические упражнения: бег на скорость и выносливость (60 м, 100 м), кроссы (1000 м - 2000 м), прыжки в длину с места.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития силы и силовой выносливости основных групп мышц обучающегося-гиревика.

Упражнения для мышц кистей рук: взявшись пальцами за дужку гири, сгибание и разгибание кистей рук прыжки с гирями в руках.

Упражнения для мышц разгибателей рук: в упоре лежа сгибание и разгибание рук; в упоре на бруснях сгибание и разгибание рук.

Упражнения для грудных мышц: лежа жим штанги; из и. П. Лежа на скамейке выжимание гирь попеременно.

Упражнения для дельтовидных мышц: жим гирь попеременно в стойке; швунг жимовой; жим штанги из-за головы; толчок гирь с плеч; жим гантелей различного веса.

Упражнения для мышц бедра: приседания со штангой; приседания с гирей; приседания с гирей в руках сзади; приседания с гирей вверху на прямых руках; сгибание и разгибание ног в выпаде с гирями или штангой на плечах.

Упражнения для мышц спины: поднятие двух гирь на грудь; поднятие гири махом вверх на прямые руки; рывок двух гирь; круговые движения с гирей; рывок гири (попеременно левой и правой рукой).

Упражнения для мышц брюшного пресса: из виса на перекладине или гимнастической стенке поднятие прямых ног до положения угла и выше.

Технико-тактическая подготовка

Изучение и совершенствование техники классических упражнений.

Совершенствование техники рывка: рывок сериями по 5-6 повторений; рывок сериями со сменой рук; совершенствование дыхания при выполнении рывка; работа мышц ног и спины при выполнении рывка; совершенствование взаимосвязи всех частей рывка.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-го года спортивной подготовки

Задачи воспитательного процесса:

- укрепление здоровья на базе полученной физической подготовки;
- направленное развитие физических способностей в соответствии с возрастными особенностями;
- освоение более сложных тактических комбинаций, технических элементов;
- овладение основами теории и методики проведения вводной части учебно-тренировочного занятия;
- развитие морально-волевых качеств.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Повороты в строю. Размыкание и смыкание строя. Изменение направления движения.

Упражнения без предметов: приседания на одной ноге; прыжки на одной, двух ногах, ноги врозь, с продвижением вперед.

Упражнения в движении: ходьба, бег по кругу, по периметру спортивного зала.

Акробатические упражнения: кувырки через препятствия; мост (лежа на спине); стойка на лопатках (березка).

Упражнения со скакалкой: прыжки в различном темпе и ритме; прыжки с продвижением вперед, назад, в стороны.

Упражнения на гимнастической стенке: вис углом; подтягивание туловища назад; махи ногами вправо и влево.

Упражнения с гимнастическими палками: прыжки через лежащую палку на двух и одной ноге вперед, боком с поворотом на 180°.

Упражнения с набивным мячом: броски мяча от груди двумя руками из-за головы, снизу, стоя, спиной вперед; подбрасывание и захват мяча двумя и одной рукой.

Упражнения с гантелями различного веса: сгибание и разгибание рук в локтевых суставах попеременно и одновременно; выжимание гантелей; прыжки с гантелями (на одной ноге и на двух ногах).

Упражнения на канате: лазание по канату без помощи ног.

Подвижные и спортивные игры: гонка мячей по кругу «Борьба за мяч»; «Пионербол» (игра в волейбол через сетку).

Упражнения на перекладине, брусьях, опорные прыжки; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях с размахиванием; прыжок через козла ноги вместе.

Легкоатлетические упражнения: бег на скорость и выносливость (100 м, 1000 м), кроссовая подготовка (2000 м), прыжки в длину с разбега.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития силы и силовой выносливости основных групп мышц обучающегося -гиревика.

Упражнения для мышц кистей рук: накручивание на горизонтальную ось и раскручивание троса с гирей (на специальном устройстве).

Упражнения для мышц разгибателей рук: в стойке на руках сгибание и разгибание рук.

Упражнения для грудных мышц: лежа жим штанги; из и. П. Лежа на скамейке сведение и разведение в стороны рук с гантелями и гириями.

Упражнения для дельтовидных мышц: жим гирь; гиря в опущенных вниз руках -поднимание гири к подбородку; швунг жимовой; жим штанги стоя; жим штанги из-за головы: жим гантелей различного веса.

Упражнения для мышц бедра: приседания с гирей или штангой на плечах, на груди; полуприседы со штангой; ходьба со штангой выпадами; приседания с гирей вверху на прямых руках; выпрямление ног с грузом на тренажере; выпрямление ног лежа на спине.

Упражнения для мышц спины: тяга становая штанги; тяга штанги рывковая; тяга штанги толчковая; рывок двух гирь; наклоны с гирей вправо, влево; рывок гири; круговые движения с гирей; поднимание гири махом к плечу.

Упражнения для мышц брюшного пресса: сгибание и разгибание туловища, сидя на стуле, скамье, козле; из и. П. Угол в висе на перекладине, движения ногами вниз-вверх или круговые движения ногами; подъем прямых ног за голову, лежа на гимнастической скамейке.

Технико-тактическая подготовка

Совершенствование техники рывка: рывок гири (24 кг) сериями 5-6 повторений; совершенствование фазы разгона снаряда; совершенствование принципа «маятника»; работа ног и туловища при выполнении рывка; классический рывок (2-3 минуты); махи с гирей большего веса; рывок гири со сменой рук; совершенствование дыхания при рывке.

Совершенствование техники толчка: толчок гирь с плеч; толчок классический (3-5 мин.); работа ног и туловища при выполнении толчка; совершенствование дыхания при толчке; совершенствование взаимосвязи всех частей толчка и согласование действий во всех его фазах.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2-го года спортивной подготовки

Задачи воспитательного процесса:

– направленное развитие физических способностей с учетом сенситивных периодов развития физических качеств;

– овладение техническими и тактическими действиями, согласно программного материала для данного года спортивной подготовки;

- развитие морально-волевых качеств;
- овладение основами методики составления комплексов упражнений для развития основных физических качеств.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Перестроение. Строевой и походный шаг.

Упражнения без предметов: повороты и наклоны, круговые движения туловищем с различным положением рук; прыжки на одной и двух ногах, приседание на одной и двух ногах.

Упражнения в движении: ходьба, бег по кругу; ходьба и прыжки в полуприседе.

Акробатические упражнения: стойка на лопатках; кувырки вперед через препятствие.

Упражнения со скакалкой: прыжки на одной, двух ногах, со сменой ног; прыжки в различном темпе и ритме.

Упражнения на гимнастической стенке: вис углом; вис лицом к стенке; махи ногами вправо и влево; упор лежа, ноги на перекладине стенки, сгибание и выпрямление рук (отжимание).

Упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, в стороны, назад, круговые вращения туловищем с различным положением и изменением положения палки.

Упражнения с набивным мячом: броски мяча от груди двумя руками, из-за головы, снизу, стоя, спиной вперед, выталкивание мяча левой и правой рукой.

Упражнения с гантелями различного веса: выжимание гантелей, поднимание рук вверх, вперед, в стороны, дугами вперед и внутрь; выпады и приседания с подниманием и опусканием гантелей при вставании и наоборот, прыжки с гантелями.

Упражнения на канате: лазание по канату без помощи ног (4 м.).

Подвижные и спортивные игры: игра в баскетбол, футбол, волейбол.

Упражнения на перекладине, бруснях, опорные прыжки: подтягивание за спину; сгибание и разгибание рук в упоре (на бруснях); опорный прыжок через козла (ноги врозь, согнув ноги).

Легкоатлетические упражнения: бег на скорость (60 м и 100 м), бег на выносливость (3-4 км), прыжки в длину с места.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости основных групп мышц обучающегося-гиревика.

Упражнения для мышц кистей рук: прыжки с гирями в руках; махи с гирей; ходьба с гирями в опущенных руках: накручивание на горизонтальную ось и раскручивание троса с гирей.

Упражнения для мышц разгибателей рук: в упоре лежа сгибание и разгибание рук; в упоре на бруснях сгибание и разгибание рук; дожим гири одной (двумя) рукой; ходьба с гирями вверху на прямых руках.

Упражнения для грудных мышц: лежа жим штанги; лежа на скамейке выжимание гирь; лежа, гиря за головой на полу - поднимание и опускание гири прямыми руками.

Упражнения для дельтовидных мышц: толчок гирь: различные жимы гирь: швунг жимовой; различные жимы штанги (с груди, из-за головы).



Упражнения для мышц бедра: приседания с гирей или штангой на плечах, на груди: приседания с гирей в руках сзади; выпрыгивание с гирей: полуприседы со штангой.

Упражнения для мышц спины: рывок гири; наклоны вперед со штангой; поднимание двух гирь на грудь; бросок гири через голову; тяга станова; тяга штанги рывковая (широким захватом).

Упражнения для мышц брюшного пресса: из виса на перекладине или гимнастической стенке поднимание прямых ног до положения угла; закрепить ноги - сгибание и разгибание туловища, сидя на козле, стуле, скамейке.

Технико-тактическая подготовка

Изучение и совершенствование техники классических упражнений.

Совершенствование техники рывка: рывок гири (16 кг, 24 кг) сериями 5-6 подходов: совершенствование принципа взаимодействия мышц ног, спины, туловища в рывке гири; классический рывок 24 + x 4 подхода; 20 махи с гирей большего веса; рывок 2-х гирь (16 кг + 16 кг) вместе; рывок с малым интервалом; рывок (между махами).

Совершенствование техники толчка: толчок одной гири (попеременно); совершенствование принципа взаимодействия мышц ног, спины, туловища в толчке 2-х гирь; совершенствование дыхания при толчке 2-х гирь; толчок классический (24 +24) x 4-6 подходов; 40-60 раз; совершенствование финального усиления при толчке 2- х гирь; совершенствование техники выполнения подседа и удержания гирь вверху; ходьба гири вверху; ходьба гири на груди; швунг штанги из-за головы; толчок 2-х гирь с плеч.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-го года спортивной подготовки

Задачи воспитательного процесса:

- направленное развитие физических способностей с учетом сенситивных периодов развития физических качеств и особенностей полового развития занимающихся;

- овладение техническими и тактическими действиями, согласно программного материала для данного года спортивной подготовки;

- развитие морально - волевых качеств;

- формирование социально-психологической атмосферы, согласно для данного года спортивной подготовки;

- овладение основами методики составления комплексов упражнений для развития основных физических качеств.

Общая физическая подготовка.

Практические занятия. Строевые упражнения. Строевой шаг и походный. Перестроения. Переход с шага на бег и обратно.

Упражнения без предметов: приседания с различным положением рук. Приседания на одной ноге; сгибание и выпрямление рук с напряжением и сопротивлением в смешанных упорах; выпрыгивание из глубокого приседа.

Упражнения в движении: ходьба на носках, пятках; ходьба и прыжки в полуприседе; упражнения в парах.

Акробатические упражнения: короткие и длинные кувырки вперед; кувырки с шага, с разбега, толчком одной и двумя ногами; кувырки через препятствие; ходьба на руках (со страховкой).

Упражнения со скакалкой: прыжки на одной, двух ногах, со сменой ног; прыжки с продвижением вперед, назад, в стороны; прыжки с двойным вращением скакалки вперед и назад.

Упражнения на гимнастической стенке: попеременное и одновременное поднимание ног в висе спиной к стене, махи ногами вправо, влево; прогибание туловища назад, махи ногами влево-вправо; выпады из положения стоя спиной и боком к стенке, держась руками за перекладину.

Упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, в стороны, назад, круговые вращения туловищем с различным положением и изменением положения палки; перешагивание и перепрыгивание через палку, удерживаемую в руках.

Упражнения с набивным мячом: наклоны вперед, в стороны, приседание и выпады с различным положением мяча: за головой, вверху, у груди; броски мяча от груди двумя руками, из-за головы, снизу, стоя, спиной вперед, выталкивание мяча левой и правой рукой; подбрасывание и захват мяча двумя и одной рукой; эстафеты и игры с мячом.

Упражнения с гантелями различного веса: сгибание и разгибание рук в локтевых суставах попеременно и одновременно; выжимание гантелей; поднимание рук вверх, вперед, в стороны, дугами вперед и внутрь; тоже по кругу; повороты, наклоны, круговые движения туловища; выпады и приседания с подниманием и опусканием гантелей при вставании и наоборот; прыжки с гантелями.

Упражнения на канате: лазание по канату без помощи ног. Подвижные и спортивные игры: игра в волейбол, баскетбол, футбол.

Упражнения на перекладине, брусках, опорные прыжки: подтягивание, подъем в упор (переворотом, силой, разгибом); соскоки дугой на махе вперед, назад; опорные прыжки через козла и коня ноги врозь, согнув ноги.

Легкоатлетические упражнения: бег на скорость (100 м.) И выносливость (до 5 км), смешанное передвижение (ходьба и бег) по пересеченной местности; кросс до 3 км; прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости основных групп мышц обучающегося -гиревика.

Упражнения для мышц кистей рук: сжимание теннисного мяча или кистевого экспандера; взявшись пальцами за дужку гири, сгибание и разгибание кистей; прыжки с гирями в руках; махи с гирей; ходьба с гирями в опущенных руках.

Упражнения для мышц разгибателей рук: в упоре лежа сгибание и разгибание рук; в упоре на брусках сгибание и разгибание рук; в стойке на руках сгибание и разгибание рук; дожим гири одной (двумя) рукой; ходьба с гирями вверху на прямых руках.

Упражнения для грудных мышц: жим штанги лежа; разведение в стороны рук с гирями из и. П. Лежа на скамейке; из и. П. Лежа на скамейке выжимание гирь попеременно; из и. П. Лежа, гиря за головой на полу - поднимание и опускание гири прямыми руками.

Упражнения для дельтовидных мышц: швунг жимовой; толчок гирь; жим гирь (16 кг, 24 кг, 32 кг); тяга штанги к подбородку.

Технико-тактическая подготовка

Техника рывка: старт, замах, подрыв, подсед или уход, фиксация, опускание в замах, перехват.

Техника толчка: старт, подъём на грудь, подрыв, подсед, выталкивание гири, подсед - вставание из подседа, фиксация, опускание - приход в стартовое положение.

Изучение и совершенствование техники классических упражнений.

Совершенствование техники рывка: рывок гири (24 кг) сериями 5-6 повторений; совершенствование фазы разгона снаряда.

Совершенствование принципа «маятника»: работа ног и туловища при выполнении рывка; классический рывок (2-3 минуты); 26 - махи с гирей большого веса; рывок гири со сменой рук; совершенствование дыхания при рывке.

Совершенствование техники толчка: толчок гири с плеч; толчок классический (3-5 мин.); работа ног и туловища при выполнении толчка; совершенствование дыхания при толчке; совершенствование взаимосвязи всех частей толчка и согласование действий во всех его фазах.

Тактика проведения толчков, рывков.

Тактические действия: изучение противника (разведка), сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие); постановка цели поединков (победить, не дать победить противнику).

Тактика выступления на соревнованиях.

Тактика как система специальных знаний и умений направлена на решение задач сбора и анализа информации и принятия решения.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4-го года спортивной подготовки

Задачи воспитательного процесса:

- направленное развитие физических способностей с учетом сенситивных периодов развития физических качеств и особенностей полового развития;

- совершенствование физической подготовленности направленной на развитие специальных физических качеств;

- совершенствование ранее изученных технических приемов и тактических действий;

- индивидуализация подготовки занимающихся;

- овладение основами методики проведения учебно-тренировочного занятия;

- формирование социально-психологической атмосферы;

- воспитание морально-волевых качеств;

- выполнение разрядных требований.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Строевой шаг и походный. Перестроения. Переход с шага на бег и обратно.

Упражнения без предметов: приседания с различным положением рук; приседания на одной ноге; сгибание и выпрямление рук с напряжением и сопротивлением в смешанных упорах; выпрыгивание из глубокого приседа.

Упражнения в движении: ходьба на носках, пятках; ходьба и прыжки в полуприседе.

Акробатические упражнения: короткие и длинные кувырки вперед; кувырки с шага, с разбега, толчком одной и двумя ногами; кувырки через препятствие; ходьба на руках (со страховкой).

Упражнения со скакалкой: прыжки на одной, двух ногах, со сменой ног; прыжки с продвижением вперед, назад, в стороны; прыжки с двойным вращением скакалки вперед и назад.

Упражнения на гимнастической стенке: попеременное и одновременное поднимание ног в висе спиной к стене, махи ногами вправо, влево; прогибание туловища назад, махи ногами влево-вправо; выпады из положения стоя спиной и боком к стенке, держась руками за перекладину.

Упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, в стороны, назад, круговые вращения туловищем с различным положением и изменением положения палки; перешагивание и перепрыгивание через палку, удерживаемую в руках.

Упражнения с набивным мячом: наклоны вперед, в стороны, приседание и выпады с различным положением мяча: за головой, вверху, у груди; броски мяча от груди двумя руками, из-за головы, снизу, стоя, спиной вперед, выталкивание мяча левой и правой рукой; подбрасывание и захват мяча двумя и одной рукой; эстафеты и игры с мячом.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения с гантелями различного веса: сгибание и разгибание рук в локтевых суставах попеременно и одновременно; выжимание гантелей; поднимание рук вверх, вперед, в стороны, дугами вперед и внутрь; тоже по кругу; повороты, наклоны, круговые движения туловища; выпады и приседания с подниманием и опусканием гантелей при вставании и наоборот; прыжки с гантелями.

Упражнения на канате: лазание по канату без помощи ног.

Подвижные и спортивные игры: игра в волейбол, баскетбол, футбол.

Упражнения для мышц бедра: приседания со штангой на плечах; приседания со штангой на груди; приседания с гирей в руках сзади; выпады со штангой; выпрыгивание с гирей; приседания с гирями вверху на прямых руках; прыжки со штангой из положения низкого седа; полуприседы со штангой; поднимание с гирями (внизу, у плеч, вверху) по лестнице.

Упражнения для мышц спины: наклоны со штангой: наклоны с гирей вправо и влево; поднимание двух гирь на грудь; поднимание гири махом вверх на прямые руки; рывок двух гирь; бросок гири через голову назад; тяга штанги становая; тяга штанги рывковая толчковая; тяга штанги стоя на плинтах; рывок гири.

Упражнения для мышц брюшного пресса: сидя на козле, стуле, скамейке, закрепив ноги, сгибание и разгибание туловища; из виса на перекладине или гимнастической стенке, поднимание прямых ног до положения угла и выше; из и. П. Угол в висе на перекладине, движения ногами вниз-вверх или круговые движения ногами.

Технико-тактическая подготовка.

Изучение и совершенствование техники классических упражнений.

Совершенствование техники рывка: рывок гири сериями 5-6 подходов по 20-30 раз; совершенствование принципа «маятника»; совершенствование принципа взаимодействия мышц ног, спины, туловища в рывке гири; классический рывок 24-ки 4-6 подходов; 30-50 рывок 2-х гирь: рывок с малым интервалом; махи гири с большим весом; рывок (между махи); рывок с продвижением вперед (пошаговый рывок); ходьба гири внизу (24+24) (32+32).

Совершенствование техники толчка: толчок одной гири (попеременно); толчок двух гирь с плеч; совершенствование принципа взаимодействия мышц ног, спины, туловища в толчке 2-х гирь классический (24+24) 4-6 подходов; совершенствование финального усиления при толчке 2-х гирь; совершенствование техники выполнения подседа и удержания гирь вверху; совершенствование

дыхания при толчке 2-х гирь; ходьба гири вверху; ходьба гири на груди; швунг штанги из-за головы; толчок двух гирь сериями (пирамида) (32+32); (24+24); (16+16); 10-30 40-50 60-100; швунг штанги из-за головы.

#### Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Гиревик, как и любой другой обучающийся, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свое спортивное учреждение, свой город, страну на соревнованиях любого ранга. Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы тренировки: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированная тренировка. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий. Материал распределяется на весь период спортивной подготовки. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе Программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ. Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика гиревого спорта.

Тема 2. Гиревой спорт в РФ. История развития гиревого спорта в мире и нашей стране. Достижения сильнейших обучающихся-гиревиков России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивный инвентарь, экипировка обучающегося для занятий гиревым спортом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд гиревиков на соревнованиях.

Тема 3. Влияние занятий гиревым спортом на строение и функции организма обучающегося. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности. Значение систематических учебно-тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развития и совершенствования двигательных качеств и способностей и достижений высоких спортивных результатов.

Тема 4. Гигиена, закаливание, питание и режим гиревика. Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена гиревика: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические

требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного обучающегося. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима дня юного гиревика. Гигиенические положения учебно-тренировочного процесса и соревнований обеспечение оздоровительной направленности, первичные врачебные обследования, регулярный врачебно-педагогический контроль, планирование и проведение учебно-тренировочного процесса с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности обучающихся. Гигиеническое обеспечение тренировки гиревиков на учебно-тренировочных сборах, в условиях жаркого климата, в условиях низких температур. Физиологические основы закаливания.

Тема 5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях гиревым спортом. Правила поведения в спортивном зале. Запрещенные действия в гиревом спорте. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях гиревым спортом. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по гиревому спорту и другим видам спорта. Правила поведения при тренировке. Мягкие повязки и способы их наложения на отдельные области тела.

Тема 6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития гиревика. Комплексное определение и оценка состояния здоровья. Организация врачебно-педагогических наблюдений в процессе занятий спортом. Наблюдение за условиями проведения занятий. Наблюдения за занимающимися. Дополнительная стандартная и специальная нагрузка. Примерные повторные нагрузки для определения специальной тренированности в гиревом спорте. Использование данных врачебно-педагогических наблюдений при планировании и проведении занятий по гиревому спорту. Место и значение учебно-тренировочного массажа в системе подготовки гиревиков. Общий и частный учебно-тренировочный массаж. Примерные схемы учебно-тренировочного массажа при учебно-тренировочных и соревновательных нагрузках разной интенсивности.

Тема 7. Основы техники соревновательных упражнений и техническая подготовка. Понятия о спортивной технике и тактики. Кинематическая структура техники – скорости и ускорения перемещения гирь (гири) и отдельных сегментов тела в пространстве и времени. Динамическая структура закономерности приложения сил при взаимодействии звеньев тела друг с другом и внешними силами. Фазовый состав соревновательных упражнений. Внутренние и внешние силы, действующие на гиревика. Центробежная и центростремительная силы, силы инерции. Стадии и этапы технического совершенствования. Общее понятие о технике, ее определение и содержание. Основа техники, определяющее звено техники, детали техники. Подготовительная, основная (рабочая) и заключительная фазы двигательных действий, ритмические структуры в соревновательных упражнениях. Траектория движения, амплитуда движения. Значение техники упражнений для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация средств и методов. Анализ техники изучаемых соревновательных упражнений. Методические приемы и средства обучения технике соревновательных упражнений. Единство технической и физической подготовки. Техническое разнообразие выполнения соревновательных упражнений, показатели надежности техники, целесообразная вариативность.

Тема 8. Основы методики изучения и тренировки. Общая характеристика методов спортивной подготовки. Методы разучивания и совершенствования техники гиревого спорта (рассказ, показ, объяснение, целостный и расчлененный методы и др.) И условия их применения. Схемы разучивания и совершенствования техники упражнений. Основы спортивной подготовки отдельным технико-техническим действиям (из различных классификационных групп). Этапы спортивной подготовки. Задачи и содержание этапа ознакомления. Условия успешного овладения многообразием технико-тактических действий гиревого спорта. Выбор оптимального объема необходимых для освоения технико-тактических действий; выбор оптимального соотношения между общеподготовительными, специально-подготовительными и соревновательными упражнениями гиревика; выбор рациональной последовательности освоения различных общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений гиревика; правильная систематизация упражнений внутри каждой классификационной группы. Структура и содержание многолетней технико-тактической подготовки гиревика. Задачи, средства и методы тренировки. Этап освоения базовых технико-тактических действий (задачи, средства и методы). Этап индивидуальной подготовки (задачи, средства и методы). Активизация и интенсификация процесса тренировки технико-тактическим действиям.

Тема 9. Моральная и психологическая подготовка. Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Правила поведения в спортивном коллективе. Воспитание российской молодежи в процессе занятий физической культурой на трудовых и игровых традициях. Социальные функции традиций. Понятие и сущность спортивных традиций. Спортивные ритуалы. Роль спортивных традиций и ритуалов в моральной, политической и психологической подготовке обучающихся. Мотивация поведения гиревиков высокой квалификации при выборе путей и способов достижения высоких спортивных результатов. Значение спортивного коллектива для формирования мотивации высшего результата в спорте. Специальные методы регуляции психических состояний гиревика. Краткая характеристика психологического метода. Метод внушения и его роль в подготовке гиревика. Методы психологической саморегуляции. Возможности слова. Условия, определяющие характер и качество взаимосвязи между словом и связанными с ним мысленными образами. Краткие сведения об аутогенной, психорегулирующей и психомышечной тренировке.

Тема 10. Физическая подготовка. Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, скорости, гибкости и ловкости. Роль физических качеств в подготовке гиревика. Система средств физической подготовки гиревиков высшей квалификации. Принципы выбора средств и методов для индивидуальной, общей и специальной физической подготовки гиревиков высшей квалификации. Характеристика средств, методов и учебно-тренировочных заданий для индивидуальной физической подготовки. Применение дополнительных факторов повышения работоспособности и оптимизации и ускорения восстановительных процессов.

Тема 11. Периодизация спортивной тренировки в гиревом спорте. Закономерности построения учебно-тренировочного процесса. Понятие о спортивной форме. Задачи и содержание основных периодов тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного. Понятие о мезоциклах спортивной тренировки. Разновидности мезоциклов. Факторы, определяющие

структуру и содержание мезоциклов в гиревом спорте. Особенности построения втягивающего, базового, контрольно-подготовительного, соревновательного и восстановительно-подготовительного мезоциклов. Годичные и полугодовые циклы (макроциклы) тренировки. Факторы, определяющие структуру и содержание годичных и полугодовых макроциклов тренировки в гиревом спорте.

Тема 12. Планирование и контроль тренировки гиревика. Общая характеристика планирования в гиревом спорте. Виды и документы планирования. Дневник обучающегося, его назначение, правила пользования. Составление перспективного индивидуального плана на период прохождения обучающимся спортивной подготовки по данному виду спорта в физкультурно-спортивной организации. Многолетнее перспективное планирование как основа высоких спортивных достижений в гиревом спорте. Содержание и технология составления индивидуального перспективного плана тренировки: цели, задачи, сроки, возрастные границы динамики спортивного мастерства, основные этапы подготовки и выступления в соревнованиях, задачи этапов, параметры учебно-тренировочных нагрузок, операция планирования. Разработка и составление индивидуальных перспективных планов подготовки. Анализ выполнения и коррекция индивидуальных и перспективных планов подготовки гиревиков.

Тема 13. Правила соревнований. Планирование, организация и проведение соревнований. Соревнования по гиревому спорту, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: контрольные, отборочные, основные. Участники соревнований. Возрастные группы. Допуск участников к соревнованиям. Костюм участника. Жеребьевка участников. Обязанности и права участников соревнований. Поведение гиревиков в начале и конце игры. Запрещенные приемы на соревнованиях. Результаты игр и оценка их классификационными очками. Роль спортивных соревнований в учебно-тренировочном процессе и их основные виды. Значение и задачи соревнований. Планирование спортивных соревнований. Составление календарного плана и положения о соревнованиях. Анализ и разбор отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в игре (по данным наблюдения за последними соревнованиями последнего года).

Тема 14. Оборудование и инвентарь для занятий гиревым спортом. Спортивная экипировка гиревика, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по гиревому спорту. Устройство, правила эксплуатации и уход за ними. Оборудование залов для занятий гиревого спорта. Технология, инструменты и механизмы, необходимые для ухода за оборудованием и инвентарем зала для занятий гиревого спорта. Методика применения спортивных снарядов обучающегося-гиревика. Применение тренажеров в тренировке обучающегося-гиревика.

Тема 15. Просмотр и анализ соревнований. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий. Просмотр соревнований по гиревому спорту с регистрацией технико-тактических действий. Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших гиревиков.

Тема 16. Спортивные соревнования. Спортивные соревнования: планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Просмотр видеофрагментов, видеозаписей выступлений обучающихся различной классификации. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении



соревнований по гиревому спорту. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по гиревому спорту. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи на помосте, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

### **3.6 Рекомендации по организации психологической подготовки.**

Психологическая подготовка юных обучающихся состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением обучающихся.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность обучающегося к выступлению. Она характеризуется уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением обучающегося снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

1. в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением обучающихся, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

2. в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

3. в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера обучающегося и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающихся, задач их индивидуальной подготовки, направленности учебно-тренировочных занятий.

Воспитательная работа. Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных обучающихся.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием учащихся, вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;

- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренера-преподавателя, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать обучающихся не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступления на помосте, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

### **3.7 Планы применения восстановительных средств.**

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнение больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения значительных нагрузок большое значение в учебно-тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности обучающихся.

Средства восстановления:

- 1) рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- 2) рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- 3) постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- 4) разнообразие средств и методов тренировки;
- 5) переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- 6) чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- 7) изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- 8) оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- 9) оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- 10) оптимальное соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- 11) упражнения для активного отдыха и расслабления;
- 12) дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- 1) создание положительного эмоционального фона тренировки;
- 2) переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- 3) внушение;

## 4) психорегулирующая тренировка

Медико-биологические средства восстановления:

- 1) гигиенические средства;
- 2) водные процедуры закаливающего характера;
- 3) душ, теплые ванны;
- 4) прогулки на свежем воздухе;
- 5) рациональные ритмы дня и сна, питания;
- 6) витаминизация;
- 7) тренировки в благоприятное время суток.

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.

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших учебно-тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе учебно-тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

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

### **3.8 Планы антидопинговых мероприятий.**

Основным принципом АКОД – антидопингового кодекса олимпийского движения стало запрещение применения допингов участниками олимпийского движения для обеспечения равных условий всем выступающим обучающимся. Допинг рассматривается как явление, противоречащее фундаментальным принципам олимпизма, медицинской и спортивной этике.

Согласно последней формулировке WADA, допингом называется «использование специальных веществ или методов, потенциально вредных для здоровья обучающихся и (или) способных увеличить работоспособность обучающегося, а также присутствие в организме запрещенного вещества или запрещенного метода, либо очевидность их использования». Допинг-тестированию может подвергнуться любой обучающийся, отказ от тестирования рассматривается как положительная проба.

Антидопинговое обеспечение занимающихся включает в себя основные антидопинговые мероприятия: допинг-контроль, беседы, лекции и т.п. Учреждение для обучающихся организует и проводит мероприятия, направленные на предотвращение допинга и борьбу с ним; о последствиях допинга для здоровья обучающихся; об ответственности среди занимающихся за нарушение антидопинговых правил.

Таблица 18 – План антидопинговых мероприятий

Антидопинговые мероприятия	Месяцы										
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII
Консультации с обучающимися по актуальным вопросам антидопинга	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Беседа «Запрещенный список всемирного антидопингового агентства (ВАДА)»	По мере обновления списка										
Беседа «Список препаратов не запрещенных для использования в спорте с учетом возрастных показаний»	По мере обновления списка										

### 3.9 Планы инструкторской и судейской практики.

В течение всего учебно-тренировочного периода тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях. По организации и проведению тренерско-преподавательской работы необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1 Организовывать группу и подавать основных команды на месте и в движении.

2 Составлять план-конспект и проводить подготовительную часть занятия.

3 Определять и исправлять ошибки в выполнении упражнений у обучающихся.

4 Проводить тренировочное занятие в группах начальной подготовки под наблюдением тренера-преподавателя.

5 Проводить подготовку команды своей группы к соревнованиями.

6 Руководить командой на соревнованиях.

Для получения квалификационной категории «Юный спортивный судья» каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1 Составлять положение о проведении первенства школы по гиревому спорту.

2 Вести протокол соревнований.

3 Участвовать в судействе на помосте совместно с тренером-преподавателем.

4 Проводить судейство учебных соревнований на помосте (самостоятельно).

5 Участвовать в судействе официальных соревнований в качестве судьи на помосте и в составе секретариата.

## **4 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы на всех этапах многолетней подготовки.

Система контроля и зачетные требования программы включают:

- конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта гиревой спорт;
- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки;
- виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

### **4.1 Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта гиревой спорт.**

Краткая характеристика возрастных особенностей физиологического развития детей и подростков

В связи с тем, что в детском и юношеском возрасте организм человека находится еще в стадии формирования, физические упражнения могут иметь как положительное, так и отрицательное воздействие. Поэтому для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей, подростков и юношей; закономерности и этапы развития нервной, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий гиревым спортом.

Структура занятий физическими упражнениями в значительной степени определяется типичными изменениями работоспособности занимающихся. В динамике работоспособности выделяют фазу предрабочих сдвигов, фазу вработываемости, фазу относительно устойчивой высокой работоспособности, фазу снижения работоспособности. Эти сдвиги отражают сложившийся характер функционирования организма в процессе двигательной деятельности и поэтому имеют силу биологических закономерностей, проявляясь, так или иначе, в любом занятии физическими упражнениями. В соответствии с принципами управления нагрузкой на занятиях необходимо обеспечить постепенную активизацию функций организма – «вработывание» (в подготовительной части), использовать повышенную работоспособность для решения главных задач и достижения достаточного эффекта усвоения навыков (в основной части), нормализовать

функциональную активность организма и создать благоприятные предпосылки для переключения на последующую деятельность (в заключительной части).

Физические упражнения формируются с учетом возрастных особенностей (таблица 19). Целесообразность занятий какими-либо упражнениями определяется пользой, которую они могут принести для повышения функциональных возможностей организма.

Таблица 19 – Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта гиревой спорт

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

Условные обозначения: 3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние; 1 – незначительное влияние.

Поэтому необходимо сознательно выбирать и применять различные упражнения. Для решения трех основных задач физической культуры и спорта – укрепление и сохранение здоровья, оптимальное развитие физических качеств и гармоничное развитие физиологических функций – применяют разнообразные упражнения. Их условно разделяют на четыре основные группы.

К первой группе относятся соревновательные упражнения. Например, это бег на длинные и короткие дистанции, передвижения приставным шагом, передвижения скрестным шагом и т.д.

Во вторую группу входят общеразвивающие упражнения для всестороннего физического развития обучающегося.

В третью группу входят подготовительные специальные упражнения, предназначенные для обучения и развития физических качеств.

К четвертой группе относят подвижные игры.

#### **4.2 Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.**

Результаты реализации Программы дифференцированы по этапам спортивной подготовки

На этапе начальной подготовки результатом является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта гиревой спорт;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;

– отбор перспективных юных обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта гиревой спорт.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) результатом реализации Программы является:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта гиревой спорт;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья обучающихся.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья обучающихся.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных обучающихся для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных обучающихся для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт;
- в) просмотр и отбор перспективных юных обучающихся на учебно-тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

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

Учреждения, осуществляющие деятельность и реализующие Программы по спортивной подготовке в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества лиц, проходящих спортивную подготовку).

#### **4.3 Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний по этапам спортивной подготовки.**



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

Различают следующие виды контроля:

- этапный контроль позволяет оценить этапное состояние обучающегося, являющегося следствием долговременного учебно-тренировочного эффекта;
- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, учебно-тренировочных или соревновательных микроциклов;
- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма обучающихся на нагрузки в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция учебно-тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех учебно-тренировочных занятиях. При проведении текущего обследования рекомендуется регистрировать следующие параметры учебно-тренировочного процесса: средства подготовки – общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка (СорП); время-объем учебно-тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность учебно-тренировочного задания по частоте сердечных сокращений в минуту.

Для оценки эффективности спортивной подготовки в школе используются следующие критерии (таблица 20).

Таблица 20 – Критерии оценки эффективности спортивной подготовки

№ п/п	Критерий
На этапе начальной подготовки	
1	Уровень усвоения занимающимися преподаваемого материала
2	Качество физической подготовленности и овладение основами техники и тактики гиревого спорта
3	Уровень силовой выносливости
На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	
1	Уровень специальной физической подготовленности, навыков и умений
2	Выполнение обучающимися соревновательных нагрузок, физическая и психологическая соревновательная адаптация
3	Планомерность и повышение волевых качеств и становление спортивного характера
4	Выполнение требований для присвоения спортивных разрядов и званий
На этапе совершенствования спортивного мастерства	
1	Уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма обучающихся
2	Качество выполнения обучающимися объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта и индивидуальным планом подготовки
3	Динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях в составах спортивных сборных команд РФ, субъектов РФ

Выполнение требований для включения обучающихся в основной и резервный составы спортивных сборных команд РФ
---

Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической, технической подготовке (тестирование), успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов и спортивного звания.

#### **4.4 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе **начальной подготовки**

Тест 1. Бег 30 м (с)

Тест 2. Челночный бег 3x10 м (с)

Тест 3. Бег 1000 м (мин, сек)

Тест 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

Тест 5. Прыжок в длину с места (см)

Тест 6. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)

Таблица 21 – Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Кол-во баллов	Тест 1		Тест 2		Тест 3		Тест 4		Тест 5		Тест 6	
	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
1	6,0	6,2	9,3	9,5	6,10	6,30	13	7	135	125	+4	+5
2	5,9	6,1	9,2	9,4	6,00	6,20	14	8	140	130	+5	+6
3	5,8	6,0	9,0	9,3	5,50	6,10	15	9	145	135	+6	+7
4	5,7	5,9	8,9	9,2	5,40	6,00	16	10	150	140	+7	+8
5	5,6	5,8	8,8	9,1	5,30	5,50	17	11	155	145	+8	+9

Таблица 22 – Определение уровня подготовленности по сумме баллов

НП	Уровень подготовленности (баллы)			
	отлично	хорошо	подготовлен для перевода	неудовлетворительно
Баллы	25	18-24	10-17	1 - 9

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

Тест 1. Бег 60 м (с)

Тест 2. Челночный бег 3x10 м (с)

Тест 3. Бег 2000 м (мин, сек)

Тест 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

Тест 5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)

Тест 6. Прыжок в длину с места (см)

Разряд: ТЭ до 2-х лет - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"; ТЭ свыше 2-х лет - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд".

Таблица 23 – Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Кол-во баллов	Тест 1		Тест 2		Тест 3		Тест 4		Тест 5		Тест 6	
	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
1	10,4	10,9	9,0	10,4	11,10	13,00	18	9	+3	+4	150	135
2	10,3	10,8	8,9	10,3	11,00	12,50	19	10	+4	+5	155	140
3	10,2	10,7	8,8	10,2	10,50	12,40	20	11	+5	+6	160	145
4	10,1	10,6	8,7	10,1	10,40	12,30	21	12	+6	+7	165	150
5	10,0	10,5	8,6	10,0	10,30	12,20	22	13	+7	+8	170	155

Таблица 24 – Определение уровня подготовленности по сумме баллов

ТЭ	Уровень подготовленности (баллы)			
	отлично	хорошо	подготовлен для перевода	неудовлетворительно
Баллы	30	20-29	10-19	1 - 9

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе **совершенствования спортивного мастерства**

Тест 1. Бег 60 м (с)

Тест 2. Бег 2000 м (мин, сек)

Тест 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

Тест 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)

Тест 5. Прыжок в длину с места (см)

Тест 6. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)

Разряд: Кандидат в мастера спорта

Таблица 25 – Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Кол-во баллов	Тест 1		Тест 2		Тест 3		Тест 4		Тест 5		Тест 6	
	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
1	9,2	10,2	9,10	10,10	36	15	35	31	190	170	+6	+8
2	9,1	10,1	9,05	10,05	37	16	36	32	195	175	+7	+9
3	9,0	10,0	9,00	10,00	38	17	37	33	200	180	+8	+10
4	8,9	9,9	8,55	9,55	39	18	38	34	205	185	+9	+11
5	8,8	9,8	8,50	9,50	40	19	39	35	210	190	+10	+12

Таблица 26 – Определение уровня подготовленности по сумме баллов

ССМ	Уровень подготовленности (баллы)			
	отлично	хорошо	подготовлен для перевода	неудовлетворительно
Баллы	25	18-24	10-17	1 - 9

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе **высшего спортивного мастерства**

Тест 1. Бег 60 м (с)

Тест 2. Бег 2000 м (мин, сек)

Тест 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

Тест 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)

Тест 5. Прыжок в длину с места (см)

Тест 6. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)

Разряд: Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса.

Таблица 27 – Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Кол-во баллов	Тест 1		Тест 2		Тест 3		Тест 4		Тест 5		Тест 6	
	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
1	8,2	9,6	8,10	10,00	36	15	39	34	190	170	+11	+15
2	8,1	9,5	8,05	9,55	37	16	40	35	195	175	+12	+16
3	8,0	9,4	8,00	9,50	38	17	41	36	200	180	+13	+17
4	7,9	9,3	7,55	9,45	39	18	42	37	205	185	+14	+18
5	7,8	9,2	7,50	9,40	40	19	43	38	210	190	+15	+19

Таблица 28 – Определение уровня подготовленности по сумме баллов

ВСМ	Уровень подготовленности (баллы)			
	отлично	хорошо	подготовлен для перевода	неудовлетворительно
Баллы	25	18-24	10-17	1 - 9

Зачисление обучающегося на соответствующий этап подготовки проходит путем оценивания результатов сдачи нормативов по ОФП и СФП. Для зачисления необходимо набрать 10 баллов по сумме всех испытаний. В случае, если обучающийся набрал 9 баллов и меньше, то он зачислению не подлежит.

Методические указания по организации тестирования по общей физической и специальной физической подготовки:

1) Бег на 30м, 60м выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале. В каждом забеге участвуют не менее двух обучающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

2) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Исходное положение: упор лежа, голова-туловище-ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова-туловище-ноги. Дается одна попытка, фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

3) Прыжок в длину с места. Исходное положение: стать носками к стартовой черте, приготовиться к прыжку. Выполняется двумя ногами с махом руками. Длина прыжка с трех попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания мата ногами испытуемого.

4) Бег 2000 м. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами по 500 метров, что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 2000 метров — не более 20 человек. Разрешается только одна попытка.

5) Челночный бег 3х10. По команде «старт» обучающийся начинает резкое ускорение в сторону ближайшей фишки (разметки). После касания ее рукой происходит резкий разворот, выполняющийся с помощью стопорящего шага (максимально быстрое изменение направление бега). Теперь цель движения – следующая фишка, находящаяся на расстоянии 10 м. Достигнув этой точки и коснувшись фишки, обучающийся направляется обратно. После заключительного поворота необходимо набрать максимальную скорость и, не замедляясь, пробежать финиш.

6) Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин). Лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни

прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подъемов туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

7) Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+». При выполнении испытания участник по команде выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

## **5 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

### **5.1 Список литературных источников.**

1. Бомпа, Т. Подготовка юных чемпионов / Т. Бомпа. – М. : ООО «Издательство Астрель», 2003. – 259 с.
2. Воротынцев, А. И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А. И. Воротынцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.
3. 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.
4. Гиревой спорт: Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007. – 12 с.
5. Гогонов, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Е. Н. Гогонов, Б. И. Мартыанов. – М. : Академия, 2002. – 288 с.
6. Дворкин, Л. С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л. С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.
7. Добровольский, С. С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: учебное пособие / С. С. Добровольский, В. Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 108 с.
8. Дубровский, В. И. Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / В.И. Дубровский. – М. : ВЛАДОС, 2002. – 512 с.
9. Зайцев, Ю. М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю. М. Зайцев, Ю. И. Иванов, В. К. Петров. – М.: Советский спорт, 1991. – 48 с.
10. Захаров, Е. Н. Энциклопедия физической подготовки : метод. основы развития физических качеств / Е. Н. Захаров, А. В. Карасев, А. А. Сафонов. – М. : Лептос, 1994. – 359 с.
11. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – М. : Сов. спорт, 2009. – 199 с.
12. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физической культуры / Е.П. Ильин. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 486 с.
13. Любимова, З. В. Возрастная физиология: в 2 ч. / З. В. Любимова, К. В. Маринова, А. А. Никитина. – М. : ВЛАДОС, 2004. – 362 с.

14. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник / Л. П. Матвеев. – Изд. 5-е, испр. и доп. – М. : Сов. спорт, 2010. – 340 с.
15. Мацак, А. Б. Некоторые рекомендации по работе с детьми 12-14 лет / А. Б. Мацак, В. Г. Башкирова. – Самара: СГПУ, 2002. – 68 с.
16. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте / сост. И. В. Морозов / Ежегодник, вып. №2. – Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. – 112 с.
17. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: методические рекомендации / Под ред. И. И. Столова. – М.: Советский спорт, 2008. – 136 с.
18. Ромашин, Ю. А. Гиревой спорт: учебно-методическое пособие / Ю. А. Ромашин, Р. А. Хайруллин, А. П. Горшенин. – Казань: Комитет по ФКСиТ, 1998. – 67 с.
19. Смирнов, Ю. И. Спортивная метрология / Ю. И. Смирнов, М. М. Полевшиков. – М. : Просвещение, 2000. – 186 с.
20. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб.– Изд. 4-е, испр. и доп. – М. : Сов. спорт, 2010. – 619 с.
21. Столов, И. И. Спортивная школа: начальный этап: учебное пособие/ И. И. Столов, В. В. Ивочкин. – М.: Советский спорт, 2007. – 140 с.
22. Суслов, Ф. П. Теория и методика спорта / Ф. П. Суслов, Ж. К. Холодов. – М. : Физкультура и спорт, 1997. – 206 с.
23. Талага, Е. Энциклопедия физических упражнений / Е. Талага. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 412 с.
24. Туманян, Г. С. Теория, методика, организация учебно-тренировочной, внеучебно-тренировочной и соревновательной деятельности : учеб. пособие / Г. С. Туманян. – М. : Сов. спорт, 2001.– 106 с.
25. Уэйнберг, Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев : Олимпийская литература, 2001. – 335 с.
26. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт. Утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации 26 декабря 2014 г. № 1078.
27. Фомин, Н. А. Возрастные основы физического воспитания / Н. А. Фомин, В. П. Филин. – М. : Физическая культура и спорт, 1976. – 176 с.
28. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 5-е изд., стер. – М. : Академия, 2007. – 479 с.

## **5.2 Перечень Интернет-ресурсов и аудиовизуальных средств.**

1. Всероссийский реестр видов спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>
2. Всероссийская Федерация гиревого спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.vfgs.ru>
3. Консультант [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>
4. МБУ СШ «Олимп» г. Челябинск [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://chel-olimp.ru/>

5. Министерство по физической культуре, спорту и туризму Челябинской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.chelsport.ru>
6. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>
7. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://infosport.ru>
8. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.roc.ru/>
9. РУСАДА [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://rusada.ru>



## **6 ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на учебно-тренировочный год ежегодно формируется Учреждением на основе:

- единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий;
- календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Министерства по физической культуре и спорту Челябинской области;
- календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Управления по физической культуре, спорту и туризму Администрации города Челябинска.