

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа «Легион» муниципального  
образования Каневской район

СОГЛАСОВАНО:  
на педагогическом совете  
МБУ ДО СШ «Легион»  
Протокол № 7  
от 30 мая 2023 г.



«Легион»  
Н. Довбня

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ**

**ПО «ГИРЕВОМУ СПОРТУ»**

*(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 года № 944 и с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "гиревой спорт", утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 года № 1226)*

Срок реализации: 4 года

Разработчики программы:  
Хомусько Г.Э. заместитель директора  
Кириченко Е.Ю. инструктор-методист

ст.Каневская  
2023год

# **Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гиревому спорту»**

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по гиревому спорту с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт», утвержденным приказом Минспорта России 09 ноября 2022г. № 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, организация деятельности, направленной на физическое воспитание и физическое развитие обучающихся, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных мероприятиях, подготовка спортивного резерва в сборные команды.

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

**Гиревой спорт** — циклический вид спорта, в основе которого лежит подъём гирь максимально возможное число раз за отведённый промежуток времени, в положении стоя. Существует две дисциплины у мужчин и одна у женщин. Мужчины соревнуются в классическом двоеборье или толчке по длинному циклу. В свою очередь двоеборье состоит из двух упражнений: толчок двух гирь двумя руками от груди и рывок одной гири каждой рукой. В рывке допускается одна смена рук без постановки снаряда на помост. После выполнения двух упражнений подсчитываются очки в сумме двоеборья. Толчок по длинному циклу заключается в забросе гирь на грудь, выталкивании вверх от груди, опускании на грудь и спуске вниз без касания помоста. Упражнение выполняется с двумя гирями. Гиревой спорт по воздействию на организм занимающихся является одним из наиболее эффективных средств физического развития. Упражнения с гирями просты и доступны. Осваиваются легко и быстро. Разнообразие упражнений, их зрелищность (особенно при жонглировании) позволяют проводить занятия на высоком эмоциональном уровне и с высокой плотностью. В процессе занятий воспитываются необходимые физические качества: сила, силовая

выносливость, высокая физическая работоспособность, формируются осанка и красивое телосложение. Уже в первые месяцы занятий занимающиеся овладевают жизненно важными умениями и навыками правильного обращения с тяжестями, что на всю жизнь страхует их от травм позвоночника. Большинство упражнений с гирями (их более 50) выполняются с наклоном и энергичным выпрямлением туловища. Таких наклонов с различной амплитудой за одно занятие ребята делают от 200 до 500 и более, что, как никакое другое упражнение, способствует укреплению мышц спины, а это, в свою очередь, - профилактике и даже лечению сколиозов. После нескольких месяцев занятий у детей, имеющих незначительное нарушение осанки (искривление позвоночника), одновременно с укреплением мышц спины, позвоночник приобретает нормальное положение, причём в дальнейшем этот недуг не проявляется. Статические нагрузки в жонглировании гирями кратковременные и со сравнительно небольшим весом, поэтому каких-либо отрицательных последствий от них не происходит. Многие молодые люди стремятся самостоятельно физически подготовиться к службе в армии, стать сильными, иметь красивое телосложение, т. е. обладать теми качествами, которые характерны для мужчин, используя для этого различные отягощения. Эта часть молодежи нуждается в помощи и содействии. Бывает, достаточно один раз показать технику и объяснить методику тренировки желающим заниматься гирями, и в результате появляются не только хорошие спортсмены, но и тренеры, создаются секции. Необходимо признать официально умения и навыки правильного обращения с тяжестями - как жизненно важные, а гиревой спорт или отдельные упражнения с гирями после исследования специалистами по воздействию их на организм занимающихся - как эффективное, простое и доступное средство для обучения этим навыкам и решения других проблем физического воспитания и развития учащихся и призывной молодежи. Гиревой спорт по своим возможностям, как никакой другой вид спорта, способен «поставлять» ежегодно сотни тысяч сильных и здоровых людей, способных высокопроизводительно трудиться и защищать страну. Упражнения с гирями развивают силу, сноровку, силовую выносливость — качества, необходимые настоящему мужчине. Упражнения с гирями используют на занятиях в спортивных секциях, широко применяют как средство подготовки допризывников. При систематических занятиях ребята выполняют требования спортивных разрядов. Правильно организованные занятия с гирями повышают надежность функционирования нервной и мышечной систем, совершенствуют дыхательную и сердечно-сосудистую системы, формируют правильную осанку. Проще говоря, оказывают положительное влияние на весь организм, способствуют увеличению и общей выносливости.

### **3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8

### **4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-14
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-728

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся по средством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

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

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных обучающихся для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития и корректировки уровня физической готовности;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных гиревиков высокой квалификации для пополнения сборных команд края, района;
- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;
- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;
- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора.

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

**Учебно-тренировочные мероприятия**

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14

1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

**Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта "гиревой спорт"**

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных

соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "гиревой спорт";

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

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

### Объем соревновательной деятельности

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

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.

*Контрольные соревнования* - в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса 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 успешное выступление в основных соревнованиях.

*Основные соревнования* - цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

#### 5. Годовой учебно-тренировочный план (Приложение №1)

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят ОФП, СПФ, участие в спортивных соревнованиях, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

#### 7. Календарный план воспитательной работы (Приложение № 2)

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской



Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
- Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.

- Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
- Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
- Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
- Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
- Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
- Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	-Допинг -Основные понятия -Последствия допинга для здоровья -Антидопинговые правила	Сентябрь-октябрь	- Беседы - Тестирование
Учебно-тренировочный	-Административная и уголовная ответственность за нарушение антидопинговых правил	В течение года	- Обучение - Викторины - Семинары

этап (этап спортивной специализации)	-Риски и последствия использования биологически активных добавок -Антидопинговые правила -Права и обязанности спортсменов согласно Всемирному антидопинговому кодексу.		
--------------------------------------	--	--	--

## 9. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе.

Одной из задач спортивной школы является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Освоение методики судейства на соревнованиях школьного уровня. Проведение соревнований в качестве судьи разного уровня. Изучение квалификационных требований спортивного судьи по гиревому спорту. Жесты судейства. Правила в гиревом спорте. Вариативная предметная область «судейская подготовка» (для углубленного уровня сложности)

Освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике.

### **Судейская коллегия**

**1.1** Судейская коллегия комплектуется организацией, проводящей соревнования.

**1.2** В состав судейской коллегии входят: главный судья, главный секретарь, судьи на помостах, секретарь, секретарь на дублирующем протоколе, судья-информатор, судья при участниках, технический инспектор, врач и комендант соревнований.

**1.3** При проведении соревнований с количеством участников более 50 человек, число судей увеличивается. Состав судейской коллегии при разном количестве участников и количестве соревновательных дней указан в приложении № 1

**1.4** Права и обязанности спортивного судьи по гиревому спорту определены Положением, утвержденным Министерством спорта РФ. Выписка из Положения:

Спортивный судья имеет право:

а) в соответствии со своей квалификацией, судейской специализацией и категорией судить соревнования, носить нагрудный судейский значок, а также судейскую эмблему;

б) проводить семинары и инструктажи по поручению федераций гиревого спорта (за исключением судьи третьей категории»);

Спортивный судья обязан:

а) обеспечивать соблюдение правил соревнований по гиревому спорту и положения

(регламента) о спортивном соревновании;

б) знать правила соревнований по гиревому спорту, выполнять их требования, владеть методикой судейства и правильно применять её на практике;

в) осуществлять судейство квалифицированно и беспристрастно, исключая ошибки, которые могут повлечь искажение результатов соревнований, объективно и своевременно решать возникающие в ходе соревнований вопросы;

г) быть корректным, вежливым и доброжелательным по отношению ко всем участникам соревнований и зрителям, способствовать проведению соревнований на квалифицированном уровне;

д) бороться с проявлениями грубости, недисциплинированности, нарушениями правил вида спорта и поведения со стороны участников, тренеров, представителей;

е) повышать уровень спортивной судейской квалификации, передавать знания и опыт другим судьям, вести работу по пропаганде спорта, иметь регулярную практику судейства спортивных соревнований различного уровня;

ж) исполнять спортивные судейские обязанности в опрятной судейской форме, установленной Правилами.

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

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП)
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей спортсменов до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые

подбираются с учётом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

В современном спорте, восстановительные мероприятия являются одним из важных звеньев сложной цепочки тренировочного процесса, ведущей к высоким результатам.

Восстановительные средства делятся на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления включают рационально построенный тренировочный процесс с учетом ритмов утомления и восстановления спортсменов в циклах подготовки разной продолжительности (микроциклах, мезоциклах, периодах и др.).

Педагогические средства восстановления включают в себя следующие компоненты:

- рациональное планирование и построение тренировочных нагрузок;
- соответствие нагрузок функциональным возможностям спортсменов;
- соответствие содержания подготовки этапу тренировки, периоду макроцикла и т.д.;
- включение занятий и микроциклов восстановительной направленности;
- двигательные переключения в программах занятий и микроциклов;
- рациональная разминка на занятиях и соревнованиях;
- рациональное построение заключительных частей занятий;
- режим жизни и спортивной деятельности;
- условия для тренировки;
- условия для отдыха;
- сочетание работы (учебы) с занятиями спортом;
- постоянство времени тренировочных занятий, учебы, работы, отдыха;
- рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы;
- недопущение тренировок и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм;
- учет индивидуальных особенностей занимающихся.
- психологические средства восстановления.
- Медико-биологические средства восстановления
- Рациональное питание.

<b>Предназначение</b>	<b>Задачи</b>	<b>Средства и мероприятия</b>	<b>Методические указания</b>
<b>Для групп НП</b>			
Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по

		<p>подготовки.</p> <p>Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание</p>	<p>механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме</p>
<b>Для групп УТ</b>			
<p>Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием</p>	<p>Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм.</p> <p>Рациональное Построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП</p>	<p>Упражнения на растяжение.</p> <p>Разминка. Массаж.</p> <p>Искусственная активизация мышц.</p> <p>Психорегуляция мобилизующей направленности.</p>	<p>3мин.</p> <p>10-20мин.</p> <p>5-15мин.</p> <p>(разминание 60%) 3 мин саморегуляция</p>
<p>Во время учебно-тренировочного занятия соревнования</p>	<p>Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения</p>	<p>Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности.</p> <p>Восстановительный массаж.</p> <p>Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание).</p> <p>Психорегуляция мобилизующей направленности</p>	<p>В процессе тренировки.</p> <p>3-8мин</p> <p>3мин. саморегуляция</p>

Сразу после учебно-тренировочного занятия соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10мин
Через 2-4 час после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины Душ теплый/умеренно холодный/теплый	8-10мин 5-10мин
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.  Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок.  профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности.  Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка.  После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности.  Сауна, общий массаж, подводный массаж	Восстановительная тренировка.  После восстановительной тренировки

### III. Система контроля

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

11.1 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.

11.2 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.

12. 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.

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками осуществляется по зачетной системе в форме устных опросов с фиксацией результатов в опросном листе. Количество верных ответов для получения оценки «зачет» по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, устанавливается локально, доводится до сведения обучающихся не позднее чем за неделю до проведения аттестации. Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки представлен:

№	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе НП (все периоды)
1	Понятие о физической культуре и спорте



2	История возникновения вида спорта «гиревой спорт»
3	Правила вида спорта «гиревой спорт»
4	Понятие о физической подготовке, ее содержании и видах
5	Сведения о строении и функциях организма человека
6	Понятие о технике вида спорта «гиревой спорт»
7	Спортивные соревнования и их роль в подготовке юных спортсменов
8	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта
9	Принципы честной спортивной борьбы (в т.ч. антидопинг)
10	Влияние физических упражнений на организм человека
11	Основы гигиены и здорового образа жизни
12	Вредные привычки и их преодоление
13	Техника безопасности при занятиях спортом

№	<b>Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе УТ (все периоды)</b>
1	Понятие о физической культуре и спорте
2	История возникновения вида спорта «гиревой спорт»
3	Правила вида спорта «гиревой спорт»
4	Понятие о физической подготовке, ее содержании и видах
5	Сведения о строении и функциях организма человека
6	Понятие о технике вида спорта «гиревой спорт»
7	Спортивные соревнования и их роль в подготовке юных спортсменов
8	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта
9	Принципы честной спортивной борьбы (в т.ч. антидопинг)
10	Влияние физических упражнений на организм человека
11	Основы гигиены и здорового образа жизни
12	Вредные привычки и их преодоление
13	Техника безопасности при занятиях спортом

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Контрольные нормативы – это текущий контроль успеваемости обучающихся, который осуществляется в целях систематической проверки достижений обучающихся, в соответствии с планируемыми результатами прохождения спортивной подготовки, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) в течение учебно-тренировочного года, с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Контрольно-переводные нормативы – это промежуточная аттестация обучающихся, которая осуществляется в целях оценки уровня подготовленности обучающихся, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки), с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Нормативы ОФП для зачисления и перевода в группы на этапе **начальной подготовки**  
отделения **гиревой спорт**

№	Контрольные упражнения и ед. изм.	Оценка	НП-1	НП-2	НП-3			НП-1	НП-2	НП-3		
<b>ОФП</b>			<b>Мальчики</b>				<b>Девочки</b>					
1	Бег 30м (сек) <i>(не более)</i>	«зачет» «не зачет»	6,2	6,0	5,8			6,4	6,2	6,0		
2	Бег 1000м (мин.сек) <i>(не более)</i>	«зачет» «не зачет»	6,10	6,10	6,00			6,30	6,30	6,20		
3	Челночный бег 3x10м (сек) <i>(не более)</i>	«зачет» «не зачет»	9,6	9,3	9,1			9,9	9,5	9,3		
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) <i>(не менее)</i>	«зачет» «не зачет»	10	13	16			5	7	9		
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см) <i>(не менее)</i>	«зачет» «не зачет»	+2	+4	+6			+3	+5	+7		
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) <i>(не менее)</i>	«зачет» «не зачет»	130	135	140			120	125	130		

Оценка результатов упражнений по ОФП и СФП проводится по системе «зачет» «не зачет».

Итоговая оценка «зачет» выводится при зачете 4-6 упражнений, «не зачет» при зачете 1-3 упражнений.

Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода в группы на **учебно-тренировочном** этапе  
отделения **гиревой спорт**

№	Контрольные упражнения и ед. изм.	Оценка	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
	<b>1. ОФП</b>		<b>Юноши</b>					<b>Девушки</b>				
1	Бег 60м (сек) <i>(не более)</i>	«зачет» «не зачет»	10,4	10,3	10,2	10,1	10,0	10,9	10,8	10,7	10,6	10,5
2	Бег 2000м (мин.сек) <i>(не более)</i>	«зачет» «не зачет»	11,10	11,00	10,50	10,40	10,30	13,00	12,50	12,40	12,30	12,20
3	Челночный бег 3х10м (сек) <i>(не более)</i>	«зачет» «не зачет»	9,0	8,9	8,8	8,7	8,6	10,4	10,3	10,2	10,1	10,0
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см) <i>(не менее)</i>	«зачет» «не зачет»	+3	+4	+5	+6	+7	+4	+5	+6	+7	+8
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) <i>(не менее)</i>	«зачет» «не зачет»	18	20	22	24	26	9	11	13	15	17
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) <i>(не менее)</i>	«зачет» «не зачет»	150	155	160	165	170	135	140	145	150	155
	<b>2. Уровень спортивной квалификации</b>		1, 2, 3 юношеский			1, 2, 3 спортивный		1, 2, 3 юношеский			1, 2, 3 спортивный	

Оценка результатов упражнений по ОФП и СФП проводится по системе «зачет» «не зачет».

Итоговая оценка «зачет» выводится при зачете 4-6 упражнений, «не зачет» при зачете 1-3 упражнений

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

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

Предварительная подготовка организма (разминка) к предстоящей тренировочной работе имеет очень большое значение для решения задач каждого отдельного занятия. Из-за недостаточной разминки появляются ошибки в технике, нередко возникают различные травмы.

Разминка подразделяется на общую и специальную. Задачей общей разминки является постепенное выработка в тренировочную нагрузку, разогревание мышц, подготовка сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем к предстоящей работе. Повышение температуры тела (разогревание) ускоряет биохимические реакции в мышцах, увеличивает эластичность в связках, подвижность в суставах.

В общей разминке необходимо давать нагрузку на все группы мышц. Применяются самые различные упражнения: ходьба, бег в умеренном и переменном темпе, легкие гимнастические упражнения с легкими отягощениями. Из гимнастических упражнений применяются в основном упражнения на гибкость, координацию движений, подвижность в суставах (наклоны, круговые движения руками вперед, назад, круговые движения туловищем в одну и другую сторону, растяжение мышц стоя, сидя).

Из упражнений с легкими отягощениями применяются наклоны вперед с гантелью или диском от штанги за головой, наклоны в стороны с легкой гирей в опущенной руке, подтягивание гантели или гири до уровня груди, головы и выше, различные выжимания отягощения, приседания с ними. Вначале разминки темп выполнения упражнения медленный, затем постепенно возрастает.

Разогреванию мышц способствуют растирания различными мазями и жидкостями (как финалгон, спирт, ментол).

Специальная разминка проводится после общей и включает в себя специальные упражнения, близкие по структуре движений к тем, которые предстоит выполнить в начале основной части занятия. Если это соревновательное упражнение (например, рывок), то в начале специальной разминки выполняются специальные упражнения для рывка, затем рывок с легкой или облегченной гирей и в конце разминки делается несколько настроечных подъемов, уже с тренировочной гирей. Время разминки от 15 до 25 мин.

Разминка перед выступлением на соревнованиях имеет некоторые особенности. Так как сразу же после разминки предстоит максимальная нагрузка на мышечную, сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы организма, спортсмену необходимо не только хорошо разогреться,

но и подвести себя к такой “боевой готовности”, которая позволила бы реализовать все физические и морально-волевые возможности в достижении лучшего спортивного результата. Недостаточная, неправильная разминка не позволит спортсмену решить эти задачи. Правильность разминки перед соревнованиями каждый спортсмен должен определить для себя в контрольных занятиях (прикидках).

*Примерный комплекс общих разминочных упражнений:*

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

*Примерный комплекс специальных разминочных упражнений:*

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

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

Разминка не должна вызывать чувство утомленности. При правильном ее проведении у спортсмена должно появиться желание соревноваться. Продолжается соревновательная разминка немного больше, чем обычная, а заканчиваться она должна не менее чем за 5 мин до выхода на помост. По окончании разминки следует одеться (если соревнования проводятся в прохладном помещении или на открытом воздухе), чтобы сохранить тепло.

## ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В ГИРЕВОМ СПОРТЕ.

### **Рывок**

Несмотря на кажущуюся простоту упражнений с гирями, их выполнение связано с довольно сложными практическими действиями, требующими от занимающихся определенных умений и навыков. Обучение технике, как правило, начинается с рывка — наиболее доступного для начинающих упражнения гиревого двоеборья.

Полный цикл этого упражнения можно условно разделить на несколько технических элементов: старт, замах, подрыв, подсед, фиксацию, опускание гири; затем замах для перехвата, перехват, замах, подрыв, подсед и фиксацию другой рукой (рис. 1).

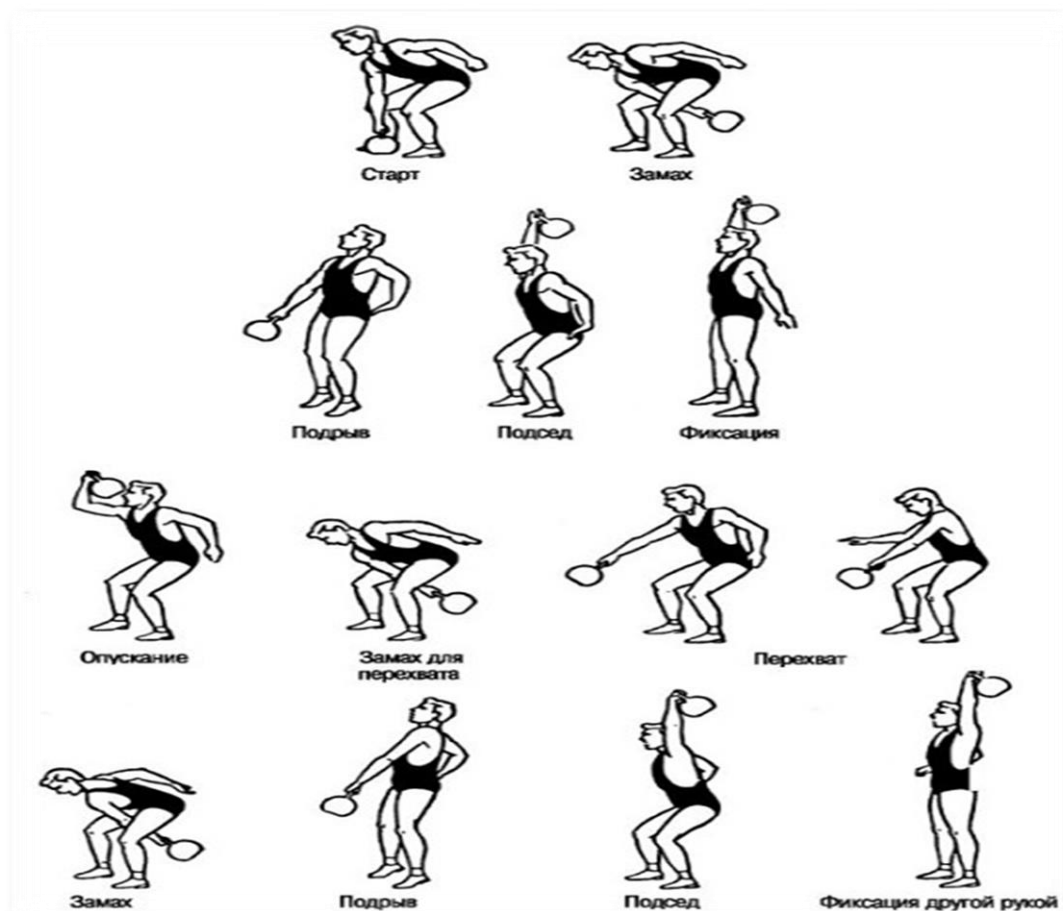


Рис. 1. Техника упражнения рывок.

**Старт.** И. п.- согнутые в коленях ноги на ширине плеч гиря стоит между ног (чуть впереди), захват сверху, свободная рука отведена в сторону, спина прямая.

**Замах.** Из стартового положения, оторвав гирю от помоста, сделать замах между ног назад; свободная рука отведена в сторону, спина прямая.

**Подрыв.** Главный элемент рывкового упражнения. За счет активного выпрямления ног и спины гире сообщается ускорение, необходимое для свободного полета на необходимую высоту. На мгновение работающая рука освобождается от нагрузки, незначительно сгибается в локтевом суставе, а затем выпрямляется навстречу гире, достигшей “мертвой точки”.

**Подсед.** Выполняется для смягчения ударной нагрузки перед фиксацией.

**Фиксация.** Гиря поднята вверх на прямую руку ноги и туловище выпрямлены и находятся в неподвижном положении.

Опускание. Выполняется для очередного замаха. Гиря за счет постепенного сгибания руки опускается вниз по оптимальной траектории в положение замаха.

Замах для перехвата. Выполняется из и. п. ноги на ширине плеч, спина прямая, гиря между ног.

Перехват. За счет выпрямления спины гиря поднимается вперед до положения «мертвой точки», освобождается одной рукой и захватывается другой, а затем возвращается в положение замаха.

Замах другой рукой. Выполняется после перехвата из и. п. ноги на ширине плеч, гирю держать перед собой, свободная рука отведена в сторону, спина прямая. Под влиянием силы тяжести гиря опускается между ног для замаха.

Подрыв и подсед. Выполняются также активно и с той же целью, но другой рукой.

Фиксация другой рукой. Завершающий элемент рывкового упражнения.

Здесь рассмотрен полный цикл рывка без опускания гири на помост. На соревнованиях же перехват осуществляется только после максимального выполнения упражнений каждой рукой.

### **Дыхание:**

Существует 3 основных варианта дыхания: два, три и более трех циклов на один подъем и опускание гири в рывке.

Наиболее практичным и эффективным считается трехцикличное дыхание: во время подъема до полуподседа — вдох. Начинается вдох непринужденно, одновременно с началом подъема гири из основного старта и заканчивается одновременно с окончанием подрыва. В сравнении с началом, окончание вдоха выполняется более мощно и быстро — в такт движению. Полное выпрямление туловища и подъем груди в конце подрыва способствуют достаточно глубокому и быстрому вдоху. Во время выполнения полуподседа и выпрямления руки вверху — выдох. Одновременно с началом сбрасывания гири — быстрый вдох. Заканчивается вдох одновременно с захватом дужки, примерно, на уровне груди. Опуская гирю, — полный и непринужденный выдох. Заканчивается выдох одновременно с окончанием движения гири назад — за колени.

В первые минуты подъемов не следует дышать слишком глубоко. По мере увеличения потребности организма в кислороде сила и глубина дыхания соответственно увеличиваются. Иногда в последние минуты подъемов до предела дыхания не хватает. В этом случае во время удерживания гири вверху на прямой руке (фиксации) нужно делать кратковременные остановки и дополнительно выполнять один или несколько вдохов и выдохов. Это снижает темп выполнения рывка, но в то же время позволяет спортсмену



полностью выработать отведенное правилами время (10 мин), реализовать свои физические возможности.

Преимущества трехциклического дыхания заключаются в том, что, во-первых, 3 цикла на 1 подъем и опускание гири более длительное время обеспечивают организм кислородом. Во-вторых, дыхание удачно сочетается с движениями, что способствует непринужденности и непрерывности движений и дыхания. Кроме того, не нарушая цикличность дыхания и техники рывка, можно легко уменьшать или до предела увеличивать темп выполнения упражнения. Когда возрастает темп, соответственно ускоряется ритм дыхания. Все это очень важно для реализации физических возможностей спортсмена и достижения более высоких результатов в рывке.

### **Толчок.**

В толчковом упражнении можно выделить следующие технические элементы: старт, взятие на грудь, исходное положение перед выталкиванием, подсед, выталкивание, подсед, фиксация, опускание гири, исходное положение перед очередным выталкиванием (рис. 2).

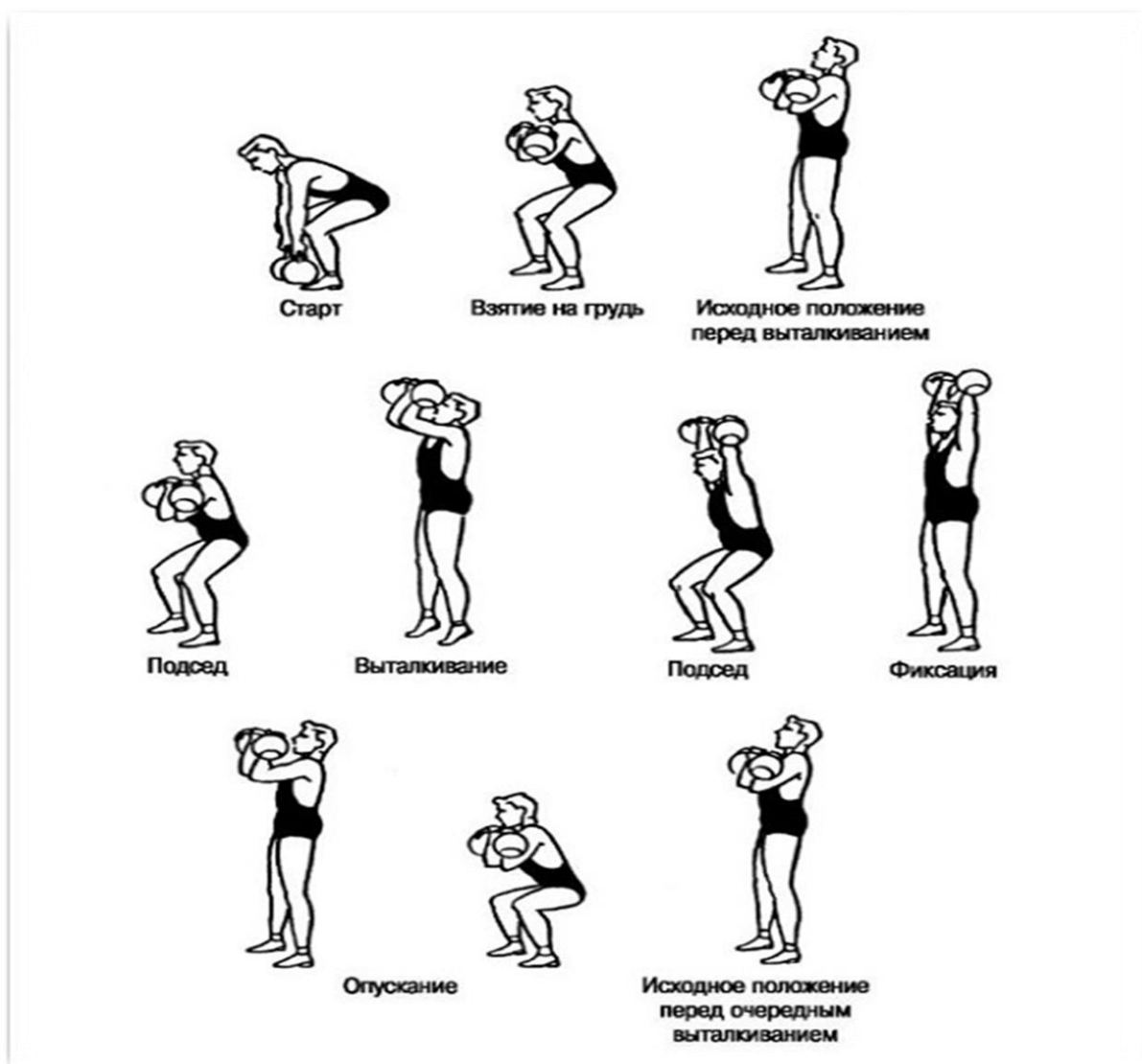


Рис. 2. Техника упражнения толчок.

Старт. И. п. — согнутые в коленях ноги на ширине плеч, гири стоят между ног (чуть впереди), захват сверху, спина прямая.

Взятие гирь на грудь. Из стартового положения, оторвав гири от помоста, сделать замах между ног назад. Затем за счет резкого выпрямления ног и спины выполнить подрыв, а согнув ноги в коленях, — подсед и подхватить гири грудью в «мертвой точке»; после этого выпрямить ноги.

Исходное положение перед выталкиванием. Принимается после взятия гирь на грудь. Выпрямленные ноги на ширине плеч, локти опущены и прижаты к туловищу, гири лежат на предплечье и плече, дужки гирь на груди, спина прямая.

Подсед. Элемент толчкового упражнения, предшествующий выталкиванию. Ноги, амортизируя тяжесть гирь, медленно сгибаются в коленях, спина прямая, руки с гирями неподвижны.

Выталкивание. Главный элемент толчкового упражнения. За счет резкого выпрямления ног и туловища (после подседа) гири выталкиваются вверх и тем самым им сообщается ускорение, необходимое для свободного полета на необходимую высоту. Выпрямление ног должно заканчиваться выходом на носки.

Подсед. Выполняется после выталкивания. Гири, достигшие «мертвой точки», подхватываются сгибанием ног и выпрямлением рук. Спина чуть прогибается в пояснице и жестко закрепляется.

Фиксация. Гири подняты вверх на прямые руки, ноги и туловище выпрямлены и находятся в неподвижном положении.

Опускание. После фиксации за счет постепенного сгибания рук гири опускаются на грудь; при этом ноги слегка сгибаются в коленях и тем самым амортизируют ударную нагрузку на поясницу.

Исходное положение перед очередным выталкиванием. Принимается после опускания гирь на грудь. Ноги и туловище выпрямлены, локти прижаты к туловищу.

### **Дыхание:**

В классическом толчке первый прием — подъем на грудь выполняется лишь один раз, поэтому большинство спортсменов при выполнении этого движения не обращают особого внимания на правильность дыхания, так как оно в данном варианте толчка почти не отражается на результате в целом. Одни спортсмены перед подъемом на грудь делают вдох и выполняют прием на задержке дыхания. Другие, при замахе гирь назад — за колени, делают выдох. Выпрямляя туловище и приподнимая грудь и плечи при подъеме до полуподседа — вдох. Как только гири коснутся груди при выполнении полуподседа — выдох (гири выдавливают воздух из груди).

Дыхание в толчке от груди. На практике применяются несколько вариантов дыхания, которые используются в зависимости от условий выполнения этого приема (темпа, степени усталости и т.п.).

1. На вдохе: одновременно с началом сгибания ног перед выталкиванием — выдох. Выталкивание гирь — на задержке дыхания. Полуподсед и выпрямление рук вверх — выдох. Одновременно с началом опускания гирь на грудь, сгибая руки и приподнимаясь на носки, вдох. Как только гири коснутся груди - выдох (гири выдавливают воздух из груди).

2. На выдохе: сгибая ноги перед выталкиванием и сдавливая грудь и живот гирями — выдох. Выпрямляя ноги и приподнимая грудь при выталкивании, — быстрый вдох. Выполняя полуподсед и выпрямляя руки вверх, — выдох. Одновременно с началом сгибания рук при опускании на грудь до касания гирь груди — вдох. Одновременно с касанием гирь груди - выдох. При задержках гирь на груди иливерху на прямых руках выполняется дополнительно один или несколько (в зависимости от длительности задержки) коротких вдохов и выдохов.

Дыхание при подъеме гирь на грудь и опускании в толчке по полному циклу. При подъеме на грудь из основного старта, выпрямляясь и приподнимая плечи, — вдох. Одновременно с касанием гирь груди — выдох (гири выдавливают воздух). При опускании гирь с груди одновременно с отталкиванием их чуть вперед — вдох. Заканчивается вдох быстро в момент захвата дужек сверху (в положении гирь на груди кисти были просунуты внутрь дужек). Наклоняясь и опуская гири, - выдох. Заканчивается выдох одновременно с окончанием движения гирь назад - за колени в основной старт подъема гирь на грудь.

Свободное без задержек дыхание в сочетании с движениями возможно только при условии соблюдения правильной техники выполнения всех элементов каждого приема и толчка в целом. Даже кратковременные задержки дыхания при выполнении толчка до “отказа” в течение 10 мин отрицательно сказываются на результате в этом упражнении.

#### Техника выполнения толчка по длинному циклу.

Толчок по длинному циклу состоит из двух отдельных упражнений: толчка двух гирь и подъема гирь на грудь после их сбрасывания в положение виса между ног (рис. 3). О технике и методике обучения толчка уже говорилось выше, поэтому выделим только несколько основных отличительных моментов. При сбрасывании гирь в положение виса между ног необходимо обратить внимание занимающихся на положение ног, спины и рук: ноги сгибаются в коленях, а таз отводится слегка назад для уравнивания; предплечья рук с гирями упираются о внутреннюю

поверхность бедер. Подъем гирь на грудь из положения виса между ног выполняется за счет согласованной работы ног и спины (подрыв). При приеме гирь на грудь целесообразно подать таз слегка вперед, это позволит легче принять оптимальное ИП перед очередным толчком.

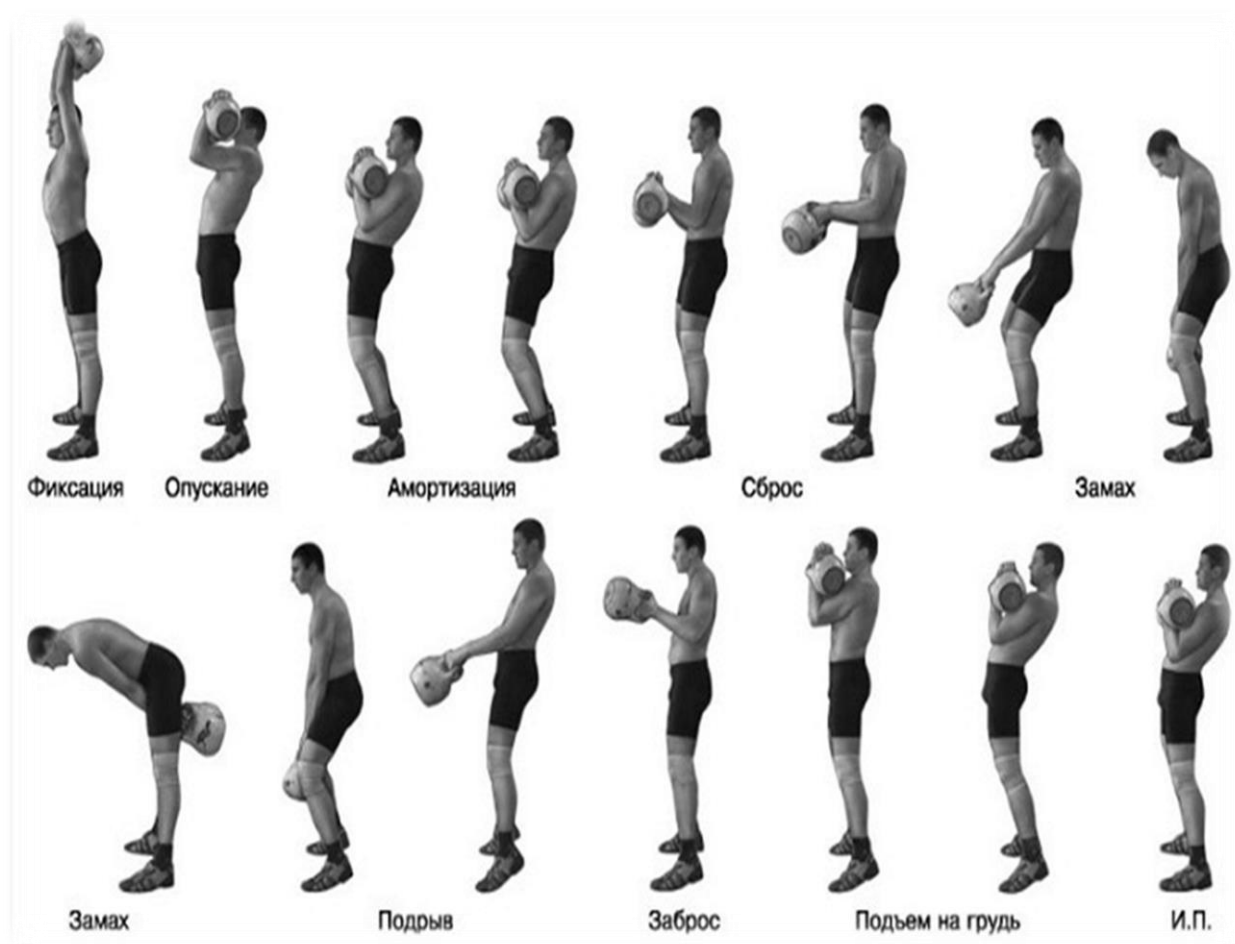


Рис. 3 Техника упражнения толчок по длинному циклу

### **Дыхание.**

При обучении технике дыхания при выполнении толчка по длинному циклу необходимо обратить внимание занимающихся на выдох при сбрасывании гирь в положение виса между ног, на вдох - выдох - вдох - выдох при приеме гирь на грудь.

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

возникают трудности при изучении техники толчка. Как правило, у начинающих спортсменов не получается второй подсед.

Для достижения основной цели подготовки спортсменов гиревиков на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

**1) этап начальной подготовки (до года, свыше года):**

-вовлечение максимального числа юных спортсменов и подростков в систему спортивной подготовки по гиревому спорту, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники гиревого спорта, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

**2) тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации-до двух лет):**

-укреплять здоровье и закаливать организм спортсменов, прививать устойчивый интерес к занятиям;

-овладеть техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в гиревом спорте;

-обучить спортсменов основам тактики гиревого спорта;

-освоить технику, овладения способами передвижения и умением применять их в соревнованиях;

-участвовать в соревнованиях по гиревому спорту;

-изучить элементарные теоретические сведения о врачебном контроле, личной гигиене, истории вида спорта, технике и тактике, правилах гиревого спорта.

**тренировочный этап (этап углубленной спортивной специализации до двух лет):**

- овладеть всем арсеналом технических приемов гиревого спорта;

-совершенствовать индивидуальную тактику гиревого спорта;

-приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по гиревому спорту;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов;

-усвоить основные положения методики спортивной тренировки спортсменов;

-овладеть навыками судейства, воспитывать инструкторские навыки, совершенствовать навыки самостоятельных занятий.

Гиревой спорт по своей специфике является циклическим видом спорта, с достаточно большой продолжительностью работы в условиях соревновательной деятельности. Спортсмену-гиревнику необходимо осуществлять подъём отягощения (гирь) в течение 10 минут с как можно более высоким темпом, соответственно ведущим двигательным качеством в данном виде спорта является силовая выносливость. Всё это находит отражение в специфике тренировочного процесса в гиревом спорте. Спортсмену-гиревнику помимо тренировки силовых способностей требуется также развивать аэробную выносливость

*На этапе начальной подготовки.*

Программный материал соотносится к представленным тренировочным заданиям, отображающим основные направления тренировочных средств. Особое внимание уделяется обеспечению всестороннего развития физических качеств, преимущественно координационным и скоростным способностям, воспитанию общей выносливости. Подготовка характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. На этапе подготовки значение имеет обучение технике выполнения физических упражнений посильное для этого возраста. Большое внимание должно быть уделено развитию быстроты движений. Целесообразно использовать физические упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств и мышечной силы подростков. Для успешного воспитания ловкости большая роль уделяется подвижным и спортивным играм. Этот возраст благоприятен воспитанию гибкости.

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).*

Программные материалы представлены в виде стандартных тренировочных заданий, сгруппированных по принципу их преимущественной направленности.

Каждое тренировочное занятие, состоящее из подготовительной, основной и заключительной частей, может быть построено на основе использования предлагаемых тренировочных заданий. Для этого следует в начале наметить задачи конкретного тренировочного цикла. Затем, исходя из поставленных задач и этапа подготовки, из блоков заданий соответствующей направленности выбираются наиболее адекватные, которые и составляют основу предстоящей тренировки.

Тренировочное занятие рекомендуется начинать с разминки спортсменов, с так называемой подготовки к последующей тренировочной работе. Во время одного тренировочного занятия прорабатывается в большинстве случаев от 3 до 7 упражнений (каждое упражнение как

комплекс). Интенсивный рост достижений в международном масштабе дает постоянно увеличивающаяся специализация в тренировке. Поэтому упражнения в течение одного тренировочного занятия также сходны по структуре. В течение одной недели выполняют от 3 до 6 упражнений.

В одну тренировку включается не более 2-3 стандартных тренировочных заданий (1- разминка; 1-2 - основная часть). Заключительная часть должна состоять, как правило, из подведения итогов тренировочного занятия.

### **Общая физическая подготовка до года**

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

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 спортсмена гиревика.

Упражнения для мышц кистей рук:

-сжимание 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 гирь, 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 - поднятие 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;  
-поднятие гири махом к плечу;  
-наклоны с гирей вправо и влево.

Упражнения для мышц брюшного пресса:

-сидя на козле, стуле, скамье, закрепив ноги выполняем сгибание и разгибание туловища.

### **Изучение и совершенствование техники классических упражнений**

-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 гирь от груди;  
-обучение фиксации гирь в верхней точке;  
-обучение дыханию при выполнении толчка;  
-толчок 2-х гирь с груди.

### **Соревнования и прикидки**

Согласно календарю соревнований.

### **Общая физическая подготовка свыше года**

*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 (60м, 100м.). Кроссы (1000м. -2000м.). Прыжки в длину с места. Плавание. Совершенствование вольного стиля (дистанции: 25, 50, 100 и более метров).

### **Специальная физическая подготовка**

*Упражнения для развития силы и силовой выносливости основных групп мышц спортсмена 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;
- швунгжимовой;
- 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:*

- поднимание двух гирь на грудь;
- поднимание 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 поднимание прямых ног до положения угла и выше

**Техническая 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.

## ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ДО ДВУХ ЛЕТ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

На этом этапе не ставится задача достижения высоких спортивных результатов. Необходимо тщательно спланировать количество соревнований и их сроки на весь год с тем, чтобы не допустить перегрузки юных гиревиков соревновательной нагрузкой. Большое внимание на первом и втором этапах уделяется воспитанию юных спортсменов. Особое внимание уделяется воспитанию волевых качеств (дисциплинированности, трудолюбия, смелости и т.д.).

В рамках ОФП основное внимание по-прежнему уделяется развитию скоростно-силовых качеств, а к этому добавляется еще и задача развития динамической силы. На прочной базе ОФП, созданной на предыдущих этапах, начинается специальная подготовка по гиревому спорту.

В ходе специальной подготовки спортсмены участвуют в соревнованиях, где совершенствуются технические навыки, изучается тактика, воспитываются волевые качества. Количество стартов за сезон и вес гирь соревнований должны строго соответствовать возрасту гиревиков; не следует допускать превышения норм, установленных правилами соревнований и официальными программами по гиревому спорту

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой классических упражнений и физической подготовки занимающихся. В это период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие выносливости гиревика. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

### **Общая физическая подготовка**

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, а к этому добавляется еще и задача развития динамической силы. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

*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.

*Упражнения в парах.*

*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 (100м, 1000м.). Кроссовая подготовка (2000м.). Прыжки в длину с разбега.

Плавание. Вольный стиль (100-200 м. без учета времени).

### **Специальная физическая подготовка**

*Упражнения для развития силы и силовой выносливости основных групп мышц спортсмена-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 гирями.

*Упражнения для дельтовидных мышц:*

-жим гирь;

-гиря в опущенных вниз руках - поднятие гири к подбородку;

-швунгжимовой;

-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.

### **Изучение и совершенствование техники классических упражнений**

Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классических упражнений.

С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических упражнений, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

*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.

*Инструкторская и судейская практика.*

Обучающиеся привлекаются в качестве помощников тренера.

*Соревнования и прикидки.*

Согласно календарю соревнований.

## ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП СВЫШЕ ДВУХ ЛЕТ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

На этом этапе продолжается дальнейшее совершенствование техники способов выполнения классических упражнений, повышение уровня физических качеств, укрепление здоровья и др. Но важнейшей задачей в этом возрастном периоде является достижение высокого уровня специальной подготовки. На четвертом этапе проводятся специализированные занятия с все возрастающей тренировочной нагрузкой, как по объему, так и по интенсивности. Здесь закладываются прочные основы высокого спортивного мастерства в специальной подготовке - в развитии специальной выносливости как основного физического качества, необходимого спортсмену-гиревнику большое внимание уделяется и дальнейшему совершенствованию скоростно-силовых качеств основных групп мышц. Продолжается работа и по повышению уровня общей выносливости. На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе выполнения упражнений. Вместе с тем при планировании нагрузки необходимо учитывать, что возможности организма спортсменов - гиревиков далеко не одинаковы. Поэтому, несмотря на значительное повышение всех видов нагрузок, требуется неукоснительное соблюдение основных принципов многолетней подготовки, и прежде всего принципов постепенности и индивидуализации.

Составляя комплексы упражнений необходимо учитывать, что условия выполнения упражнений могут изменить его направленность и конечный эффект от применения.

### **Общая физическая подготовка**

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на совершенствование таких качеств как гибкость, силовая выносливость, скоростно-силовые качества, динамическая сила. Спортивные и подвижные игры, направленные на совершенствование ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Для развития всех качеств необходимых спортсмену на данном этапе применяют ниже приведенные упражнения.

*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.

*Упражнения в парах.*

*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, поднятие рук вверх, вперед, в стороны, дугами вперед и внутрь. Выпады и приседания с поднятием 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, брусьях, опорные прыжки.* Подтягивание за спину. Сгибание и разгибание рук в упоре (на брусьях). 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.

*Плавание* одним из способов без учета времени (400 м).

### **Специальная физическая подготовка**

Наряду с упражнениями для развития силы и силовой выносливости основных групп мышц спортсмена-гиревика, особое внимание следует обратить на упражнения, воспитывающие чувство равновесия, а также на упражнения, целенаправленно воздействующие на вестибулярный аппарат. Используем имитационные упражнения, кроссовую подготовку, ходьбу, направленные на увеличение аэробной производительности организма и совершенствование волевых качеств, специфических для спортсменов-гиревиков.

*Упражнения для развития силы и силовой выносливости основных групп мышц спортсмена-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 брусьях 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 - поднятие и опускание гири прямыми руками.

*Упражнения для дельтовидных мышц:*

- толчок гирь;
- различные жимы гирь;
- швунгжимовой;
- 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 становая;

-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.

### **Тактическая подготовка**

Специальная тактическая подготовка - это практическое овладение тактикой в гиревом спорте. Специальная тактическая подготовка проводится в ходе тренировочных занятий и соревнований

Тактическая подготовка к определенным соревнованиям требует ознакомления с условиями и местом их проведения. 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.

Накануне старта при разработке плана действий, изучения правил соревнований разрабатывается тактика на предстоящие соревнования с учетом конкретных условий, перспектив противника и своих возможностей. По окончании соревнований необходимо тщательно проанализировать эффективность применяемой тактики и сделать выводы на будущее. Тактическое мастерство гиревика базируется на большом запасе знаний, умений и навыков, а также его физической, технической, морально-волевой подготовленности, что позволяет точно выполнить задуманный план, принять правильное решение для достижения победы или высокого результата.

*Инструкторская и судейская практика.*

*Судейство и организация соревнований.*

*Соревнования и прикидки.*

*Согласно календарю соревнований.*

7. Учебно-тематический план (приложение № 3)

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

16.К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта « гиревому спорту » относятся:

В МБУ ДО СШ «Легион» осуществляют обучение по борьбе, тяжелой атлетике, стрельбе из лука.

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:

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)

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

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование оборудования и спортивного инвентаря</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1
2.	Весы до 200 кг	штук	2
3.	Гири соревновательные (12, 16, 24, 32 кг)	комплект	12
4.	Гири тренировочные (4, 6, 8, 10, 14, 18, 20, 22, 26, 28, 30, 34, 36, 40 кг)	комплект	3
5.	Зеркало настенное (0,6x2 м)	штук	6
6.	Магнезница	штук	2
7.	Мат гимнастический	штук	6
8.	Палка гимнастическая	штук	10
9.	Переключатель гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
10.	Помост (1,5x1,5 м)	штук	6
11.	Секундомер	штук	2
12.	Скакалки	штук	12
13.	Скамейка гимнастическая	штук	2
14.	Стенка гимнастическая	штук	2
15.	Часы настенные с секундной стрелкой	штук	1
16.	Табло электронное на 6 помостов	штук	1
17.	Тренажер "Дорожка беговая"	штук	1
18.	Велотренажер	штук	1
19.	Тренажер многофункциональный	штук	3
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "жонглирование"			

20.	Гири (6, 8,12,16 кг)	комплект	2
21.	Помост или покрытие напольное из резины (2х2 м)	штук	4
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 4 до 10 кг)	комплект	2
23.	Медболы кистевые (600, 800 и 1000 г)	комплект	2

### Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Велосипедные трусы	штук	на обучающегося	-	-	2	1
2.	Соревновательная форма (велосипедные трусы, футболка, майка без рукавов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2
3.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
4.	Костюм тренировочный летний	штук	на обучающегося	-	-	1	1
5.	Костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1
7.	Пояс тяжелоатлетич	штук	на обучающегося	-	-	1	2

	еский		гося				
8.	Термобелье спортивное	штук	на обучающе гося	-	-	1	1
9.	Туфли тяжелоатлетические (штангетки)	пар	на обучающе гося	-	-	1	1
10.	Футболка	штук	на обучающе гося	-	-	2	1
11.	Шапка спортивная	штук	на обучающе гося	-	-	1	1

18. Кадровые условия реализации Программы: укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации 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).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации

В деятельности по реализации Программы в МБУ ДО СШ «Легион» участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

Минимальная укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

- руководящие работники: директор, заместитель директора, инструктор-методист;
- педагогические работники: тренер-преподаватель по гиревому спорту, инструктор по спорту;
- рабочие по комплексному обслуживанию, администратор.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24 декабря 2020 г. № 952н (зарегистрирован Минюстом России

25 января 2021 г., регистрационный № 62203).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования 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).

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели МБУ ДО СШ «Легион» не реже одного раза в три года проходят обучение по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

Приложение № 1  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт»

Годовой план на этапах спортивной подготовки по гиревому спорту

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	До года		Свыше года		До трех лет		Свыше 3-х лет	
	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%
Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>145</b>	61,97	<b>172</b>	55,13	<b>220</b>	42,31	<b>137</b>	37,99
Специальная физическая подготовка (СФП)	<b>31</b>	13,25	<b>48</b>	15,38	<b>88</b>	16,92	<b>127</b>	20,35
Участие в соревнованиях (УС)	-	-	-	-	<b>39</b>	7,50	<b>60</b>	9,62
Техническая подготовка (ТехП)	<b>50</b>	21,37	<b>80</b>	25,64	<b>100</b>	19,23	<b>110</b>	17,63
Тактическая подготовка (ТакП)	<b>4</b>	1,71	<b>6</b>	1,92	<b>8</b>	1,54	<b>15</b>	2,40
Теоретическая подготовка (Теор.П.)								
Психологическая подготовка (ПП)								
Инструкторская и судейская практика (УС)	-	-	-	-	<b>50</b>	9,62	<b>55</b>	8,81
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	<b>4</b>	1,71	<b>6</b>	1,92	<b>15</b>	2,88	<b>20</b>	3,21
Количество часов в год с учетом периодов активного отдыха по	<b>234</b>	100,00	<b>312</b>	100,00	<b>520</b>	100,00	<b>624</b>	100,00

индивидуальным планам подготовки.							
Количество часов в неделю	<b>4,5</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>12</b>			
<b>Минимальные объемы соревновательной деятельности</b>							
контрольные	1	2	2	3			
отборочные	-	-	2	2			
основные	-	-	1	1			
соревнования	-	-	-	-			
<b>Тренировочные сборы</b>	выборочно в соответствии с перечнем тренировочных сборов с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий						
<b>Медицинские, медико-биологические мероприятия (кол-во раз)</b>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>			
<b>Промежуточная аттестация (кол-во)</b>	<i>2</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>2</i>			
<b>Итоговая аттестация(кол-во)</b>	<i>0</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>			



Приложение № 2  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по  
виду спорта «гиревой спорт»

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-</li> </ul>	В течение года

		тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	
<b>2.</b>	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - 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
<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей	В течение года

	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)	дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
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.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - 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

Приложение № 3  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт»

**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	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви.

культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом			Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	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	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося.

соревновательной деятельности, самоанализ 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.

### 19. Информационно-методические условия реализации Программы

Для реализации Программы в МБУ ДО СШ «Легион» созданы следующие информационно-методические условия:

- в учреждении имеются методические и учебные пособия;
- в процессе обучения тренеры-преподаватели используют информационные Интернет-ресурсы (базы данных, информационные системы, обучающие образовательные ресурсы, электронные библиотеки), аудиовизуальные средства .

**Список информационных, методических и учебных пособий:**

- 1) Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой/ Иванов А.А. — «Спорт», 2016 (pdf);
- 2) Психология спорта/ Ильин Е. П. — «Питер», 2008 (pdf);
- 3) Психология чемпионов. Мышление, приводящее к победе в спорте и жизни/ Б. Ротелла — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2015 (pdf);
- 4) методический раздел сайта ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» <https://fcpsr.ru/cat/1/1/37/>;
- 5) сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>;
- 6) электронный ресурс «Спортивная Россия» <https://infosport.ru/> ;
- 7) сайт для учителей физической культуры Физкультура <https://fizcultura.ucoz.ru/>;
- 8) научная электронная библиотека <http://www.elibrary.ru/>;
- 9) электронный ресурс «Российская Спортивная Энциклопедия» <https://libsport.ru/>;
- 10) сайт «Я иду на урок физкультуры» (создан на основе материалов журнала «Спорт в школе» издательского дома «Первое сентября») <http://spo.1september.ru/urok/>;

- Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
- Официальный сайт министерства физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru>)
- Официальный сайт федерального центра подготовки спортивного резерва (<https://fcpsr.ru/cat/1/37/240>)
- Электронный фонд правовых и нормативно-технических документов (<https://docs.cntd.ru/document/1300257572>)
- Официальный сайт Российского антидопингового агентства (<http://www.rusada.ru>)