****

**Содержание**

1. **Общие положения**
2. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
3. ЦельДополнительной образовательной программы спортивной подготовки.
4. **Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**
5. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки
6. Объем Программы
7. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
8. Годовой учебно-тренировочный план
9. Календарный план воспитательной работы
10. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте   
    и борьбу с ним
11. Планы инструкторской и судейской практики
12. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств
13. **Система контроля**
14. Требования к результатам прохождения Программы
15. Оценка результатов освоения Программы
16. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)   
    по видам спортивной подготовки

**IV. Рабочая программа по виду спорта гиревой спорт**

1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки
2. Учебно-тематический план
3. **16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

**VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

1. Материально-технические условия реализации Программы
2. Кадровые условия реализации Программы
3. Информационно-методические условия реализации Программы

**I.** **Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки   
   по виду спорта «гиревой спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в гиревом спорте с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта, утвержденным приказом Минспорта России 9 ноября 2022 года № 944 (далее – ФССП).
2. Целью Программы является достижение спортивных результатов   
   на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Основной задачей спортивной школы при реализации данной программы является подготовка спортсменов высокой квалификации, кандидатов в сборные команды Брянской области по гиревому спорту.

Реализация программы рассчитана на весь период спортивной подготовки спортсмена в школе. Задачи и содержание тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс организуется на год, начиная с 1 сентября, и состоит из 52 недель, из которых 46 недель учебно-тренировочных занятий и 6 недель работы по индивидуальным планам и/или занятий в спортивно-оздоровительном лагере.

Цель этапа начальной подготовки – осуществление систематических занятий спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленных на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации в избранном виде спорта.

Цель тренировочного этапа - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов применительно к виду спорта с учетом индивидуальных особенностей и требований программы.

Основными показателями выполнения программных в группах начальной подготовки являются стабильность состава занимающихся, динамика прироста показателей физической подготовленности, уровень освоения основ техники вида спорта.

В учебно-тренировочных группах: состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся, динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся, освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой, освоение теоретического раздела программы, выполнение массовых спортивных разрядов.

Программа является основным документом при проведении учебно-тренировочных занятий по гиревому спорту в спортивной школе.

**II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

В МБУДО «Дубровская СШ» на отделении гиревого спорта осуществляется спортивная подготовка на следующих этапах:

- начальной подготовки,

- тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Продолжительности этапов спортивной подготовки определена в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт» иучитывает:

* оптимальный возраст для достижения высоких результатов;
* возрастные границы максимально возможных достижений;
* продолжительность обучения на каждом из этапов спортивной подготовки

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки | Минимальный возраст для зачисления | Наполняемость (человек) |
| Начальной подготовки | 3 | 10 | 10 |
| Учебно-тренировочный | 5 | 12 | 8 |

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт и настоящей программой.

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку разных по возрасту и спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

1. **Объем Программы**

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

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

В учреждении применяются следующие виды (формы) обучения**:**

1. Учебно-тренировочные занятия (групповая форма работы).
2. Учебно-тренировочные мероприятия (групповая и индивидуальная формы): учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ, учебно-тренировочные мероприятия по общей физической подготовке, учебно-тренировочные мероприятия по специальной физической подготовке, учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период.
3. Спортивные соревнования: контрольные, отборочные, основные.

***Объем соревновательной деятельности по этапам подготовки:***

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

1. ***Годовой учебно-тренировочный план***

***Распределение объемов тренировочных нагрузок отделения гиревого спорта МБУДО «Дубровская СШ» на этапах спортивной подготовки на 52 недели в 2022-23 учебном году (количество часов).***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы подготовки | Группы НП | | | Группы УТ | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Общая физическая подготовка | **187-203** | **171-187** | **171-187** | **208-244** | **208-244** | **208-244** | **162-200** | **162-200** |
| 2 | Специальная физическая подготовка | **34-47** | **37-53** | **37-53** | **62-88** | **62-88** | **62-88** | **162-193** | **162-193** |
| 3 | Техническая подготовка | **62-78** | **69-84** | **69-84** | **104-125** | **104-125** | **104-125** | **106-144** | **106-144** |
| 4 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | **3-6** | **3-6** | **3-6** | **5-10** | **5-10** | **5-10** | **6-19** | **6-19** |
| 5 | Участие в соревнованиях | **-** | **3** | **3** | **16-52** | **16-52** | **16-52** | **19-62** | **19-62** |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | **-** | **-** | **-** | **42-52** | **42-52** | **42-52** | **50-62** | **50-62** |
| 7 | Медицинские,  восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | **1-10** | **1-10** | **1-10** | **10-21** | **10-21** | **10-21** | **12-25** | **12-25** |
| *8* | *Количество часов в неделю* | *6* | *6* | *6* | *10* | *10* | *10* | *12* | *12* |
| *9* | *Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия (час)* | ***2*** | ***2*** | ***2*** | ***3*** | ***3*** | ***3*** | ***3*** | ***3*** |
| *10* | *Количество часов в год* | *312* | *312* | *312* | *520* | *520* | *520* | *624* | *624* |
| *11* | *Количество тренировок в неделю* | *3-4* | *3-4* | *3-4* | *4-5* | *4-5* | *4-5* | *4-6* | *4-6* |
| *12* | *Количество тренировок в год* | *156-208* | *156-208* | *156-208* | *208-260* | *208-260* | *208-260* | *208-312* | *208-312* |

1. **Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1. | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1.1. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**  - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;  - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;  - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;  - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**  - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;  - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;  - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;  - формирование склонности к педагогической работе; | В течение года |
| 2. | **Здоровьесбережение** | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**  - формирование знаний и умений  в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);  - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы** **обучающихся**:  **-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); | В течение года |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка  (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие  мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка  (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:  - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;  - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; | В течение года |
| 4. | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**  - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;  - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;  - правомерное поведение болельщиков;  - расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течение года |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения |
| Этап начальной подготовки | 1. Информирование спортсменов о запрещённых веществах (лекция)  2. Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья (беседа) | 2 раза в год (сентябрь, май)  2 раза в года (ноябрь, февраль) |
| Учебно-тренировочный  этап (этап спортивной специализации) | 1. Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами (лекция)  2. Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена (семинар)  3. Формирование критического отношения к допингу (беседа)  4. Информирование спортсменов о запрещённых веществах и их влиянии на здоровье спортсмена. (лекция)  5. Контроль знаний антидопинговых правил (опрос)  6. Прохождение тестирования на сайте РУСАДА (тестирование) | Октябрь  Ноябрь  Январь  Февраль  Март  Апрель |

1. **Планы инструкторской и судейской практики**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Наименование мероприятия*** | ***Сроки проведения*** |
| 1 | Семинар по подготовке судей и инструкторов | Сентябрь |
| 2 | Проведение подготовительной части занятия в группах начальной подготовки | Сентябрь |
| 3 | Судейство соревнований по гиревому спорту | Ноябрь |
| 4 | Семинар по подведению итогов практики и судейства, оценивание работы. | Ноябрь |
| 5 | Семинар по подготовке судей и инструкторов | Апрель |
| 6 | Судейство соревнований по гиревому спорту | Май |
| 7 | Семинар по подведению итогов судейства, оценивание работы, присвоение судейских категорий. | Май |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Этапы подготовки | Средства и мероприятия | Сроки реализации |
|  | Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап | Педагогические | |
|  | * варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; * использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; * «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысо­кой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между трени­ровочными сериями или соревновательными стартами продолжи­тельностью от 1 до 15 мин; * тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они ин­тенсифицируют процессы восстановления после тренировок с боль­шими нагрузками иной направленности); * рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях; * планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; * рациональная организация режима дня. | В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов |
| 2 | Учебно-тренировочный этап | Психологические | |
| * аутогенная и психорегулирующая тренировка; * средства внушения (внушенный сон-отдых); * приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упраж­нения, музыка для релаксации; * интересный и разнообразный досуг; * условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат. | В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена |
| 3 | Учебно-тренировочный этап | Медико-биологические | |
| 1. рациональное питание:  * сбалансированное по энергетической ценности; * сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэле­менты, витамины); * соответствующее характеру, величине и направленности трениро­вочных и соревновательных нагрузок; * соответствующее климатическим и погодным условиям.  1. физиотерапевтические методы:  * массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); * гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); | В течение всего периода реализации программы |

**III. Система контроля**

1. **Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:**
   1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «гиревой спорт»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)   
по видам спортивной подготовки.

* 1. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической   
и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «гиревой спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гиревой спорт»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)   
по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

1. **Оценка результатов освоения Программы**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

.Результаты прохождения спортивной подготовки применительно   
к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой   
и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте,   
в том числе о виде спорта «гиревой спорт»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «гиревой спорт»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «гиревой спорт»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической   
и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «гиревой спорт»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях   
и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

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

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| 6,2 | 6,4 | 6,0 | 6,2 |
| 2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | не более | |
| 6.10 | 6.30 | 6.10 | 6.30 |
| 3. | Челночный бег  3х10 м | с | не более | | не более | |
| 9,6 | 9,9 | 9,3 | 9,5 |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| 10 | 5 | 13 | 7 |
| 5. | Наклон вперед  из положения стоя  на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| +2 | +3 | +4 | +5 |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| 130 | 120 | 135 | 125 |

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

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

***Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Год обучения | Требования к уровню спортивной квалификации |
| Начальной подготовки | До1 года | Выполнение норм ОФП |
| Свыше 1 года | Выполнение норм ОФП |
| Учебно-тренировочный | 1 | 3й юношеский разряд |
| 2 | 2й юношеский разряд |
| 3 | 1й юношеский разряд |
| 4 | 3 спортивный разряд |
| 5 | 1,2 спортивные разряды |

**IV. Рабочая программа по виду спорта «Гиревой спорт»**

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

**Общая физическая подготовка.**

***Для всех учебных групп:***

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

***Общеразвивающие упражнения без предметов:***

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

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

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

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

***Упражнения на гимнастических снарядах:***

- на гимнастической скамейке;

- на канате;

- на гимнастическом козле;

- на кольцах;

- на брусьях;

- на перекладине;

- на гимнастической стенке.

***Упражнения из акробатики:***

- кувырки;

- стойки;

- перевороты;

- прыжки на мини-батуте.

***Легкая атлетика:***

- бег на короткие дистанции (30, 60, 100м);

- бег на средние и длинные дистанции (1500 м – 10000 м)

- прыжки в длину с места и разбега;

- прыжки в высоту с места;

- метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.

***Спортивные игры:***

- баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол;

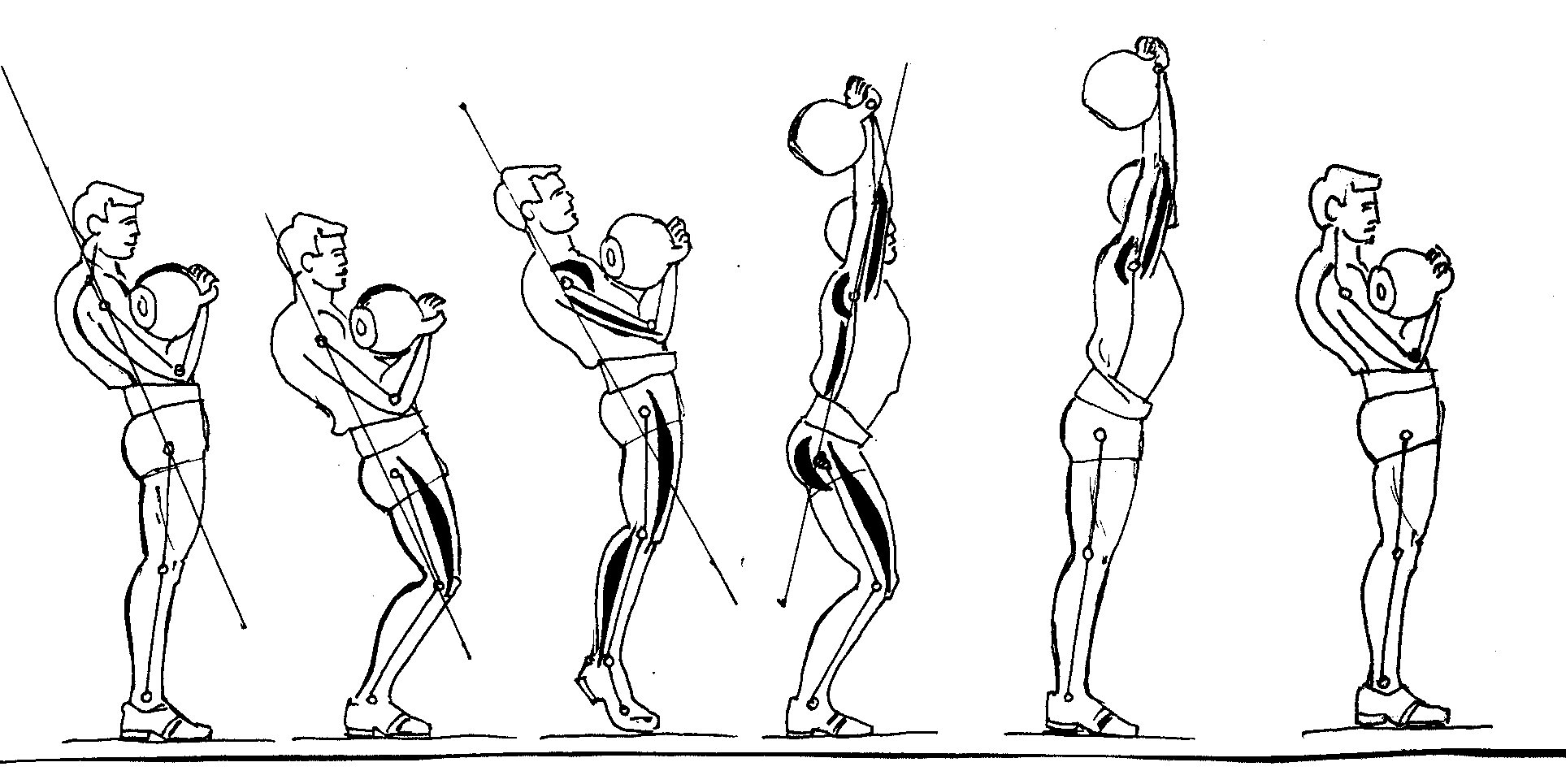
- спортивные игры по упрощенным правилам;

***Подвижные игры:***

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

**Специальная физическая подготовка.**

**Изучение терминологии гиревого спорта.**

***Для всех учебных групп:***

**Рис. 1. Техника выполнения упражнения классический толчок двух гирь.**

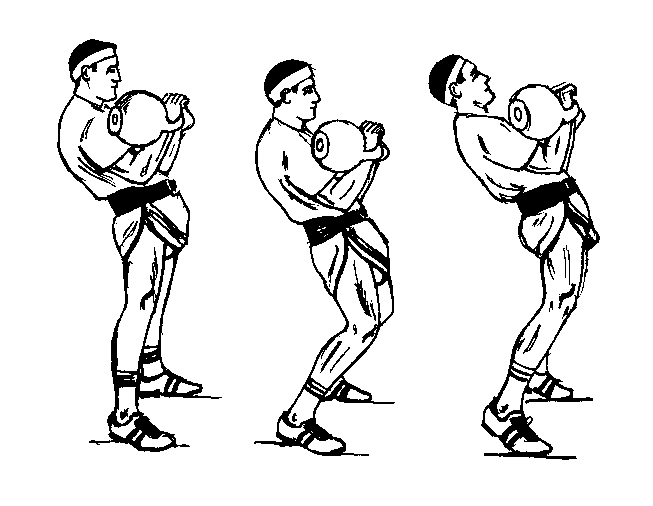
ТОЛЧОК. Действия до стартового положения. Принятие стартового положения. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в первый и второй подсед. Зависимость высоты выталкивания гирь от подвижности в голеностопных, коленным и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание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

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

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

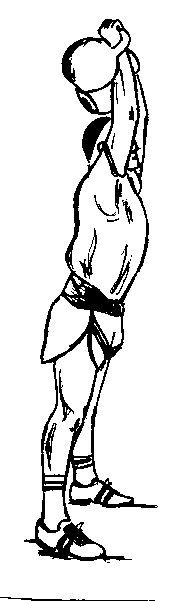
**Совершенствование техники выполнения упражнений в гиревом спорте.**

***Для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп:***



**Рис. 2. Граничные позы при обучении толчку гирь от груди: а – исходное положение; б – полуприсед; в – выталкивание (выполнено на основе обработки видеоматериалов выполнения толчка рекордсменом мира Паршовым М.).**

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

**Рис.3. Применение граничных поз на этапе первоначального обучения толчку гирь от груди в фазах: а – подсед; б – фиксация.**

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

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

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

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

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

**Развитие специфических качеств гиревика.**

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

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

**Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок (по периодам подготовки)**

**Модели тренировочных занятий (уроков)**

**для учебно-тренировочных групп**

**Схема урока (основная часть)**

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

**Подготовительный период**

Урок № 1.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.

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

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

4. Технические упражнения.

5. Общая траектория подъёма гирь.

Урок № 2.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.

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

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

4. Технические упражнения.

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

Урок № 3.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.

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

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

4. Технические упражнения.

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

Урок № 4.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.

2. Подъём гирь (рывок) – 35 мин.

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

4. Технические упражнения.

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

Урок № 5.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, быстрота, переменная.

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

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

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

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

Урок № 6.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, быстрота, переменная.

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

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

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

произвольно

5. Общая траектория подъёма гирь, техника заброса.

Урок № 7.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.

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

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

4. Технические упражнения.

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

Урок № 8.

1. Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная.

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

3. Подъём гири - интенсивность: I зона.

4. Равномерно, интенсивность: II зона.

5. Интенсивность упражнения, стабильность двигательного навыка

Урок № 9.

1. Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная.

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

3. Подъём гири - интенсивность: I зона.

4. Равномерно, интенсивность: II зона.

5. Интенсивность упражнения, распределение усилий на всю тренировку.

Урок № 10.

1. Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная.

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

3. Интенсивность: I зона.

4. Равномерно, интенсивность: II зона.

5. Интенсивность упражнения.

Урок № 11.

1. Специальная подготовка, основная выносливость, переменная.

2. Толчок одной гири – 40 мин.

3. Интенсивность: I зона.

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

5 мин.

5. Интенсивность: чередования интенсивной и спокойной работы.

Урок № 12.

1. Специальная подготовка, скоростная выносливость, переменная.

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

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

4. Проплыть безостановочно 50 метров.

5. Выполнение контрольного норматива по плаванию.

Урок № 13.

1. Общая подготовка, силовая выносливость.

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

3. ОРУ - интенсивность: I зона.

4. Силовая подготовка – I - II прогр. × 3 , интенсивность: II зона.

10 мин.

5. Интенсивность упражнений.

Урок № 14.

1. Комбинированная тренировка, силовая выносливость.

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

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

4. Силовая подготовка – II - III прогр. × 2-3 , интенсивность: II зона.

10 мин.

5. Интенсивность упражнений.

Урок № 15.

1. Комбинированная тренировка, расширение диапазона двигательных навыков.

2. Спортивные игры, лыжи или коньки, ОРУ - 50 мин. + подъём гирь 30 мин.

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

4. Технические упражнения.

5. Овладение техническими навыками ОРУ, частичный перенос в греблю.

Урок № 16.

1. Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков.

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

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

4. Технические упражнения.

5. Овладение техническими навыками.

Урок № 17.

1. Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков.

2. Спортивные игры, ОРУ - 70-90 мин.

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

4. Игровые комбинации.

5. Овладение техническими навыками спортивных игр. Правила игры.

Урок № 18.

1. Общая подготовка, общая выносливость.

2. Кросс, коньки, лыжи, плавание, ОРУ - 70-90 мин.

3. Интенсивность: I зона.

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

5. Интенсивность, овладение техникой применяемых упражнений.

Урок № 19.

1. Общая подготовка, общая выносливость.

2. Кросс, лыжи, коньки, плавание, ОРУ - 90-120 мин.

3. Интенсивность: I зона.

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

15 мин.

5. Интенсивность, совершенствование техники применяемых упражнений.

Урок № 20.

1. Общая подготовка, силовая выносливость, круговая тренировка.

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

3. Интенсивность: I зона.

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

10 мин.

5. Интенсивность упражнений.

Урок № 21.

1. Общая подготовка, силовая выносливость, круговая тренировка.

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

3. Интенсивность: I зона.

4. Силовая подготовка - II-IV прогр. × 3-4 круга , интенсивность: II зона.

10 мин.

5. Интенсивность упражнений.

**Соревновательный период**

Урок № 1.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.

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

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

4. Технические упражнения.

5. Общая траектория подъёма гирь, свободное владение инвентарём.

Урок № 2.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, переменная.

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

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

4. Смена темпа и ритма.

5. Свобода смены темпа и ритма подъёма гирь.

Урок № 3.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.

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

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

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

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

Урок № 4.

1. Специальная подготовка (СП), основная выносливость, равномерная.

2. Подъём гирь (толчок) – 40 мин.

3. Интенсивность: I зона.

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

5. Интенсивность, стабильность техники.

Урок № 5.

1. Специальная подготовка (СП), основная выносливость, равномерная.

2. Подъём гирь (рывок) – 45 мин.

3. Интенсивность: I зона.

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

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

Урок № 6.

1. Специальная подготовка (СП), основная выносливость, равномерная.

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

3. Интенсивность: I зона.

4. Переменно – 5 мин.×3-4 .

3 мин.

5. Интенсивность, чередование интенсивной и спокойной работы.

Урок № 7.

1. Специальная подготовка (СП), скоростная выносливость, переменная.

2. Классический толчок – 70 мин.

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

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

10 мин.

5. Умение контролировать дыхание при смене темпа.

Урок № 8.

1. Специальная подготовка, скоростная выносливость, повторная.

2. Классический толчок и рывок – 70 мин.

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

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

5. Чередование отрезков, стабильность техники, распределение усилий.

Урок № 9.

1. Специальная подготовка, силовая выносливость, равномерная.

2. Длинный цикл тяжёлых гирь – 40 мин.

3. Интенсивность: I зона.

4. Технические упражнения.

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

Урок № 10.

1. Специальная подготовка, быстрота, переменная.

2. Подъём лёгких гирь – 40 мин.

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

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

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

Урок № 11.

1. Комбинированная, силовая выносливость.

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

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

4. Силовая подготовка – II - IV прогр. × 2 круга , интенсивность: II зона.

10 мин.

5. Интенсивность упражнений.

Урок № 12.

1. Комбинированная, техническая, равномерная.

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

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

4. Силовая подготовка – I - IV прогр. × 2 круга , интенсивность: II зона.

10 мин.

5. Перенос силовых качеств на технику гиревого спорта.

Урок № 13.

1. Общая подготовка, силовая выносливость.

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

3. Интенсивность: I зона.

4. Силовая подготовка – I - IV прогр. × 2 круга × 2 круга или

10 мин. 15 мин.

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

10 мин

5. Интенсивность упражнений.

Урок № 14.

1. Общая подготовка, повторные напряжения.

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

3. Интенсивность: I зона.

4. Повторные усилия: тяга лёжа, рывок, подрыв – 5 - 7 движ. × 10 подх. , интенсивность: II зона. 10 мин

5. Интенсивность упражнений.

Урок № 15.

1. Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков.

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

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

4. Игровые комбинации.

5. Правила игры, технические навыки.

**Программы круговых тренировок развития силовой выносливости**

**для учебно-тренировочных групп**

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

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Учебные группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям детей, подростков, юношей и девушек, а также спортсменов перешедших из других видов спорта, проявивших способности к гиревому спорту и отвечающих требованиям по спортивной и физической подготовки для поступления в СШ.

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

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

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

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

2 – основная часть тренировочного занятия, характеризуется следующими параметрами:

1. Общая характеристика тренировочного занятия:

- средства – общая, специальная подготовка или комбинированная;

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

- форма – равномерная, переменная, повторная или интервальная.

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

3. Продолжительность и интенсивность нагрузки, зона интенсивности.

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

5. Контрольное задание спортсмену.

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

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

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

Пульс верхней границы в процессе тренировки может достигать170 уд./мин. Более точно граница определяется уровнем молочной кислоты в крови (лактата), который не должен превышать 4,0 ммоль/л.

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

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

Для записи комбинаций упражнений используется следующая формула:

Отрезок интенсивной работы (мин) × кол-во повторений × кол-во серий

интервал спокойной работы или отдых (мин) интервал отдыха (мин)

указывается зона интенсивности и темп поднятия гирь (количество повторений в минуту).

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

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

1. **Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:** | **≈ 120/180** |  |  |
| История возникновения вида спорта и его развитие | ≈13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | ≈13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-трениро-вочный  этап (этап спортивной специализа-ции) | **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:** | **≈ 600/960** |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения | ≈70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения.Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | ≈70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | ≈60/106 | сентябрь- апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |

**V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

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

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

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

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

**VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

**17. Материально-технические условия реализации Программы** Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия   
в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе   
(этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «гиревой спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой   
и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий   
и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой   
и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных   
и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)[[1]](#footnote-1);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми   
для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми   
для прохождения спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Брусья навесные на гимнастическую стенку | штук | 1 |
| 2. | Весы до 200 кг | штук | 1 |
| 3. | Гири соревновательные (12, 16, 24, 32 кг) | комплект | 2 |
| 4. | Гири тренировочные (4, 6, 8, 10, 14, 18, 20, 22, 26, 28, 30, 34, 36, 40 кг) | комплект | 1 |
| 5. | Зеркало настенное (0,6x2 м) | штук | 3 |
| 6. | Магнезница | штук | 1 |
| 7. | Мат гимнастический | штук | 6 |
| 8. | Палка гимнастическая | штук | 6 |
| 10. | Помост (1,5x1,5 м) | штук | 5 |
| 11. | Секундомер | штук | 2 |
| 12. | Скакалки | штук | 12 |
| 13. | Скамейка гимнастическая | штук | 8 |
| 14. | Стенка гимнастическая | штук | 15 |
| 15. | Часы настенные с секундной стрелкой | штук | 1 |
| 18. | Велотренажер | штук | 2 |

1. **Кадровые условия реализации Программы:**

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

***Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:***

Организация имеет в своём составе административный персонал: директор, заместитель директора по спортивной работе, инструктор-методист. Педагогический состав: четыре штатных тренера-преподавателя, два тренера-преподавателя совместителя, штатный инструктор по физической культуре, четыре инструктора совместителя. Иные работники: двое рабочих по обслуживанию зданий и сооружений, три уборщика служебных помещений, водитель автобуса, медицинский работник.

***Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации:***

На отделении гиревого спорта работает один тренер-преподаватель.

Журавков Сергей Анатольевич – высшее педагогическое образование, квалификационная категория - высшая, стаж работы 30 лет.

***непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:*** Курсы повышения квалификации 12.04.2021г. «Современные подходы к организации тренировочного процесса в гиревом спорте» 72 часа.

1. **Информационно-методические условия реализации Программы**

***Интернет-ресурсы*:**

* Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
* Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>

*Литература:*

1. Гиревой спорт: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР. И.П. Солодов, О.А. Маркиянов, Г.П. Виноградов, С.А. Кириллов, В.Ф. Тихонов; Всероссийская федерация гиревого спорта – М. Советский спорт, 2010 – 96с.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт (Приказ Минспорта России от 9.11.2022г. №944)
3. Балакшин В.Н., Моренченко С.В. Физическое воспитание: Учеб. пособие по атлетической гимнастике и гиревому спорту для студентов всех специальностей. – Саратов: Изд-во Саратовск. гос. техн. ун-та, 2001. – 66 с.
4. Безуглов В. Старая любовь не ржавеет // Спортивная жизнь России. – 1993. – № 11-12. – С. 14-15.
5. Богатырские забавы // Спорт в школе. – 1997. – № 4. – С. 14-15.
6. Борисевич С.А. Построение тренировочного процесса спортсменов-гиревиков высокой квалификации: Автореф. дис…канд. пед. наук. – Омск: СибГАФК, 2003. – 22 с.
7. Бурмистров А.П., Ромашин Ю.А. Тренировка силы и силовой выносливости. Методика подготовки военнослужащих в упражнении с гирями. – М.: Воениздат, 1989. – 84 с.
8. Гиревой спорт: техника упражнений. Вып. 1. Метод. указания. [Сост.: В.Ф. Васильев]. – Новосибирск: Изд-во НГУ, 1995. – 16 с.
9. Гиревой спорт: методика тренировки. Вып. 2. Метод. указания. [Сост.: В.Ф. Васильев]. – Новосибирск: Изд-во НГУ, 1995. – 21 с.
10. Гиревой спорт: Метод. рекомендации по организации и проведению учебно-тренировочных занятий и соревнований в вузе. [Сост.: В.С. Попроцкий]. – Могилёв: Изд-во ММИ, 1998. – 28 с.
11. Ткачёв В.В. Основы техники, терминология и классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе в тяжёлой атлетике, пауэрлифтинге и гиревом спорте: Учеб. пособие. – Хабаровск: Изд-во ДвГАФК, 2004. – 33 с.

1. [↑](#footnote-ref-1)