

Муниципальное бюджетное учреждение спортивной подготовки  
спортивная школа олимпийского резерва «Югория»  
имени Арарата Агвановича Пилюяна

Рассмотрена и согласована на  
заседании тренерского совета  
«05» сентября 2018 г.  
Протокол № 2-а

Утверждаю:  
Директор СШОР «Югория»  
им. А.А. Пилюяна  
Е.А. Алиева  
«05» сентября 2018 г.



## ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ГИРЕВОЙ СПОРТ

### Программа разработана на основании:

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт,  
утвержденного приказом Минспорта России от 20 сентября 2017 г. № 813

### Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 2 года

Тренировочный этап

(этап спортивной специализации) – 4 года

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничения

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Автор-разработчик  
Шпартко Михаил Александрович  
тренер отделения  
Салахова Алена Леонидовна  
инструктор – методист ФСО

Сургут 2018

## Содержание

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	8
1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт	8
1.2. Этапные нормативы по видам спортивной подготовки и их парциальное соотношение на этапах спортивной подготовки	9
1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности	11
1.4. Режим тренировочной работы	11
1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	12
1.6. Предельные тренировочные нагрузки	13
1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	15
1.8. Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	15
1.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	19
1.10. Индивидуальная спортивная подготовка	19
1.11. Структура годичного цикла	20
II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	23
2.1. Организационно-методические указания	23
2.1.1. Организация тренировочного процесса в спортивной школе	23
2.1.2. Характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков	25
2.1.3. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	28
2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	29
2.3. Планирование спортивных результатов	29
2.4. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	30
2.5. Программный материал	32
2.5.1. Этап начальной подготовки (2 год обучения)	32
2.5.2. Тренировочный этап (1-2 год обучения)	36
2.5.3. Тренировочный этап (3-4 год обучения)	41
2.5.4. Этап совершенствования спортивного мастерства	46
2.5.5. Этап высшего спортивного мастерства	49
2.6. Психологическая подготовка	53
2.7. Восстановительные средства и мероприятия	63
2.8. Антидопинговые мероприятия	64
2.9. Инструкторская и судейская практика	65
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	66
ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	70
ПРИЛОЖЕНИЯ	72

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки (Утверждён Минспорта России от 30 декабря 2016 года 1364, зарегистрировано в Минюсте России 30.01.2017 № 45472) Федеральным законом от 14.12.2007 № 329 - ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», ЕВСК и с учётом методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 12 мая 2014 г.), с приказом министерства спорта РФ от 16.08.2013 № 645 «Об утверждении приёма лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные РФ и осуществляющие спортивную подготовку».

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для этапа начальной подготовки (ЭНП), для тренировочного этапа (ТЭ), этапа совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ), а также этапа высшего спортивного мастерства (ЭВСМ).

Программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки спортсменов в период обучения и прохождения спортивной подготовки в СШОР и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства и ставит конечной целью подготовку спортсменов, входящих в состав сборных команд Сургута, Ханты-Мансийского автономного округа - Югры и Российской Федерации.

### 1.1. Характеристика вида спорта

*Гиревой спорт* — циклический вид спорта, в основе которого лежит подъём гирь максимально возможное число раз за отведённый промежуток времени, в положении стоя. Существует две дисциплины у мужчин и одна у женщин. Мужчины соревнуются в классическом двоеборье или толчке по длинному циклу. В свою очередь двоеборье состоит из двух упражнений: толчок двух гирь двумя руками от груди и рывок одной гири каждой рукой. В рывке допускается одна смена рук без постановки снаряда на помост. После выполнения двух упражнений подсчитываются очки в сумме двоеборья. Толчок по длинному циклу заключается в забросе гирь на грудь, выталкивании вверх от груди, опускании на грудь и спуске вниз без касания помоста. Упражнение выполняется с двумя гирями.

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

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

За сравнительно короткий промежуток времени (менее 40 лет) гиревой спорт превратился из национального вида спорта, которым занималось население несколько

союзных республик бывшего СССР, в многонациональный вид спорта, который культивируется в 50 странах Европы, Америки, Азии и Австралии.

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

## 1.2. Специфика организации тренировочного процесса

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта гиревой спорт включает следующие спортивные дисциплины:

Вид спорта	Код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Гиревой спорт	065 000 1 4 1 1 Я	двоеборье - весовая категория 48 кг	065 001 1 8 1 1 Ю
		двоеборье - весовая категория 53 кг	065 002 1 8 1 1 Ю
		двоеборье - весовая категория 58 кг	065 003 1 8 1 1 Ю
		двоеборье - весовая категория 63 кг	065 004 1 8 1 1 А
		двоеборье - весовая категория 68 кг	065 005 1 8 1 1 А
		двоеборье - весовая категория 73 кг	065 006 1 8 1 1 А
		двоеборье - весовая категория 73+ кг	065 007 1 8 1 1 Ю
		двоеборье - весовая категория 78 кг	065 008 1 8 1 1 Ю
		двоеборье - весовая категория 85 кг	065 009 1 8 1 1 А
		двоеборье - весовая категория 85+ кг	065 010 1 8 1 1 А
		толчок ДЦ - весовая категория 48 кг	065 013 1 8 1 1 Ю
		толчок ДЦ - весовая категория 53 кг	065 014 1 8 1 1 Ю
		толчок ДЦ - весовая категория 58 кг	065 015 1 8 1 1 Ю
		толчок ДЦ - весовая категория 63 кг	065 016 1 8 1 1 Я
		толчок ДЦ - весовая категория 63+ кг	065 011 1 8 1 1 Б
		толчок ДЦ - весовая категория 68 кг	065 017 1 8 1 1 А
		толчок ДЦ - весовая категория 73 кг	065 018 1 8 1 1 А
		толчок ДЦ - весовая категория 73+ кг	065 019 1 8 1 1 Ю
		толчок ДЦ - весовая категория 78 кг	065 020 1 8 1 1 Ю
		толчок ДЦ - весовая категория 85 кг	065 021 1 8 1 1 А
		толчок ДЦ - весовая категория 85+ кг	065 022 1 8 1 1 А
		рывок - весовая категория 48 кг	065 012 1 8 1 1 Д
		рывок - весовая категория 53 кг	065 030 1 8 1 1 Д
		рывок - весовая категория 58 кг	065 026 1 8 1 1 Д
рывок - весовая категория 63 кг	065 027 1 8 1 1 Б		
рывок - весовая категория 63+ кг	065 024 1 8 1 1 Б		

**Спортивная подготовка** - тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм

подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности. Рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется. Строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок. Одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

В основу программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

*Принципы комплексности* предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Таким образом, целью многолетней спортивной подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств, функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей каждого этапа подготовки с целью достижения максимального спортивного результата на этапе высшего спортивного мастерства.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса, в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Приложение 1).

С учетом специфики гиревого спорта определяются следующие особенности спортивной подготовки:

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

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

### **1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды)**

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки. Целесообразно напомнить, что тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию с соответствующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и контрольно – переводных нормативов;

- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия

Продолжительность этапов спортивной подготовки по гиревому спорту определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по гиревому спорту (далее – ФССП):

Этап начальной подготовки – 2 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно по решению тренерского совета. Спортсмены, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при разрешении врача.

#### **1.4. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки**

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

1) на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники гиревого спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- воспитание морально-волевых и этических качеств;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий гиревым спортом.

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке;
- укрепление здоровья спортсменов;
- освоение и совершенствование техники гиревого спорта;
- воспитание морально-волевых, этических качеств.

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

- сохранение здоровья спортсменов;
- дальнейшее совершенствование психологических качеств.

4) на этапе высшего спортивного мастерства:

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

### **1.5. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям**

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916 н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 01.03.2016 № 134 «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016, регистрационный № 42578);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 9);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 10);

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

## I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы содержит:

- продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт (Таблица 1);
- соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт (Таблица 2);
- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта гиревой спорт (Таблица 3);
- режимы тренировочной работы;
- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;
- предельные тренировочные нагрузки;
- минимальный и предельный объемы соревновательной деятельности;
- минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;
- требования к количественному и качественному составу групп подготовки;
- объем индивидуальной спортивной подготовки;
- структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Таблица 1

### 1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт

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

Рассматривая подготовку гиревиков как систему, следует выделить несколько компонентов, которые, в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:



- систему тренировки;
- систему соревнований;
- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и взаимно дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

Центральным компонентом подготовки гиревиков является система спортивной тренировки. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую, интегральную и психологическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение спортсменом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

Таблица 2

### 1.2. Соотношение объемов по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт»

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	60 - 65	55 - 60	48 - 52	42 - 46	34 - 39	11 - 15
Специальная физическая подготовка (%)	11 - 15	12 - 17	14 - 19	22 - 27	31 - 41	49 - 56
Техническая, технико-тактическая подготовка (%)	20 - 25	22 - 27	22 - 27	20 - 25	15 - 20	15 - 20
Теоретическая,	1	1 - 2	2 - 4	2 - 4	5 - 7	8 - 10

психологическая подготовка (%)						
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	1	1 - 3	3 - 4	5 - 6	6 - 7	7 - 9

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки спортсмена. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие гиревиков в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке гиревиков, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (тренировочные, контрольные, основные).

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

По мере роста квалификации спортсмена на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку спортсменов не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях.

Таблица 3

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

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного мастерства

	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	мастерства	
Контрольные	4	4	5	5	8 - 10	9 - 10
Отборочные	-	1 - 2	4	5	4 - 6	4 - 6
Основные	-	-	1 - 2	3 - 4	3 - 4	4 - 6
Главные	-	-	-	1	1	2

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта гиревой спорт;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта гиревой спорт;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

**1.4. Режим тренировочной работы**

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с Программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Спортивный год начинается 1 сентября. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (не менее 39 недель в условиях школы и не более 13 недель работы по индивидуальным планам спортсменов в период их активного отдыха, тренировочных мероприятиях и спортивно-оздоровительных лагерей).

План спортивной подготовки (на 52 недели) по виду спорта гиревой спорт представлен в Приложении 2.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

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

Ответственность за создание условий тренировки, спортсменов несут должностные лица спортивной школы. Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией

по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отделения спортсмена, обучения в школах и других учреждениях.

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

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов.

Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, может быть сокращен, при условии выполнения минимальных требований данной программы по выполнению показателей по общефизической, специальной физической и технико-тактической подготовке.

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

На *этап начальной подготовки* зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься гиревым спортом, имеющие письменное разрешение врача-педиатра и прошедшие индивидуальный отбор.

На *тренировочном этапе* формируются группы из здоровых и практически здоровых спортсменов, получивших медицинский допуск в БУ ХМАО «Клинический врачебный – физкультурный диспансер» г. Сургута и прошедших необходимую подготовку не менее 1 года, имеющие стойкую мотивацию к занятиям гиревым спортом и выполнивших нормативы по общефизической и специальной подготовке.

На *этап совершенствования спортивного мастерства* зачисляются спортсмены, прошедшие все этапы спортивной подготовки, имеющие медицинский допуск в БУ ХМАО «Клинический врачебный – физкультурный диспансер» г. Сургута, выполнившие нормативы по общефизической и специально-физической подготовке и имеющие спортивный разряд кандидат в мастера спорта.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и выполнения нормативов по общефизической и специально-физической подготовке.

На *этап высшего спортивного мастерства* зачисляются спортсмены, прошедшие все этапы спортивной подготовки, имеющие медицинский допуск в БУ ХМАО «Клинический врачебный – физкультурный диспансер» г. Сургута, выполнившие нормативы по общефизической и специально-физической подготовке и имеющие звания мастера спорта.

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдают следующие условия: к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети.

Врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 2 раза в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния спортсменов.

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

Начальный отбор, направленный на выявление детей, обладающих потенциалом и способностями к успешному овладению навыками гиревого спорта. Как и в любом другом виде спорта, в гиревом спорте есть физические качества, уровень развития которых значительно влияет на успешность в данном виде спорта.

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта  
гиревой спорт**

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

**1.6. Предельные тренировочные нагрузки**

**Нормативы  
максимального объема тренировочной нагрузки по виду спорта гиревой спорт**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	18	24	28
Количество тренировок в неделю	3	4	6	6	12	9 - 14
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1248	1456
Общее количество тренировок в год	156	208	312	312	624	468 - 728

Необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок. С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения, необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных углубленного медицинского обследования в рамках программы ТО (текущее обследование). Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях. В гиревом спорте при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки - общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка (СорП); время - объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений в минуту. Для контроля за функциональным состоянием гиревиков используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10,15 или 30 с., с последующим пересчетом ударов в минуту. При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В таблице 6 представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы. По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и в микро-, мезо- и макроциклов подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок.

Таблица 6

**Направленность тренировочных нагрузок  
с учетом основных путей энергообеспечения**

<b>ЧСС (уд./мин)</b>	<b>Направленность</b>
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробная-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость – сила)

**Шкала интенсивности тренировочных нагрузок**

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

**1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы спортсмена, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс. Это

позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психо-эмоциональное восстановление после соревнований.

Соревновательные тренировки предназначены для выявления технической готовности гиревика на определённом этапе. Тренер использует те виды спортивных нагрузок, которые на данный момент, по его мнению, наиболее эффективны. Количество соревнований в течение года зависит от квалификации спортсмена и календаря соревнований.

Составляя план соревновательной деятельности в число которого входят соревнования разного уровня (для каждого года обучения есть по значимости свои), следует определить их количество, наметить какие виды соревнований и в каком количестве, необходимы для того что бы подготовить спортсменов к каждому из соревнований технически и морально – психологически.

Вместе с тем, показатели у каждого из тренеров могут быть индивидуальны, ибо различается состав групп спортсменов, календарь соревнований, опыт и подходы тренера к решению задач тренировочного процесса (Таблица 3).

### **1.8. Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

Решение задач подготовки спортсмена в гиревом спорте требует направленного использования факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. В качестве таких факторов можно выделить: питание, фармакологические средства, физиотерапевтические воздействия, психотерапевтические и биомеханические факторы, т.е. медико-восстановительные мероприятия.

Для проведения тренировочного процесса и решения задач по подготовке спортивного резерва основными требованиями к материально-технической базе и инфраструктуре организации являются:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых, восстановительного центра;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания первой медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки.

Таблица 8

#### **Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1
2.	Весы до 200 кг	штук	2
3.	Гири соревновательные 16 кг	штук	12
4.	Гири соревновательные 24 кг	штук	12

5.	Гири соревновательные 32 кг	штук	12
6.	Гири тренировочные весом: 6, 8, 10, 12, 14, 40 кг	комплект	3
7.	Зеркало настенное 0,6 х 2 м	штук	6
8.	Магнезница	штук	2
9.	Маты гимнастические	штук	6
10.	Палки гимнастические	штук	12
11.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
12.	Помост (1,5 х 1,5 м)	штук	6
13.	Секундомер	штук	3
14.	Скакалки	штук	12
15.	Скамейка гимнастическая	штук	2
16.	Стенка гимнастическая	штук	2
17.	Часы настенные с секундной стрелкой	штук	6



## Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Велосипедные трусы	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
2	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Костюм тренировочный летний	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Костюм тренировочный утепленный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Пояс тяжелоатлетический	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
7	Термобелье спортивное	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8	Туфли тяжелоатлетические (штангетки)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

9	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
10	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий осуществляется за счет средств, выделенных учреждению на выполнение муниципального задания на оказания услуг по спортивной подготовки, либо средств от иной приносящей доход деятельности;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организация систематического медицинского контроля, осуществляется на безвозмездной основе, на базе клинического врачебно-физкультурного диспансера.

### **1.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки**

В основу комплектования тренировочных групп положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод спортсменов в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп:

При этом соблюдаются все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Основанием для перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующей ступени является выполнение ими контрольно-переводных нормативов по всем видам подготовки. Состав укомплектованных групп оформляется приказом директора учреждения. В отдельных случаях спортсмены стабильно показывающие хорошие результаты, могут быть переведены в группу следующей ступени в течение тренировочного года.

Таблица 10

### **Требования к количественному и качественному составу групп**

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

### **1.10. Индивидуальная спортивная подготовка**

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Это объясняется тем, что на начальных ее этапах приобретение спортивно-технических навыков и повышение функциональной

подготовленности происходят быстрее и достигаются чаще всего более простыми, общими для больших групп спортсменов средствами. По мере приближения результатов спортсмена к уровню выдающихся интенсивность тренировочной нагрузки повышается на столько, что становится близкой к предельно допустимой. При этом, естественно, увеличивается возможность травматизма, явлений «перегрузки», ведущих к резкому спаду работоспособности. Вот почему тренер и врач должны уметь оценить функциональное состояние спортсмена, подобрать ему соответствующую нагрузку.

В совершенствовании системы планирования многолетней тренировки только строгая индивидуализация всех современных средств и методов подготовки, их сочетания и соотношения позволит спортсмену максимально развить и использовать свои природные задатки для достижения максимально доступных результатов. Необходимо постепенно, последовательно подводить спортсмена к параметрам тренировочной нагрузки, характерным для высших достижений. Не форсировать объем и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок в предшествующие годы, оставлять резерв адаптационных возможностей систем организма спортсмена к предельным для них нагрузкам в оптимальной возрастной зоне наивысших достижений.

Начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства на каждого спортсмена разрабатывается индивидуальный план спортивной подготовки, в зависимости от его функциональной и физической подготовленности, а также с учетом запланированной ему соревновательной деятельности.

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

### **1.11. Структура годичного цикла**

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы. Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю. В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В).

Мезоцикл - структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На данном этапе подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создает необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного аппарата. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники целостных упражнений, а не их отдельными элементами. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно понимать и изучать технический арсенал спортсмена. Годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. При

планировании годовых циклов, в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставится задача повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, двигательных навыков; овладения основными элементами гиревого спорта: падениями, самостраховкой, передвижениями и т.д.; накопление теоретических знаний. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные тренировки. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности спортсменов, поэтому соотношение средств подготовки должно соответствовать значимости соревнования.

Основными задачами переходного периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки, на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла.

Типы и структура мезоциклов.

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годового цикла, возраста и подготовленности спортсменов, режима учебы и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), около месячных биоритмов в жизнедеятельности организма и т.д. Различают следующие типы мезоциклов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный и др. Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов. Остановимся на краткой характеристике мезоциклов, их структуре и содержании.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов

невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырёх объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и специально-подготовительные средства.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности - развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного: МЦобъемный + МЦобъемный + МЦинтенсивный + МЦвосстановительный + Стабилизирующий состоит всего из двух объемных микроциклов. Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой. Например, при необходимости обеспечить более основательную тренировочную работу на фоне подготовки к состязанию, эффективен вариант: МЦмодельно-соревноват. + МЦсобственно трениров. МЦсобствен-но трениров. + МЦмодельно-соревн. + МЦсобственно трениров. + МЦподводящий. В практике предсоревновательной подготовки используется также нетрадиционный вариант построения заключительного этапа подготовки к ответственному соревнованию по «принципу маятника», который предусматривает чередование контрастных и специализированных микроциклов.

Соревновательные мезоциклы - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и

восстановительного микроциклов. Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не сколько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований. Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

## II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

В методической части настоящей программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Представлены допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы контроля и зачетных требований, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

### 2.1. Организационно-методические указания

#### 2.1.1. Организация тренировочного процесса в спортивной школе

Эффективность тренировочного процесса может быть обеспечена на основе определенной структуры, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Работа спортивной школы планируется в следующих формах: общий годовой план, тематический рабочий план группы, на месяц план каждого занятия.

Исходя из цели, занятия спортсменов могут быть учебными, учебно-тренировочными, тренировочными, контрольными, соревновательными. Цель *учебных занятий* сводится к усвоению нового материала. На *тренировочных занятиях* идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. *Тренировочные занятия* направлены на повышение эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности. *Контрольные занятия* обычно применяются в конце прохождения определенного раздела программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной тренировочной работы, успехи и отставание отдельных спортсменов, и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технической подготовленности. *Соревновательные занятия* проводятся в форме неофициальных соревнований. Они особенно полезны и необходимы при недостаточном количестве официальных соревнований или с целью моделирования предстоящих стартов. С их помощью удастся формировать у спортсменов соревновательный опыт.

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей спортсменов. В зависимости от перечисленных факторов и этапа подготовки предпочтение может быть отдано различным организационным формам тренировочных занятий: групповой, индивидуальной, фронтальной, а также самостоятельным занятиям.

При *групповой форме* проведения занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменам при выполнении упражнений.

При *индивидуальной форме* спортсмены получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При *фронтальной форме* группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство и индивидуальный подход к каждому спортсмену.

Одной из форм тренировочного процесса являются *самостоятельные занятия*: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу.

В тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия, основная задача которых – специальная физическая, техническая, тактическая подготовка спортсменов.

Тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

Задачей *подготовительной части* является предварительная организация спортсменов: построение в шеренгу, сообщение задач тренировки и т.д. Центральное место в подготовительной части занимает функциональная подготовка спортсменов к основной деятельности, что достигается выполнением дозируемых и непродолжительных физических упражнений. Подбор средств для подготовительной части занятия определяется задачами и содержанием основной части. Подготовительная часть занимает, как правило, 30-40 мин.

Таблица 11

**Распределение времени по частям занятия в зависимости от его типа (мин)**

Часть занятия	Тип занятия			
	учебный	учебно-тренировочный	тренировочный	контрольный
Вводно-подготовительная	30-40	25-30	20-25	Разминка проводится самостоятельно
Основная	50-70	55-80	65-90	80-110
Заключительная	10	10	5	10
Итого	90-120	90-120	90-120	90-120

В процессе подготовки квалифицированных юных спортсменов вместо подготовительной части проводится разминка – комплекс специально подобранных



физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовки организма к предстоящей деятельности.

Разминка повышает функциональные возможности организма спортсмена, создает условия для проявления максимальной работоспособности. Она состоит из двух частей – «разогревания» организма и настройки на предстоящую спортивную деятельность. Задача первой части разминки – повысить общую работоспособность спортсмена усилением главным образом вегетативных функций организма. Задача второй части разминки – подготовить спортсмена к выполнению первого тренировочного упражнения основной части занятия. Общая продолжительность разминки – не менее 25 -30 мин.

Содержание разминки перед соревнованием в принципе то же, что и перед тренировочным занятием, однако проведение разминки имеет определенные особенности. Она начинается за 60-80 мин до старта и состоит из трех частей: «разогревание», настройка на предстоящую работу; перерыв для отдыха и подготовки к выходу на место соревнования; окончательная настройка на месте соревнования.

Решение наиболее сложных задач занятия осуществляется в *основной части*, которая характеризуется наибольшей физиологической и психической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовленности юного спортсмена. При планировании и проведении основной части занятия целесообразно руководствоваться следующими положениями. Задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части, когда спортсмен находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной техники. Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части и постепенно снижается в последней трети.

Последовательность применения упражнений различной направленности должна быть примерно следующей: сначала выполняются упражнения на быстроту; затем упражнения, направленные на развитие силы; упражнения для улучшения координации движений, как правило, выполняются в начале основной части; упражнения на гибкость обычно чередуются с другими упражнениями (особенно силовыми и скоростно-силовыми). Ее продолжительность – 80-90 мин.

*Заключительная часть* занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию. Ее примерное содержание: выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление. Продолжительность заключительной части занятия – 8-10 мин.

Преимущественная направленность тренировочного занятия, его задачи, средства и методы, величина и характер тренировочных нагрузок определяются недельным планом тренировки. Продолжительность тренировочного занятия зависит от года обучения, возраста, квалификации спортсменов и задач тренировки. Время проведения занятий в течение дня планируется в зависимости от условий тренировки, режима учебы и отдыха. Тренер должен следить за тем, чтобы время занятий оставалось по возможности стабильным, так как перестройка режима тренировки сопровождается понижением работоспособности спортсменов, ухудшением процессов восстановления после тренировочных нагрузок, что отрицательно сказывается на эффективности тренировочного процесса.

### ***2.1.2. Характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков***

Возрастная морфология изучает изменение строения тела в связи с возрастом и функциональную обусловленность строения тела на разных этапах индивидуального развития (онтогенеза). Одной из актуальных задач возрастной морфологии служит выяснение отличий роста и развития детей разных соматотипов (типов конституций). Эти данные, особенно результаты длительных (так называемых продольных) наблюдений за

ростом и развитием детей и их родителей возрастная морфология используется для прогноза сроков наступления полового созревания, потенции роста тела в длину и развития двигательных качеств, что приобретает особую важность в юношеском спорте.

*Возрастная периодизация.* Согласно схеме возрастной периодизации постнатального развития человека, принятой на VII Всесоюзной конференции по проблемам возрастной морфологии, физиологии и биохимии в 1965г., выделяется одиннадцать возрастных периодов. Для нас в рамках временного периода обучения и тренировки спортсменов в спортивной школе интересны следующие границы возрастных периодов.

Таблица 12

**Схема возрастной периодизации постнатального онтогенеза человека**

Название возрастных периодов	Мужчины	Женщины
Второе детство	8-12 лет (мальчики)	8-11 лет (девочки)
Подростковый возраст	13-16 лет (мальчики)	12-15 лет (девочки)
Юношеский возраст	17-21 год (юноши)	16-20 лет (девушки)
Зрелый возраст, I период	22-35 лет (мужчины)	21-35 лет (женщины)

Вданномвременном промежутке границы возрастных периодов у женщин смещены на более ранние сроки, чем у мужчин.

При выделении отдельных возрастных периодов учитываются морфологические критерии биологического возраста.

Биологический возраст ребенка определяется степенью приближенности организма в целом, а также его органов и систем к так называемому дефинитивному состоянию, возникающему при достижении организмом зрелости.

Среди морфологических показателей биологического возраста выделяют признаки общего (интегральные) и местного (локальные) значения. Интегральные признаки характеризуют биологический возраст с учетом размеров тела, особенностей окостенения скелета («костный возраст») и прорезывания зубов («зубной возраст»), а также вторичных половых признаков (возраст полового созревания). Локальные признаки характеризуют биологический возраст отдельной системы органов, отдельного органа или его компонента. Они неодинаковы для различных органов и систем организма.

При оценке биологического возраста чаще всего учитывают особенности внешности человека: состояние кожных покровов, характер развития волосяного покрова, размеры молочных желез у женщин, степень развития выступа гортани у мужчин и др.

Наиболее интегральной антропометрической характеристикой человека служит длина тела. У мальчиков к 17 годам длина тела увеличивается несколько больше (в 3,3 раза), чем у девочек (в 3,1 раза). Годичные приросты до 10 лет не зависят от пола, в 10-13 лет они выше у девочек, а в 13-17 лет у мальчиков. Уровень прироста веса тела у девочек значительно больше, чем у мальчиков, в 12-13 лет и меньше в 14-15 лет.

Среди возрастных периодов особый интерес представляет подростковый возраст, охватывающий промежуток от 12 до 15 лет у девочек и от 13 до 16 лет у мальчиков. Это период усиленного роста и развития детского организма, наиболее благоприятный для развития двигательных качеств. Однако основным содержанием подросткового периода является половое созревание.

*Возрастные особенности костной системы.* Морфологические изменения, в процессе роста и воздействия на кости отражаются на прочности костной системы. Основная тенденция этих изменений заключается в накоплении костной ткани в период детства и замещении ею хрящевой ткани (1 стадия), затем в приобретении костью монолитного

строения с исчезновением эпифизарных хрящей (2 стадия), а позже в незаметно начинающейся и прогрессирующей с возрастом убыли костного вещества (3 стадия).

*Возрастные особенности соединения костей.* Изменения суставно-связочного аппарата после рождения проявляются в неравномерном увеличении размеров суставных поверхностей, до развития их хрящевого покрова, а также в увеличении коллагенового компонента соединительной ткани и основного вещества хрящевой ткани. Одновременно возрастным изменениям подвергаются и действующие на суставы мышцы, в результате чего происходят возрастные изменения подвижности суставов.

*Возрастные особенности мышечной системы.* Рост скелетной мышцы определяется увеличением толщины и длины ее волокон (зоной продольного роста служат концевые участки волокон на границе с сухожилием). Внутримышечные прослойки соединительной ткани насыщаются с возрастом волокнистыми структурами.

Неравномерность роста отдельных мышечных групп, которая проявляется в возрастных различиях силы мышц, связана с постепенным совершенствованием движений тела. Общее правило таково: чем больше мышечная группа продвинулась в своем развитии, тем меньше годовые приросты ее силы в последующие периоды.

*Возрастные особенности сердечно-сосудистой системы.* Абсолютные размеры сердца после рождения увеличиваются. По сравнению с периодом новорожденности его масса к 2-3 годам становится больше в 2,5 раза, к 4-6 годам – в 4 раза, к 7-10 годам – в 5,5 раза, к 11-14 годам – в 10 раз, к 15-20 годам – в 12,5 раз.

*Возрастные особенности органов внутренней секреции.* Гормоны эндокринных желез регулируют процессы роста и развития (гипофиз, щитовидная, половые), участвуют в неспецифической защитной реакции организма – стрессе (надпочечники), влияют на обмен веществ (паращитовидные, эндокринная часть поджелудочной железы) и на многие другие процессы, совершающиеся в организме.

Существуют представления не только о биологическом возрасте, но и о двигательном возрасте как степени совершенства в выполнении человеком естественных движений тела и той их сумме, которой он обладает на момент времени, оцениваемый хронологическим или паспортным возрастом.

Нормирование двигательной активности проводится с учетом возрастнобиологических особенностей детей и социально-экологических условий их жизни.

Потребность организма в движениях и двигательные качества как воспитываются, так и наследуются. Установлена определенная этапность развития двигательных качеств. Кроме того, существуют критические периоды в их развитии, на протяжении которых средства избирательно направленного физического воспитания могут дать максимальный эффект. Приуроченность критических периодов к хронологическому возрасту связана с половыми особенностями детей; она неодинакова для разных двигательных качеств. Если рассматривать школьный период жизни (7-17 лет), то у девочек критические периоды развития смещены в основном к более раннему возрасту (9-12 лет), а у мальчиков распределяются довольно равномерно. Критический период для развития скоростных качеств у детей обоего пола приходится на более ранний период жизни, чем для выносливости и силы.

Активный прирост двигательных качеств отмечается в период предшествующий половому созреванию. Например, прирост мышечной силы (по разным группам мышц) у девочек происходит между 10-12 годами, а у мальчиков между 13 и 14 годами. Половые различия объясняются тем, что у девочек половое созревание наступает раньше, чем у мальчиков.

Двигательная активность и двигательные качества детей и подростков находятся в связи с биологическим возрастом. Характер этой связи зависит от возрастного периода, двигательного качества и степени биологической зрелости. Скоростные качества находятся, как правило, в обратной связи с показателями биологического возраста, а силовые качества и

выносливость - в прямой. По завершении подросткового возраста эта взаимосвязь ослабевает и приобретает выборочный характер. Например, длина тела юноши не обнаруживает связи с развитием его силовых качеств в отличие от массы тела, в состав которой входит мышечный компонент.

Гармоничность и дисгармоничность развития характерны не только для размеров тела, но и для выраженности двигательных качеств. Мальчики характеризуются большей уравновешенностью, большей гармонией двигательного развития, чем девочки.

Основываясь на обобщении многих материалов, можно выделить сроки сенситивных (благоприятных) фаз развития того или иного физического качества.

Таблица 13

**Чувствительные фазы развития двигательной функции у детей школьного возраста**

Физические качества		Возраст, лет												
		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Рост							+	+	+	+	+		
2	Мышечная масса							+	+	+	+	+		
3	Быстрота							+	+	+	+	+		
4	Скоростно-силовые качества								+	+	+	+	+	
5	Сила									+	+	+	+	+
6	Статическая сила										+	+	+	+
7	Скоростная сила										+	+		+
8	Динамическая сила											+	+	+
9	Выносливость (аэробные возможности)							+	+				+	+
10	Анаэробные возможности							+	+				+	+
11	Гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
12	Координационные способности						+	+	+	+	+	+	+	
13	Равновесие	+	+	+	+			+	+	+	+	+		
14	Точность	+	+	+	+	+						+	+	+

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

**2.1.3. Требования к технике безопасности в условия тренировочных занятий и соревнований**

Данные требования предусматривают основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий.

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить при условии:

- наличия соответствующей квалификации тренерского и медицинского обслуживающего персонала;

- наличия допуска спортсменов к тренировочному и соревновательному процессу;
- соответствия спортивной экипировки санитарно-гигиенических норм, правилам соревнований и методике тренировки;
- соответствия мест проведения тренировочного процесса, соревнований и спортивно - массовых мероприятий санитарным нормам;
- готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера, инструктора и согласно утвержденному расписанию.

Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся в присутствии медицинского персонала, тренеров, инструкторов и судейской коллегии.

Тренировочный процесс, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

Во время тренировочного процесса необходимо строго соблюдать правила организации занятий. Несоблюдение правил нередко приводит к травмам. Необходимо соблюдение следующих требований:

- заниматься в спортивной одежде, соответствующей виду спорта;
- своевременно выполнять элементы самостраховки;
- вести спарринг строго в соответствии с правилами;
- заниматься на тренажёрах только в присутствии тренера;
- соблюдать правила личной гигиены (короткая причёска, коротко стриженные ногти на руках и ногах).

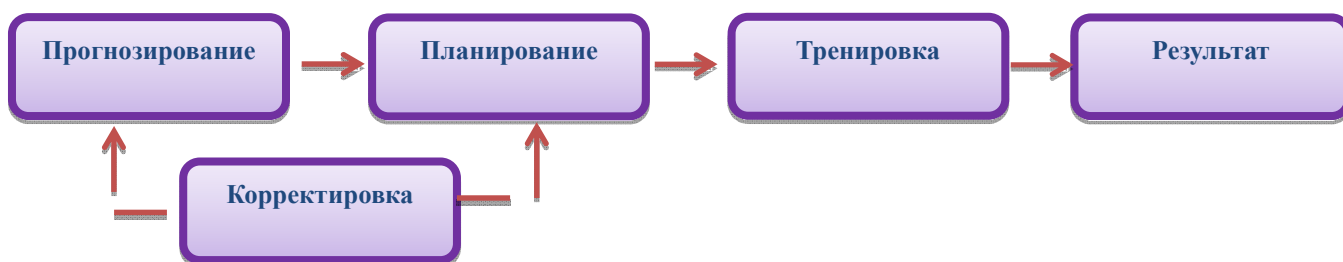
Запрещается:

без разрешения тренера: входить в зал, вести спарринг, выполнять какие-либо технические действия, заниматься на снарядах, выходить из зала.

## 2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определяются с учетом пунктов 1.4, 1.6, 1.7 настоящей Программы.

## 2.3. Планирование спортивных результатов



Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же - в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов.

Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

#### **2.4. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

Врачебно - педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи врачебно - педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированного результата, оценка поведения юного спортсмена на соревнованиях. Основными методами врачебно - педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности юных спортсменов.

Врачебно - педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей вносятся в индивидуальную карту спортсменов.

В процессе подготовки юных спортсменов используются *этапный, текущий и оперативный контроль*. Задача этапного контроля – выявление изменений в состоянии спортсмена на протяжении относительно длительного периода тренировки. Частота обследований спортсмена может быть различной и зависит от особенностей построения годичного цикла тренировки. Текущий контроль характеризует тренировочный эффект нескольких занятий. Задача оперативного контроля – оценка эффекта одного тренировочного занятия. Выбор показателей контроля зависит от задач тренировки в той или иной период проведения обследования.

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

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Медицинское обеспечение спортсменов предполагает проведение следующих видов обследований:

- первичного;
- ежегодных углубленных;

- дополнительных;
- этапного, текущего и срочного контроля, включая учебно-педагогические наблюдения.

Ряд видов обследования (этапный, текущий, срочный) осуществляется в основном при работе со спортсменами в группах совершенствования спортивного мастерства, в условиях тренировочных мероприятий с привлечением специалистов комплексной научной группы, врачей специалистов (кардиологов, невропатологов, биохимиков и др.).

Основной целью первичного обследования является оценка при допуске к занятиям гиревым спортом состояния здоровья (с позиции существующих в этом плане нормативных документов, также эндогенных и профессиональных факторов риска), уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет о детях и подростках), функциональных возможностей ведущих систем организма и общей физической работоспособности.

*Ежегодные углубленные медицинские обследования* проводятся два раза в году. Их основной целью является оценка состояния здоровья спортсменов, уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет и юных гиревиках) и функционального состояния ведущих систем организма.

*Дополнительные медицинские обследования* проводятся после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировках, по просьбе тренера или спортсмена. Их основная цель, в принципе, совпадает с целью углубленных медицинских обследований.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

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

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

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

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

- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

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

## **2.5. Программный материал**

### **2.5.1. Этап начальной подготовки**

На этапе начальной подготовки направленность тренировочного процесса сводится преимущественно к занятиям по бегу и изучению техники обращения с гирями (захват дужки гири, статические позы в исходных положениях и во время фиксации), начальному освоению основных элементов гиревого спорта..

#### **1. Техническая подготовка**

*Начальное обучение техники рывка:*

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

*Начальное обучение техники толчка:*

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

#### **2. Физическая подготовка**

##### **2.1. Общая физическая подготовка**

Общие упражнения. Повороты и наклоны, круговые движения туловища с различным положением рук.

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

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, брусьях, опорные прыжки. Подтягивание, отжимание на брусьях. 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).

### Программы круговых тренировок для групп начальной подготовки

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

4.	Швунг толчковый (штанга на груди или спине)	10/5	20/10	30/15
5.	Отжимание от пола	-	-	-
6.	Тяга штанги лёжа	10/5	15/8	20/10
7.	Подъём туловища и ног одновременно лёжа на спине	-	-	-
8.	Круговые движения туловища стоя с блином в руках	2	2	2
9.	Подъём ног лёжа на спине	-	-	-
10.	Прыжки на скакалке	-	-	-

### *Подвижные игры*

*Обычные салочки.* Один из играющих — водящий, ему ловить. Остальные разбегаются. Кого осалит (дотронется ладонью) водящий, тот присоединяется к нему и ловит остальных вместе с ним. Изловив третьего, они ловят четвёртого, пятого и т.д., пока не переловят всех. Когда все пойманы, игра начинается снова. Существует другой, бесконечный вариант игры: тот, кого осалит водящий, сам становится водящим, а водящий, наоборот, становится простым игроком. Иногда по согласованию игроков вводится дополнительное правило: водящий не имеет права осаливать того, кто до этого осалил его самого.

*Круговые салочки.* Играющие становятся по кругу (3 круга на площадке, если много народу, то распределить по всем трем кругам). По сигналу все бегут по кругу друг за другом. Если кто-то кого-то догонит и осалит, тот выходит из игры. Неожиданно дается громкий сигнал. При этом все должны повернуться и бежать в противоположную сторону, стараясь осалить бегущего впереди. Выигрывают те, кого не смогли осалить.

*Колдунчики.* Игроки делятся на две неравные команды: «колдуны» (примерно 1/3 игроков) и «убегающие» (2/3). Если колдун запятнает убегающего, он его «заколдовывает» — тот возвращается в то место, где его запятнали, и встаёт неподвижно. «Расколдовать» его может кто-то из убегающих, коснувшись заколдованного рукой. Колдуны выигрывают, когда заколдовывают всех, убегающие — когда за отведённое время не дали колдунам это сделать. Если участников игры больше 10-15 человек, часто используют цветные повязки или ленточки для обозначения водящих и убегающих.

*Вышибалы.* Для игры в вышибалы нужно как минимум 3 человека. Из них 2 вышибающие (вышибалы) и один водящий. Играющие разбиваются на две команды. Двое игроков из одной становятся на расстоянии примерно семь – восемь метров друг напротив друга. У них мяч. Между ними передвигаются два игрока другой команды. Задача первых – перебрасываясь мячом друг с другом, попадать в соперников и выбивать их из игры. При этом нужно бросать так, чтобы мяч, не попав в цель, мог быть пойман партнёром, а не улетал каждый раз в никуда. Задача вторых – не дать себя выбить. Еслиловишь летящий мяч, тебе добавляется одна жизнь. Наберёшь, к примеру, пять жизней и чтобы выбить из игры, нужно попасть в тебя шесть раз. Если мяч отскакивал от земли и попадал в игрока, это не считалось. Место выбитых игроков занимали другие члены команды. Когда выбивали всех – команды менялись местами.

*Гуси–Лебеди.* На одной стороне площадки проводится черта, отделяющая "гусятник". По середине площадки ставится 4 скамейки, образующие дорогу шириной 2-3 метра. На другой стороне площадки ставится 2 скамейки - это "гора". Все играющие находятся в "гусятнике" - "гуси". За горой очерчивается круг "логово", в котором размещаются 2 "волка". По сигналу - "гуси - лебеди, в поле", "гуси" идут в "поле" и там гуляют. По сигналу "гуси - лебеди домой, волк за дальней горой", "гуси" бегут к скамейкам в "гусятник". Из-за "горы" выбегают "волки" и догоняют "гусей". Выигрывают игроки, ни разу не пойманные.

*Поймай мяч.* В круг, диаметром 1 метр, становится участник с волейбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей. По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно

больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч. Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

*Третий лишний.* Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два ведущих: один убегает, другой - догоняет. Убегающий спасаясь от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, становится лишним – убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями.

## **2.2. Специальная физическая подготовка**

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

### **1. Мышц кистей рук:**

- взявшись пальцами за дужку гири, сгибание и разгибание кистей рук;
- прыжки с гириями в руках;

### **2. Мышц разгибателей рук.**

- в упоре лежа сгибание и разгибание рук;
- в упоре на брусьях сгибание и разгибание рук. Упражнения для грудных мышц:
- лежа жим штанги;
- из и.п. лежа на скамейке выжимание гирь попеременно.

### **3. Дельтовидных мышц:**

- жим гирь попеременно в стойке;
- швунг жимовой;
- жим штанги из-за головы;
- толчок гирь с плеч;
- жим гантелей различного веса. Упражнения для мышц бедра:
- приседания со штангой;
- приседания с гирей;
- приседания с гирей в руках сзади;
- приседания с гирей сверху на прямых руках;
- сгибание и разгибание ног в выпаде с гириями или штангой на плечах.

### **4. 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

## **3. Психологическая подготовка**

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

### *Волевая подготовка*

В условиях занятий спортом постоянно возникают трудности и проблемы, преодоление и решение которых закаляет характер, укрепляет волю. На данном этапе стоит обратить внимание на формирование у спортсмена целеустремленности, настойчивости и смелости. Научить спортсмена мобилизовать усилия для достижения успеха при освоении новых и трудных для него упражнений, управлять своим эмоциональным состоянием.

### *Нравственное воспитание*

Заключается в формировании у спортсмена представлений, понятий, взглядов и убеждений, навыков и привычек поведения, соответствующих принципам общечеловеческой морали; в развитии чувства патриотизма, преданности спорту, своему спортивному коллективу. Среди мероприятий по нравственному воспитанию спортсменов следует выделить: систематические беседы на темы воспитания, лекции по истории спорта, рассказы о жизни замечательных людей; просмотры кино и видеофильмов; чтение литературы; встречи с выдающимися людьми; укрепление традиций спортивных коллективов (чествование победителей, торжественный прием в члены сборной, празднования дней рождения, посещение театров, музеев, исторических мест, походы, поездки за город и т.п.).

#### **4. Теоретическая подготовка**

На данном этапе спортсмены должны:

- иметь представление о значении физической культуры и спорта;
- знать и соблюдать гигиенический и спортивный режим спортсмена-гиревика;
- знать правила соревнований;
- знать причины возникновения травм.

#### **5. Соревновательная подготовка**

В соответствии со стандартом спортивной подготовки спортсмены должны принять участие в неофициальных соревнованиях, в соревнованиях муниципального уровня.

Начальная подготовка до года:

- контрольные – 4;
- отборочные – 0;
- основные – 0;
- главные – 0.

Начальная подготовка свыше года:

- контрольные – 4;
- отборочные – 1-2;
- основные – 0;
- главные 0.

### **2.5.2. Тренировочный этап (1-2 год)**

#### **1. Техническая подготовка**

*Закрепление и усовершенствование техники рывка:*

- рывок гири 16 кг. и 24 кг.;
- фазы разгона снаряда;
- принципа «маятника»;
- работа ног и туловища при выполнении рывка;
- махи с гирей большего веса;
- рывок гири со сменой рук;
- совершенствование дыхания при рывке.

*Закрепление и усовершенствование техники толчка:*

- толчок классический;
- работа ног и туловища при выполнении толчка;
- совершенствование дыхания при толчке;
- взаимосвязи всех частей толчка и согласование действий во всех его фазах.

*Обучение толчку по длинному циклу:*

- забросу гирь;
- обучение согласованию классического толчка и попеременному забросу гирь;

- обучение дыханию при толчке по длинному циклу.

## **2. Физическая подготовка**

### **2.1. Общая физическая подготовка**

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).

Лыжная подготовка. Совершенствование техники безшажного хода. Ходьба на лыжах до 6 км.

## Программы круговых тренировок для тренировочного этапа

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

5	Отжимание от пола	-	-	-	-
6	Тяга штанги лёжа	10/5	15/8	20/10	25/12
7	Подъём туловища и ног одновременно лёжа на спине	-	-	-	-
8	Висы на перекладине	-	-	-	-
9	Подъём ног лёжа на спине	-	-	-	-
10	Прыжки на скакалке	-	-	-	-
IV программа					
1	Тяга штанги лёжа	25/10	30/15	35/20	35/20
2	Прыжок вверх с доставанием отметки, см	15/12	18/14	20/16	20/16
3	Подтягивание	-	-	-	-
4	Швунг толчковый (штанга на груди или спине)	10/5	20/10	25/12	30/15
5	Подъём туловища и ног одновременно лёжа на спине	-	-	-	-
6	Тяга штанги лёжа	25/10	30/15	35/18	40/20
7	Смена ног в выпаде прыжком со штангой на плечах или в руках	5/3	5/3	10/5	10/5
8	Рывок штанги, кг	10/5	15/8	25/12	35/15
9	Жим лёжа	10/5	15/8	20/10	25/15
10	Прыжки на скакалке	-	-	-	-

## 2.2. 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 гириями.

Упражнения для дельтовидных мышц:

- жим гири;

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

- швунг жимовой;

- жим штанги стоя;

- жим штанги из-за головы;

- жим гантелей различного веса. Упражнения для мышц бедра:

- приседания с гирей или штангой на плечах, на груди;

- полуприседы со штангой;

- ходьба со штангой выпадами;

- приседания с гирей вверху на прямых руках;

- выпрямление ног с грузом на тренажере;

- выпрямление ног лежа на спине. Упражнения для мышц спины:
- тяга станова я 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.

### **3. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка направлена на формирование устойчивости к соревновательному стрессу, мотивов напряженной тренировочной работы.

Средства и методы:

1. Совместно со спортсменом определять задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждое соревнование. В период подготовки корректировать задачи на каждую тренировку в соответствии с индивидуальными особенностями каждого спортсмена по мере необходимости.

2. Разработать индивидуальный режим тренировочного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости. Путём самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия (экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение и т.д.)

3. Проверять готовность спортсмена с помощью моделирования соревновательной деятельности на тренировочных занятиях, проведение «прикидок» и учебных соревнований.

#### *Волевая подготовка*

В процессе воспитания моральных и волевых качеств применяется широкий круг методов убеждение, принуждение, метод постепенно повышающихся трудностей, соревновательный метод. Умелое их использование приучает спортсменов к дисциплине, воспитывает у них требовательность к себе, настойчивость и упорство в достижении цели, способность к преодолению трудностей, уверенность в своих силах, смелость, решительность, чувство коллективизма, волю к победе, способность к предельной мобилизации сил в условиях тренировочных занятий и соревнований.

#### *Нравственная подготовка*

Формирование устойчивого понимания о правилах поведения в школе, на тренировке, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений. Поддержка, страховка партнера.

Совершенствование способности спортсмена соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты), в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, в соревнованиях).

Формирование атмосферы трудолюбия, взаимопомощи, творчества. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений.

Организация совместных тренировок с целью обмена опытом.

### **4. Теоретическая подготовка**

- иметь представление об общей физической подготовке;



- знать влияние различных упражнений на организм человека;
- иметь представление о методах обучения техники упражнений;
- уметь оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- уметь предотвращать причины возникновения травм;
- знать основы личной и общественной гигиены.

### **5. Инструкторская и судейская практика**

#### *Инструкторская практика*

Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.

#### *Судейская практика*

Участие в судействе соревнований в качестве помощника секретаря. Участие в показательных выступлениях.

### **6. Соревновательная подготовка**

Принять участие в:

- контрольных соревнованиях – 5;
- отборочных – 4;
- основных – 1-2;
- главных – 0.

### **7. Восстановительные средства и мероприятия**

Сон. Сауна. Душ. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание. Массаж, самомассаж.

## **2.5.3. Тренировочный этап (3-4 год)**

### **1. Техническая подготовка**

Закрепление и совершенствование техники классических упражнений.

Совершенствование техники рывка:

- рывок гирь 24 кг. и 32 кг.;
- совершенствование принципа взаимодействия мышц ног, спины, туловища в рывке гири;
- махи с гирей большего веса;
- рывок с малым интервалом;
- рывок (между махами).

Совершенствование техники толчка:

- толчок одной гири (попеременно);
- совершенствование принципа взаимодействия мышц ног, спины, туловища в толчке 2-х гирь;
- совершенствование дыхания при толчке 2-х гирь;
- совершенствование финального усиления при толчке 2-х гирь;
- совершенствование техники выполнения подседа и удержания гирь вверху;
- швунг штанги из-за головы;
- жим 2-х гирь с плеч.

Совершенствование толчка по длинному циклу

- забросу гирь;
- согласованию классического толчка и попеременному забросу гирь;
- дыханию при толчке по длинному циклу.

## 2. Физическая подготовка

### 2.1. Общая физическая подготовка

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 подниманием и опусканием гантелей при вставании и наоборот, прыжки с гантелями.

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

Подвижные и спортивные игры. Игра в баскетбол, футбол, волейбол.

Упражнения на перекладине, брусках, опорные прыжки. Подтягивание за спину. Сгибание и разгибание рук в упоре (на брусках). 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).

Лыжная подготовка. Ходьба на лыжах до 5 км.

### Программы круговых тренировок для тренировочного этапа.

№ п/п	Упражнения	Год обучения			
		1	2	3	4
		Время выполнения упражнения, с			
		40-45	45-50	50-60	60
Отягощение – юноши/девушки					
1	2	3	4	5	6
I программа					
1.	Тяга штанги лёжа животом на доске без закрепления и удержания ног, кг	25/12	30/15	35/20	35/20
2.	Прыжок вверх с доставанием отметки выше пальцев поднятой руки, см	15/12	18/14	20/16	20/16
3.	Подъём туловища лёжа поперёк козла	-	-	-	-
4.	Круговые движения туловища стоя с блином в руках над головой, кг	3/2	5/3	10/5	10/5
5.	Подрыв штанги до груди, кг	10/5	15/8	25/12	35/15
6.	Подтягивание (девочки – к низкой перекладине)	-*	-	-	-
7.	Подъём туловища и ног одновременно лёжа на спине	-	-	-	-

8.	Отжимание от пола	-	-	-	-
9.	Приседание со штангой на плечах, кг	10/5	10/5	12/8	12/8
10.	Подъём ног лёжа на спине	-	-	-	-
<b>II программа</b>					
1.	Тяга штанги лёжа	25/10	30/15	35/20	35/20
2.	Подтолчок с гирями на груди/махи одной гири	20/12	24/16	26/20	28/22
3.	Подъём туловища лёжа на спине	-	-	-	-
4.	Тяга гири двумя руками к подбородку	20/8	24/12	26/16	28/16
5.	Приседания лицом к стене, руки за головой (с палкой), на расстоянии полступни	-	-	-	-
6.	Подтягивание	-	-	-	-
7.	Подъём туловища и ног одновременно лёжа на спине	-	-	-	-
8.	Приседание со штангой на плечах	10/5	10/5	12/8	12/8
9.	Подрыв штанги	10/5	15/8	25/12	35/15
10.	Подъём корпуса лёжа поперёк козла с упором ног	-	-	-	-
<b>III программа</b>					
1.	Тяга штанги лёжа	25/10	30/15	35/20	35/20
2.	Прыжок вверх с доставанием отметки, см	15/12	18/14	20/16	20/16
3.	Подтягивание	-	-	-	-
4.	Швунг толчковый (штанга на груди или спине)	10/5	20/10	25/12	30/15
5.	Отжимание от пола	-	-	-	-
6.	Тяга штанги лёжа	10/5	15/8	20/10	25/12
7.	Подъём туловища и ног одновременно лёжа на спине	-	-	-	-
8.	Висы на перекладине	-	-	-	-
9.	Подъём ног лёжа на спине	-	-	-	-
10.	Прыжки на скакалке	-	-	-	-
<b>IV программа</b>					
1.	Тяга штанги лёжа	25/10	30/15	35/20	35/20
2.	Прыжок вверх с доставанием отметки, см	15/12	18/14	20/16	20/16
3.	Подтягивание	-	-	-	-
4.	Швунг толчковый (штанга на груди или спине)	10/5	20/10	25/12	30/15
5.	Подъём туловища и ног одновременно лёжа на спине	-	-	-	-
6.	Тяга штанги лёжа	25/10	30/15	35/18	40/20
7.	Смена ног в выпаде прыжком со штангой на плечах или в руках	5/3	5/3	10/5	10/5
8.	Рывок штанги, кг	10/5	15/8	25/12	35/15
9.	Жим лёжа	10/5	15/8	20/10	25/15
10.	Прыжки на скакалке	-	-	-	-

## 2.2. Специальная физическая подготовка

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 - поднимание и опускание гири прямыми руками.

Упражнения для дельтовидных мышц:

- толчок гирь;
- различные жимы гирь;
- швунг жимовой;
- различные жимы штанги (с груди, из-за головы).

Упражнения для мышц бедра:

- приседания с гирей или штангой на плечах, на груди;
- приседания с гирей в руках сзади;
- выпрыгивание с гирей;
- полуприседы со штангой.

Упражнения для мышц спины:

- рывок гири;
- наклоны вперед со штангой;
- поднимание двух гирь на грудь;
- бросок гири через голову;
- тяга 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.

## **Модели тренировочных занятий для тренировочного этапа**

*Подготовительный период*

Тренировка № 1.

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

Тренировка № 2.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гирь (длинный цикл) – 35 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 10-20 мин.
4. Технические упражнения.
5. Общая траектория подъёма гирь, согласование движения с дыханием.

Тренировка № 3.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гирь (классический толчок) – 35 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 20-30 мин.
4. Технические упражнения.

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

Тренировка № 4.

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

2. Подъём гирь (рывок) – 35 мин.

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

4. Технические упражнения.

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

Тренировка № 5.

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

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

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

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

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

Тренировка № 6.

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

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

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

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

5. Общая траектория подъёма гирь, техника заброса.

Тренировка № 7.

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

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

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

4. Технические упражнения.

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

### ***3. Психологическая подготовка***

1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности.

2. Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям.

3. Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий.

4. Совершенствование методики саморегуляции психических состояний.

5. Формирование устойчивости к соревновательному стрессу.

*Средства и методы:*

1. Совместно со спортсменом определять задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. Корректировать задачи по мере необходимости.

2. Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости. Путём самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия (экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение и т.д.)

3. Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировок, прикидок, учебных соревнований.

### ***Волевая подготовка***

Основой морально-волевой подготовки на учебно-тренировочном этапе являются: регулярное приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок, систематическое введение в занятия дополнительных трудностей, широкое использование соревновательного метода и создание в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции.

### *Нравственная подготовка*

Приучение спортсменов к дисциплине, воспитание у них требовательности к себе, настойчивости и упорства в достижении цели, способности к преодолению трудностей, уверенность в своих силах, смелости, решительности, чувства коллективизма, волю к победе.

#### **4. Теоретическая подготовка**

Детско-юношеские спортивные школы. Роль детских организаций в развитии физической культуры и спорта. Всероссийские юношеские соревнования и спартакиады школьников, их значение для массового развития спорта. Чемпионаты СССР 1985-1991 годов. Выдающиеся спортсмены-гиревики. Динамика роста спортивных результатов. Чемпионаты России.

Основы методики тренировки спортсмена-гиревика. Формы и методы тренировки гиревика. Урок как основная форма организации тренировочного процесса. План, содержание и построение теоретического занятия. Содержание практического занятия. Закаливание и его сущность. Роль закаливания в деле предупреждения инфекционных и простудных заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

Понятие о морали. Спортсмен как личность. Воля и волевые действия: целеустремленность, настойчивость, упорство, смелость, выдержка, самообладание и инициативность.

#### **5. Инструкторская и судейская практика**

##### *Инструкторская практика*

Проведение разминки, заключительной части тренировки. Проведение частей тренировки по темам. Организация и участие в показательных выступлениях.

##### *Судейская практика*

Судейство соревнований в качестве судьи, арбитра, секретаря, заместителя главного судьи. Прохождение судейского семинара.

#### **6. Соревновательная подготовка**

Принять участие в:

- контрольных соревнованиях – 5;
- отборочных соревнованиях – 5;
- основных соревнованиях – 3-4;
- главных соревнованиях – 1.

#### **7. Восстановительные средства и мероприятия**

Медико-биологические средства восстановления – физические средства, гидротерапия, сауна, массаж (сегментарный, точечный), мануальная терапия, кислородные коктейли, блокады, рациональное питание, фармакологические препараты (лекарственные препараты растительного происхождения, витаминные комплексы с микроэлементами, солями, белковые препараты), иглорефлексотерапия, электропунктура, специальные упражнения на растягивание, растирание мазями, гелями, кремами. Прогулки. Восстановительный бег. Сауна. Массаж. Восстановительное плавание.

Психологические средства восстановления – психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.

## **2.5.4. Этап совершенствования спортивного мастерства (без ограничения)**

### ***1. Тактическая подготовка***

Основой тактической подготовки гиревиков на данном этапе подготовки является тактика ведения соревновательной борьбы. Следовательно, тактическая подготовка – это выработка у гиревика рационального поведения на соревнованиях. Хотя гиревой спорт является сугубо индивидуальным видом, и соревнующиеся спортсмены не контактируют друг с другом в момент выступления, значение правильно выбранной системы поведения, является немаловажным фактором, влияющим на конечный результат.

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

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

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

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

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

### ***2. Техническая подготовка***

Совершенствование техники соревновательных упражнений гиревого спорта с использованием индивидуальных особенностей спортсмена:

- рывка;
- толчка;
- толчка по длинному циклу.

### ***3. Физическая подготовка***

#### **3.1. Общая физическая подготовка**

Упражнения с гантелями различного веса:

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

Упражнения на канате:

- лазание по канату без помощи ног.

Подвижные и спортивные игры:

- волейбол, баскетбол, футбол.

Упражнение с гирями:

- тяга гири к подбородку;
- жим штанги с груди.

Упражнения для мышц бедра:

- приседания со штангой на плечах;

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

#### Наклоны со штангой:

- наклоны с гирей вправо и влево;
- поднимание двух гирь на грудь;
- поднимание гири махом вверх на прямые руки;
- рывок двух гирь;
- бросок гири через голову назад;
- тяга штанги становая;
- тяга штанги рывковая толчковая;
- тяга штанги стоя на плинтах;
- рывок гири.

#### Упражнения для мышц брюшного пресса:

- сидя на козле, стуле, скамейке, закрепив ноги - сгибание и разгибание туловища;
- из виса на перекладине или гимнастической стенке - поднимание прямых ног до положения угла и выше;
- из и.п. угол в висе на перекладине - движения ногами вниз- вверх или круговые движения ногами.

### **3.2. 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;
- взявшись пальцами за дужку гири, сгибание и разгибание кистей;
- прыжки с гирями в руках;
- махи с гирей;
- ходьба с гирями в опущенных руках.

#### Упражнения для мышц разгибателей рук:

- в упоре лежа сгибание и разгибание рук;
- в упоре на брусьях сгибание и разгибание рук;
- в стойке на руках сгибание и разгибание рук;
- дожим гири одной (двумя) рукой;
- ходьба с гирями вверху на прямых руках.

#### Упражнения для грудных мышц:

- жим штанги лежа;
- разведение в стороны рук с гирями из и.п. лежа на скамейке;
- из и.п. лежа на скамейке выжимание гирь попеременно;
- из и.п. лежа, гиря за головой на полу - поднимание и опускание гири прямыми руками.

#### Упражнения для дельтовидных мышц:

- швунг жимовой;
- толчок гирь;
- жим гирь (16 кг, 24 кг, 32 кг);
- тяга штанги к подбородку;



#### **4. Психологическая подготовка**

##### *Волевая подготовка*

В рамках этапа спортивного совершенствования от спортсменов требует не обхода, а сознательного преодоления большим трудом и усилием воли возникающих трудностей. Основные волевые качества которые должны быть сформированы подходя к данному этапу это целеустремленность, инициативность, решительность, самообладание, стойкость, настойчивость и смелость. Занятия спортом предоставляют неограниченные возможности воспитания воли.

##### *Средства воспитания волевых качеств:*

- целеустремленность и решительность развиваются в процессе освоения новых упражнений;
- стойкость и настойчивость - результат регулярного преодоления утомления при выполнении тренировочных занятий и в соревнованиях, особенно в неблагоприятных условиях;
- самообладание воспитывается в обстановке жестокого соперничества на ответственных соревнованиях, при необходимости срочно исправить сделанные ошибки.

##### *Нравственная подготовка*

Формирование нравственного сознания, развитие способностей нравственного мышления и ответственного выбора. Нравственность, нравы поведения – содержание воспитания. Выполнение требований общественного мнения. Совесть – обостренное чувство, вызывающее (в зависимости от поступка) состояние либо нравственного удовлетворения, либо раскаяния и беспокойства, угрызения совести.

Нравственные чувства: чувство долга, гуманность, доброжелательность любовь, дружба, патриотизм, сочувствие.

Нравственная культура: сочетает честь и совесть, добро, любовь, дружбу, достоинство, а также противоположные компоненты – зависть и зло, предательство, эгоизм, ненависть.

Моральный закон - предписание делать добро и не делать зла.

#### **5. Теоретическая подготовка**

- знать то же самое, что и для предыдущих этапов обучения с углублением по каждому разделу;
- иметь представление о биомеханике упражнений гиревого спорта;
- знать методику планирования тренировки;
- иметь представление о физиологических основах спортивной тренировки, периодизации годового цикла подготовки и задачах тренировки по периодам;
- иметь звание судьи по спорту и инструктора по спорту;
- знать основные методические приёмы и средства воспитания и самовоспитания моральноволевых качеств.

#### **6. Инструкторская и судейская практика**

##### *Инструкторская практика*

Профилактика травматизма. Проведение соревнований по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.

##### *Судейская практика*

Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

#### **7. Соревновательная подготовка**

Принять участие в:

- контрольные соревнования – 8-10;
- отборочные соревнования – 4-6;
- основные соревнования – 3-4;

- главные соревнования - 1.

### **8. Восстановительные средства и мероприятия**

Психологические средства восстановления – психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.

Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

### **2.5.5. Этап высшего спортивного мастерства (без ограничения)**

#### **1. Техника подготовка**

Совершенствование техники рывка:

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

Совершенствование техники толчка:

- толчок одной гири (попеременно);
- толчок двух гирь с плеч;
- совершенствование принципа взаимодействия мышц ног, спины, туловища в толчке 2-х гирь;
- толчок классический (24+24) х 4-6 подходов;
- совершенствование финального усиления при толчке 2-х гирь;
- совершенствование техники выполнения подседа и удержания гирь вверх;
- совершенствование дыхания при толчке 2-х гирь;
- ходьба гири вверх;
- ходьба гири на груди;
- швунг штанги из-за головы;
- толчок двух гирь сериями (пирамида) (32+32); (28+28); (24+24); (20+20); (16+16);
- швунг штанги из-за головы.

#### **2. Тактика подготовка**

На данном этапе спортсмен совместно с тренером проводят анализ соперников, выбор тактических действий против конкретных соперников, поиск оптимальных решений и разработка стратегии соревновательного выступления.

#### **3. Физическая подготовка**

##### **3.1. Общая физическая подготовка**

Общеразвивающие упражнения:

- приседания с различным положением рук, приседания на одной ноге;
- сгибание и выпрямление рук с напряжением и сопротивлением в смешанных упорах;
- выпрыгивание из глубокого приседа.

Упражнения со скакалкой:

- прыжки на одной, двух ногах, со сменой ног;

- прыжки с продвижением вперед, назад, в стороны;
- прыжки с двойным вращением скакалки вперед и назад.

Упражнения на гимнастической стенке.

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

Упражнения с гимнастическими палками:

- наклоны вперед, в стороны, назад, круговые вращения туловищем с различным положением и изменением положения палки.

Упражнения с гантелями различного веса:

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

Упражнения на канате. Лазание по канату без помощи ног.

Подвижные и спортивные игры. Игра в волейбол, баскетбол, футбол.

Упражнения для мышц бедра:

- приседания со штангой на плечах;
- выпрыгивание с гирей;
- прыжки со штангой из положения низкого седа;
- полуприседы со штангой;

Упражнения для мышц спины:

- наклоны со штангой;
- тяга штанги становая;
- тяга штанги рывковая толчковая.

Упражнения для мышц брюшного пресса:

- сидя на козле, стуле, скамейке, закрепив ноги - сгибание и разгибание туловища;
- из вися на перекладине или гимнастической стенке - поднимание прямых ног до положения угла и выше.

### **3.2. Специальная подготовка**

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

Упражнения для мышц кистей рук:

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

Упражнения для мышц разгибателей рук:

- в упоре лежа сгибание и разгибание рук;
- в упоре на брусьях сгибание и разгибание рук;
- в стойке на руках сгибание и разгибание рук;
- дожим гири одной (двумя) рукой;
- ходьба с гирями вверху на прямых руках.

Упражнения для грудных мышц:

- жим штанги лежа;
- разведение в стороны рук с гирями из и.п. лежа на скамейке;
- из и.п. лежа на скамейке выжимание гирь попеременно;
- из и.п. лежа, гиря за головой на полу - поднимание и опускание гири прямыми руками.

Упражнения для дельтовидных мышц:

- швунг жимовой;
- толчок гирь;
- жим гирь (16 кг, 24 кг, 32 кг);
- тяга штанги к подбородку.

#### **4. Психологическая подготовка**

##### *Волевая подготовка*

Упражнения, способствующие развитию психомоторных качеств; быстроты двигательной реакции, быстроты оперативного мышления, свойств внимания переключения, распределения и концентрации внимания, быстроты восприятия и переработки информации.

##### *Нравственная подготовка*

Формирование нравственного сознания, развитие способностей нравственного мышления и ответственного выбора. Нравственность, нравы поведения – содержание воспитания. Выполнение требований общественного мнения. Совесть – обостренное чувство, вызывающее (в зависимости от поступка) состояние либо нравственного удовлетворения, либо раскаяния и беспокойства, угрызания совести.

Нравственные чувства: чувство долга, гуманность, доброжелательность любовь, дружба, патриотизм, сочувствие.

Нравственная культура: сочетает честь и совесть, добро, любовь, дружбу, достоинство, а также противоположные компоненты – зависть и зло, предательство, эгоизм, ненависть.

Моральный закон - предписание делать добро и не делать зла.

#### **5. Теоретическая подготовка**

Организационная структура и руководство физкультурным движением в России. Спортивная Федерация и Комитет по физической культуре, спорту и туризму. Единая спортивная классификация и ее значение для развития спорта. Разрядные нормы и требования по гиревому спорту. Организация и проведение соревнований по гиревому спорту. Положение о соревнованиях, регламент. Антидопинговый кодекс WADA и Русада. Круглогодичность тренировок. Циклы, периоды, этапы подготовки гиревика. Тренировочная нагрузка и работоспособность. Система восстановительных мероприятий. Основные требования, предъявляемые к организации учебно-тренировочного занятия. Структура индивидуального занятия. Значение питания, как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

#### **6. Инструкторская и судейская практика**

##### *Инструкторская практика*

Профилактика травматизма. Проведение соревнований по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.

##### *Судейская практика*

Судейство и организация соревнований, разработка положения о соревнованиях, регламент и подготовка мест соревнований, порядок открытия и закрытия соревнований, порядок оформления отчета о соревнованиях.

#### **7. Соревновательная подготовка**

Соревновательная подготовка в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки спортсмена.

Принять участие в соревнованиях:

- контрольные - 9-10;
- отборочные – 4-6;
- основные – 4-6;

- главные – 2.

### **8. Восстановительные средства и мероприятия**

Психологические средства восстановления – психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.

Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

*Примечание:* в зависимости от имеющихся условий материально-технической базы, а так же от готовности спортсменов, тренер вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала на всех этапах подготовки.

### **2.6. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

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

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

#### *Воспитание волевых качеств*

Воля выражается в способности гиревика достигать поставленные цели, несмотря на

встречающиеся трудности. Главные трудности при этом внутренние, т.е. трудности психологические. Упрощенно говоря, воля выражается в способности спортсмена преодолевать психологические трудности, умение «бороться» с самим собой.

На пути к достижению цели гиревика часто приходится преодолевать чувства, эмоции и связанную с ними необходимость сдерживать удовлетворение потребностей. Биологические (в воде, пище, воздухе, сне и бодрствовании, экономии сил, усталости, защите от вредных воздействий, боли и др.), социальные (половые, родительские, собственнические и др.), идеальные потребности и связанные с ними чувства могут достигать высокой интенсивности и для преодоления их человеку приходится часто тратить большую нервную энергию.

Способность гиревика преодолевать чувства высокой интенсивности свидетельствует о высокой степени развития воли. Чувства обычно подавляются чувством долга, которое связано с потребностью (идеальной) в достижении цели и удовлетворяется через инстинкт борьбы. Спортсмен обычно выражает этот процесс через слова «нужно» и «хочу». Наиболее часто спортсмену требуется проявлять волевые качества: выдержку, смелость, настойчивость, решительность, инициативность.

Так же как и физические качества, волевые качества и психологическую подготовку рассматривают как общую, так и специальную психологическую подготовку. При этом используется тот же подход. Если общая психологическая подготовка направлена на то, чтобы выработать способность человека преодолевать чувства и эмоции наиболее высокой интенсивности, то специальная подготовка направлена на то, чтобы спортсмен в соревновательных условиях не испытывал потребностей и связанных с ними чувств высокой интенсивности, т.е. во время тренировки спортсмен и тренер стремятся упражнениями добиться того, чтобы соответствующие чувства были минимальны (не ощущались).

*Рекомендации к методике совершенствования волевых качеств:*

1. Воля спортсмена совершенствуется в процессе реализации поставленных целей (целевых установок). Психологическая воля зависит от способности спортсмена добиваться достижения поставленной цели, несмотря на трудности внутреннего порядка, связанные с необходимостью подавления мотивов и соответствующих потребностей.

2. Степень развития волевых качеств может быть измерена, потому что она проявляется через освоенные действия.

3. Совершенствуют волевые качества путем системы упражнений, требующей физической и умственной работы.

4. Волевые качества могут совершенствоваться параллельно с совершенствованием физических качеств. Для них также характерно понятие объема и интенсивности нагрузки. Только характерным отличием психологической нагрузки является ее на нервную систему спортсмена. Нагрузка определяется умственной работой или степенью волевых усилий, которыми можно подавить мотивы и чувства, мешающие выполнению поставленной задачи.

5. Основным методом совершенствования волевых качеств является метод заданий (решения задач). При этом следует учитывать, что в развитии этих качеств большую роль играет оценка эффективности решения поставленной задачи. Положительная оценка при решении задачи вызывает удовлетворение спортсмена и связанные с ним положительные эмоции. Это ведет к совершенствованию воли. Наоборот, невыполнение задачи и негативная оценка ведет к снижению степени развития волевых качеств.

6. В совершенствовании волевых качеств нужно уделять внимание развитию как общих, так и специальных качеств. Также инициативный и решительный в жизни спортсмен, необязательно будет таким же на соревнованиях.

7. Совершенствование волевых качеств должно проходить в непосредственной связи с совершенствованием моральных качеств. Проявления волевых качеств должны подчиняться требованиям морали. Мораль определяет те требования общества к проявлениям воли, которые ставят определенные ограничения. Иначе человек с сильно развитыми волевыми

качествами может употреблять их во вред обществу. Смелый, решительный и инициативный человек может быть авантюристом или даже преступником.

Смелость - проявляется в способности человека преодолевать чувство страха. Страх возникает в результате оценки опасности, грозящей жизни, здоровью или престижу спортсмена. Интенсивность чувства страха зависит от оценки степени опасности в определенной ситуации.

*От чего зависит оценка?*

От правильного понимания ситуации и опасности. Спортсмен может преувеличить опасность и отказаться выполнять действия, которые ему посильны и неопасны. С другой стороны, он может недооценить опасность. В последнем случае он может совершить действия, которые называют безрассудными.

Целеустремленность – проявления воли, характеризующиеся ясностью целей и задач, планомерностью деятельности и конкретных действий, сосредоточенностью действий, мыслей и чувств на непреклонном движении к достижению поставленной цели. Целеустремленность связана с проявлением двух видов волевых усилий. С одной стороны, это усилия, направленные на подавление побуждений, препятствующих достижению цели. Эти побуждения связаны с возникающими в процессе деятельности неблагоприятными состояниями (страх, утомление), которые подталкивают спортсмена к прекращению этой деятельности. С другой стороны, это волевые усилия, стимулирующие активность, направленную на достижение цели.

Настойчивость и упорство – проявления воли, характеризующиеся длительным сохранением энергии и активности в борьбе за достижение цели и преодоление многих, в том числе неожиданно возникающих препятствий различной степени трудности. Воспитание настойчивости, упорства в достижении цели – одна из важных задач в подготовке спортсмена. Новички приходят в спорт с различными интересами, но чем больше они тренируются, выступают в соревнованиях, тем ближе для них основная цель - добиться высоких спортивных результатов. В ходе занятий необходимо прививать настойчивость и упорство в достижении цели, тем спортсменам, которые не имеют этого в достаточной мере. Лучший метод для этого - задания в тренировочных занятиях: выполнить число повторений упражнений сегодня хотя бы на один раз больше, чем вчера, пройти дистанцию в намеченное время и т.д. Положительное решение данной задачи основано на воспитании воли к перенесению трудностей, сопряженных с выполнением больших нагрузок с высокой интенсивностью. В этом случае одних убеждений, разъяснений тренеров недостаточно. Необходимо, чтобы спортсмен сам претерпел это в ходе выполнения физических упражнений (плохое скольжение, встречный ветер, рыхлая дорожка и т.д.).

Решительность и смелость – проявления воли, характеризующиеся современностью и обдуманностью решение вопросов и задач, возникающих в деятельности, своевременностью и обдуманностью реализации решений в практических действиях, отсутствием боязни принять ответственность за решение и его исполнение даже в условиях риска и опасности. Как в быту, так и в психологии смелость определяется многими синонимичными понятиями: бесстрашие, неустрашимость, отвага, героизм, мужество, храбрость, лихость, удадь, доблесть. Отсутствие у человека смелости также характеризуется многими понятиями: робость, боязливость, осмотрительность, пугливость, трусость.

Воспитание выдержки. Под выдержкой понимают обычно способность человека противостоять воздействию чувств и эмоций, проявлять стойкость, не менять целевой установки, определяющей направленность деятельности.

Выдержку человека можно измерить временем, в течение которого спортсмен может преодолевать чувства и эмоции определенной интенсивности.

Выдержка воспитывается системой упражнений, которые дозируются. При этом следует учитывать следующие требования:

1. Упражнения должны быть посильными, т.е. спортсмен должен сдерживать чувства

в пределах своих возможностей. Этот предел устанавливают, измеряя время, в течение которого он может сдерживать чувство определенной интенсивности.

2. Устанавливая дозировку упражнений, следует знать пределы возможностей человеческого организма. Если потребности не удовлетворяются по времени больше этого предела, то наступают нежелательные для организма изменения, нарушаются функции органов и систем, что отражается на здоровье спортсмена.

3. Многие упражнения для развития выдержки и других волевых качеств являются сопряженными, т.е. способствуют развитию как физических, так и волевых качеств. При этом следует учитывать, что эффект их воздействия неодинаков. Так, например, тренер поставил задачу спортсмену удерживать угол в упоре в течение одной минуты. Спортсмен удерживал угол в течение 45 с. В этом случае упражнение положительно повлияло на совершенствование статической выносливости, но отрицательно на выдержку, потому что задача, поставленная тренером, не была выполнена. Правильнее было бы поставить задачу держать угол максимальное время, а затем предложить повторить упражнение, но удерживать угол на 1-2 с больше. Это было бы полезно, выдержка возросла бы.

4. Время нарастания интенсивности чувств, связанных с различными потребностями, неодинаково. Так, при задержке дыхания интенсивность чувства удушья достигает максимума через несколько секунд (до 1-2 мин). Чувство голода достигает максимума интенсивности в течение часов, дней.

5. Высокая интенсивность чувства долга, часто выражающаяся в концентрации на деятельности по достижению поставленной цели, создает в коре головного мозга доминанту, которая снимает необходимость концентрировать внимание на борьбе мотивов. В этом случае человек не тратит нервную энергию на преодоление чувств даже высокой интенсивности. Они задерживаются на уровне подсознания, в сознании не возникают. Высокое чувство долга и деятельность по достижению цели облегчают человеку процесс воспитания выдержки и позволяют добиться высоких показателей. Малая интенсивность чувства долга и бездеятельность не способствуют достижению высоких показателей выдержки.

*Примерные упражнения для совершенствования выдержки:*

1. Стойка веса для подавления чувства жажды, голода.
2. Упражнения на задержку дыхания.
3. Парная баня, купание или погружение в холодную воду.
4. Тренировки в душном помещении и на открытом воздухе.
5. Упражнения на преодоление чувства усталости.
6. Акробатические упражнения, связанные с необходимостью преодолевать головокружение и другие чувства, связанные с вестибулярными рефлексам.
7. Преодоление чувства боли при выполнении упражнений. Обычно упражнения на преодоление чувства боли не организуются специально. Они даются тогда, когда на занятиях возникают ситуации, подходящие для этого.
8. Режим сна и бодрствования.
9. Группа упражнений для преодоления чувств, связанных с социальными потребностями: возмущение, осуждение, гордость, обида, радость, огорчение, жалость, зависть, жадность, ревность, влечение, тревожные чувства, ярость, панические чувства, обреченность и др.
10. Группа упражнений для подавления чувств и эмоций, связанных с идеальными потребностями:
  - а) подавление интереса, когда он отвлекает от решения задач и мешает достижению цели;
  - б) сдерживание стремления копировать действия других занимающихся;
  - в) сдерживание игрового азарта;
  - г) сдерживание чувства злости, когда на пути к достижению поставленной цели возникает препятствие;



д) преодоление упрямства, способность переключиться на достижение другой цели, противоречащей личной цели. Это часто связано с необходимостью подавить чувство долга.

11. Упражнения для подавления эмоций. Положительные и отрицательные эмоции связаны с интуитивной (подсознательной) оценкой поступающей информации.

Эмоции влияют на работоспособность и функционирование организма. Способность управлять эмоциями благоприятно сказывается на воспитании выдержки.

Выдержка может развиваться в сочетании с физическими качествами – выносливостью.

Выдержка воспитывается как на занятиях (на тренировке), соревнованиях, так и самостоятельно спортсменами.

В программу занятия тренер должен включать упражнения для воспитания выдержки и дозировать их так, чтобы постепенно доводить время преодоления потребностей до оптимального предела.

Тренер во время тренировки выявляет недостатки специальной выдержки по следующим признакам:

а) спортсмен не поддерживает оптимальную температуру тела (перегревается или охлаждается). Следует вырабатывать навык проведения оптимальной разминки и др.;

б) спортсмен теряет равновесие (ориентировку) после сложных движений. Следует строить тренировку таким образом, чтобы воздействие на вестибулярный аппарат было минимальным;

в) во время подходов спортсмен часто преодолевает боль от травм. Следует построить тренировку таким образом, чтобы ликвидировать причины возникновения боли.

г) если спортсмен в подходе вынужден преодолевать усталость большой интенсивности, то следует совершенствовать специальную выдержку. Спортсмен стремится так строить выполнение заданий на тренировке, чтобы не испытывать усталости;

д) наблюдаются проявления негативных качеств характера. Необходимо построить занятия таким образом, чтобы спортсмен не испытывал чувств тревоги, подавленности, обреченности, зависти, жадности, жалости, радости, обиды, гордости, унижения, злости, упрямства, азарта и др.

Настойчивость - способность спортсмена добиваться достижения поставленной цели, несмотря на неудачи. В психологическом плане, настойчивость связана с преодолением отрицательных эмоций и чувства неуверенности в возможности решения задачи, после первых неудачных попыток.

Измерять настойчивость можно количеством неудачных попыток выполнения действия, до того момента пока спортсмен не откажется от повторения его или не попытается выполнить действие другим способом.

Общая настойчивость развивается постановкой задач, которые не могут быть решены с первой попытки, а требуют для достижения успеха неоднократных попыток. Система задач для развития настойчивости должна быть построена таким образом, чтобы спортсмен сначала решал задачу после небольшого количества попыток (2-3), а затем количество неудачных попыток должно увеличиваться. При этом нужно учитывать, что после нескольких неудачных попыток в последней цель действия должна быть достигнута. Если спортсмен на одном занятии не достигает цели после ряда неудачных попыток, то на следующих занятиях его настойчивость будет меньше или он вообще не будет пытаться решать подобную задачу. Это особенно опасно в том случае, когда задача не решалась в результате неподготовленности.

*Упражнения для воспитания общей настойчивости:*

1. Сложные по координации упражнения.
2. Силовые упражнения с околопредельными весами.
3. Посещение занятий, на которых спортсмен на данном этапе не решил поставленных задач.
4. Участие в соревновании после неудачного выступления в предшествующих

соревнованиях.

Упражнения для совершенствования специальной настойчивости направлены на то, чтобы спортсмен мог выполнить поставленную задачу с первой попытки. Оптимальным соотношением удачных и неудачных попыток на тренировке является соотношение 30-40% в нападении и 60-70% в защите. Для специальной психологической подготовки примерно за неделю до соревнований процент удачных попыток должен быть увеличен.

Решительность - способность человека принимать решения и быстро без колебаний исполнять их. Измеряется решительность временем выполнения двигательной задачи (действия) от постановки задач (принятия решения) до исполнения. Всегда что-то мешает выполнить намеченное. Обычно это другие дела и действия, часто менее значимые.

Факторы, которые мешают выполнить намеченный план, принято называть помехами. Различают две разновидности помех – внешние и внутренние.

Внешние помехи наиболее значительны для спортсмена: противник, его состояние и действия, окружающая среда (судьи, зрители, ковер, микроклимат, врач и др.).

Внутренние помехи: насущные потребности, стереотипы деятельности, самочувствие, настроение и др.

*Общая решительность* спортсмена совершенствуется постановкой задач для деятельности различного масштаба. Контролируется деятельность своевременным выполнением решения, точностью явки на занятия, взвешиванием, выполнением упражнений, заданий и др. При постановке задач учитывается время деятельности, т.е. сроки выполнения упражнения, комплекса упражнений, занятий, соревнований. Волевой качество – решительность – можно логически увязать с физическим качеством – быстротой.

*Специальная решительность* выражается в том, что спортсмен не должен испытывать затруднений в принятии и исполнении решений. В процессе соревнований спортсмену приходится принимать множество решений, часто выбирать лучшее решение в меняющейся обстановке. На тренировке специальная решительность совершенствуется тем, что спортсмен проверяет качество и эффективность собственных решений в конкретной ситуации. При этом реакция на ситуацию автоматизируется.

Основная задача в воспитании специальной решительности – добиться того, чтобы упражнениями все решения были проверены, а навык действий был доведен до автоматизма. В этом случае спортсмену не нужно затрачивать нервную энергию на принятие решения и бороться с внутренними помехами, преодолевать сбивающие факторы, чувства, эмоции и сомнения. Все сомнения должны быть устранены в процессе тренировки.

Инициативность - способность создать внутреннее побуждение к новым формам деятельности, начать действовать раньше, чем другие.

Измеряется инициативность количеством новых, разнообразных приемов, средств и методов ведения соревновательной борьбы.

Инициативность спортсмена зависит от накопленного им запаса знаний, умений, навыков, их разнообразия, а также способности творчески мыслить.

*Общая инициативность* развивается упражнениями, содержащими новые решения одной задачи и решения разнообразных нетипичных задач.

Изучение и совершенствование выполнения большого количества различных общеразвивающих упражнений, приемов и защит способствует воспитанию общей инициативности.

#### *Формирование моральных качеств спортсмена*

Задача моральной подготовки выработать навык (привычку) соблюдения определенных, установленных для спортсмена норм поведения. Моральные качества выражаются в способности спортсмена выполнять и соблюдать нормы поведения, несмотря на сбивающие факторы, соблазн.

Средства и методы воспитания моральных качеств.

*Коллективизм.* Коллектив – это группа спортсменов, связанных одинаковыми целями,

постоянной совместной учебой, работой, тренировкой, участием в соревнованиях. Коллективизм выражается в товарищеском сотрудничестве и взаимопомощи, содружестве, основанном на сознательном подчинении личных интересов общественным. Коллективизм складывается из качеств спортсмена: товарищества, дружбы, дисциплинированности и общественной активности.

Для того чтобы воспитать качество товарищества, необходимо сформировать у спортсмена стремление оказывать товарищу взаимопомощь в решении его задач; стремиться не только самому выполнить поставленную задачу, но и помочь товарищу эффективно выполнить его задачу. Каждый спортсмен должен быть заинтересован в воспитании у себя этих качеств.

Товарищеские отношения складываются тогда, когда один спортсмен помогает другому на занятиях или соревнованиях. Этого, однако, недостаточно для того, чтобы сложились настоящие товарищеские отношения между спортсменами. Нужно воспитать еще доброжелательность – свойство, связанное с желанием делать добро другим людям, проявлять участие, расположение, делать и поступать так, чтобы приносить пользу другому спортсмену, помогать в удовлетворении его насущных потребностей. Развивать товарищество следует упражнениями, в которых тренер ставит перед спортсменами такие задачи, которые можно решать взаимно. При этом спортсмены сами следят за тем, чтобы одновременно развивалась доброжелательность, забота о партнере, товарище. Такие задания даются на первых порах на занятиях, а затем и на соревнованиях. Особенно следует обращать внимание на то, чтобы эти качества проявлялись на соревнованиях, когда спортсмену трудно соблюдать и поддерживать эти качества, когда товарищ выступает в качестве противника, когда это спортсмен из другого коллектива.

*Тактичность.* Такт – это чувство, подсказывающее, что при данных условиях, в данной ситуации, можно сделать или сказать и в какой форме, чего не следует делать или говорить, что подходит и что недопустимо в данный момент. Тактичность трудно воспитывать, потому что она требует оценки ситуации и принятия решения спортсменом в большей степени на уровне интуиции. Основным методом воспитания тактичности является постановка задач, требующих выбора действий или высказываний в адрес товарища. Средством воспитания являются упражнения. Это качество нельзя воспитывать, только перенимая действия других. Здесь большую роль играет собственный опыт. Основной метод воспитания тактичности – игровой. Перед спортсменом ставится проблема, которую нужно решить наилучшим образом и не только за себя, но и за партнера.

*Дисциплина* должна быть сознательной. Для этого спортсмен должен осознать, почему установлены такие порядки, нормы и требования, их необходимость. Одним из основных методов воспитания дисциплинированности является освоение строевых упражнений. Строевые упражнения и команды позволяют приучить спортсмена выполнять определенные требования тренера. Дисциплинированность неразрывно связана с воспитанием таких качеств как точность, честность, порядочность, скромность, стыдливость.

*Точность* – способность аккуратно, пунктуально соблюдать установленный порядок. Развивается точность упражнениями, в которых требуется хорошо рассчитать путь и время. К таким упражнениям можно отнести явку вовремя на занятия, взвешивание, выполнение каких-либо заданий, требующих расчета времени и возможностей. Соблюдение режима дня, тренировки, весового режима и др.

Неточность спортсмена воспринимается коллективом как нарушение установленных норм и отрицательно влияет на сплоченность коллектива и на отношение к нему.

*Честность* – правдивость, прямота, добросовестность спортсмена – моральные качества, связанные с привычкой уважать других членов коллектива и развитым чувством собственного достоинства. Честность выражается в словах и делах. Слова не должны расходиться с делами. Развивается честность упражнениями. Нечестным считается также выполнение запрещенных действий, которые выполняют таким образом, чтобы не заметил

судья.

Тесно связано с честностью качество, которое называют «порядочностью» - неспособность на низкие поступки, которые запрещены или не соответствуют требованиям морали и этики спортсмена.

Честность и порядочность тесно связаны с тактичностью. Не всякая честность поощряется. Говорить правду нужно и можно, но при этом следует учитывать ситуацию. Принесет ли эта правда или действие пользу обществу, коллективу и конкретному человеку.

*Скромность* – качество, выражающееся в сдержанности поведения, отсутствии тщеславия, высокомерия. Скромный спортсмен не выставляет напоказ свои достоинства, не хвастает своими заслугами, не стремится поставить себя выше своих товарищей, не принижает их заслуги и достоинства. Нужно приучать спортсмена оценивать свои дела и возможности не выше, чем их оценивают члены коллектива, тренер. Наоборот, небольшое занижение оценок чаще рассматривается положительно, а завышение – отрицательно.

Скромность развивается упражнениями, которые требуют оценки своих возможностей и дел (успехов). Следует приучить спортсмена правильно давать самооценку.

*Общественная активность* – качество, выражающееся в деятельности, направленной на решение нужных для коллектива задач. Развивается общественная активность постановкой задач, которые выглядят как поручение коллектива. Общественная активность развивается, если деятельность поощряется и приносит спортсмену положительные эмоции.

Общественная активность развивается у занимающихся выполнением простых, не требующих большого времени, общественных заданий. Даются задания по управлению группой, проведению упражнений, руководству отдельными работами в помощь тренеру, оказанию помощи другим занимающимся. Постепенно сложность и трудность заданий повышается. При этом следует иметь в виду, что выполнение заданий должно поощряться и одобряться.

*Трудолюбие* – важное моральное качество спортсмена. От его развития зависят спортивные успехи спортсменов.

Любить труд, в том числе спорт, человек может в том случае, когда процесс труда доставляет ему удовлетворение, когда он будет успешно решать поставленные им самим или тренером задачи.

Под *принципиальностью* понимают последовательное проведение в жизнь определенных принципов. Принцип – внутренняя убежденность в чем-либо, точка зрения на что-либо, норма или правило поведения. Принципы являются руководящими положениями, основными правилами, установкой для деятельности спортсмены. Воспитание принципиальности неразрывно связано с воспитанием убежденности, целеустремленности. Принципиальность особенно видна в соблюдении норм и требований морали.

Чтобы выработать принципиальность, даются упражнения, в которых спортсменами проверяются какие-либо нормы, правила поведения спортсмена в различных ситуациях. Также можно устраивать диспуты, споры по различным вопросам теории и практики гиревого спорта, в которых спортсмен не только вырабатывает собственные убеждения, но и учится убеждать других, отстаивать свои убеждения.

*Гуманизм* – это отношение к людям, проникнутое любовью к каждому человеку, заботой о его благе, уважением к человеческому достоинству. Спортсмен должен иметь хорошие отношения с товарищами по группе, секции, коллективу. Нормы, способствующие воспитанию гуманизма, должны устанавливаться с самых первых занятий.

*Патриотизм* – любовь к своему Отечеству, к своей Родине. Воспитывается в процессе занятий, если спортсмен успешно решает поставленные задачи, добивается признания, уважения окружающих, высоких спортивных результатов.

Занятия в одной группе спортсменов различной национальности позволяют развивать моральное качество – *интернационализм*. Ровное отношение ко всем людям без различия расы, национальности, хорошие отношения между ними способствуют выработке

интернационализма. Также способствуют этому знание и уважение национальных особенностей, нравов, обычаев. На занятиях недопустимо пренебрежительное отношение к обычаям и национальным особенностям других людей. Не следует допускать перенесения недостатков одного человека на всех людей данной национальности. Особое внимание воспитанию интернационализма следует уделять при подготовке к выезду за рубеж на соревнования. Совершенствуется интернационализм упражнениями в которых тренер поручает двум спортсменам разной национальности выполнять одну задачу, работать совместно. Таким образом, товарищеское сотрудничество обеспечивает успешное решение задач и становится залогом добрых отношений партнеров. К такому же результату приводят товарищеские совместные тренировки спортсменов различных национальностей или тренировки с иностранцами.

При этом необходимо следить, чтобы спортсмены от совместной тренировки получали положительные эмоции.

#### *Средства и методы контроля моральных качеств*

Проверить степень развития моральных качеств спортсмена можно педагогическими наблюдениями. Для этого фиксируется поведение спортсмена и оценивается соблюдение моральных норм. Отмечаются достоинства и недостатки того или иного морального качества.

При этом следует иметь в виду, что причиной нарушений могут быть недостаточно твердое знание норм или недостаточное развитие волевых качеств, недостаток навыка автоматического выполнения определенных требований. Проводя педагогические наблюдения желательно письменно фиксировать действия и их оценку. Такая фиксация позволяет более точно выявить достоинства и недостатки. Фиксацию моральных качеств с записью осуществляют на соревнованиях. На тренировке недостатки замечаются и тут же принимаются меры к их исправлению.

#### *Методы регуляции психических состояний*

Психические состояния спортсменов регулируются процессами возбуждения и торможения в центральной нервной системе, которые могут возникнуть под влиянием оценок тренера, окружающих или самооценок спортсмена. Торможение обычно связано с отрицательными эмоциями, а возбуждение – с положительными.

Эти процессы должны регулироваться. Чрезмерное возбуждение, так же как и торможение может привести к нежелательным последствиям. Наиболее распространенным видом возбуждения на соревнованиях является предстартовое состояние, «мандраж» и др.

Усилить возбуждение можно целевыми установками на предстоящую деятельность, увеличивая их значение для спортсмена или команды, повышая оценку результатов предстоящей деятельности.

При этом следует учитывать тип нервной деятельности человека, особенности протекания нервных процессов у них. Так, спортсмену возбудимого типа перед подходом или соревнованиями не следует рекомендовать «что-то не делать» в силу особенностей функционирования у них нервных процессов.

Спортсмен возбудимого типа на соревнованиях часто не может эффективно с малой затратой сил выполнять приемы и защиты. Такого спортсмена перед стартом следует успокоить, снизив значение предстоящей борьбы или вызывая доминанту в коре головного мозга, направленную на другие виды деятельности, другие цели.

Спортсмен «тормозного типа», возбуждаясь условиями соревнований, как бы переходит в другой тип нервной деятельности. Такого следует «возбудить» перед стартом, повышая значение и самого подхода и оценки результатов предстоящей деятельности.

Спортсмен высокой квалификации должен самостоятельно регулировать свое психическое состояние. Регулирование состояний нужно всегда увязывать с потребностями. Для того чтобы увеличить возбуждение, следует повысить целевую потребность. Чтобы снизить возбуждение, следует повысить оценку какой-либо другой потребности. Это создаст

в коре головного мозга очаг возбуждения (доминанту), которая снизит возбуждение в других центрах. Всегда следует помнить, что цели и потребности являются основными мотивами деятельности. Опираясь на них, можно регулировать психические состояния спортсмена.

#### *«Спортивная форма» с точки зрения психического состояния*

«Спортивная форма» - это состояние высшей готовности для данного этапа тренированности. Она характеризуется совершенством навыка ведения соревновательной борьбы. В этом состоянии наиболее уравновешены нервные процессы, навык автоматизирован не только в деталях, но и в целом как «навык борьбы». Психика спортсмена в данный момент такова, что на каждую ситуацию, складывающуюся во время выполнения упражнения, он реагирует наиболее целесообразными действиями. Следовательно, автоматизация навыка приводит к становлению спортивной формы. Наоборот, наиболее характерным признаком и причиной потери спортсменом спортивной формы, является нарушение (торможение) навыка. Это происходит в том случае, когда спортсмен не добивается результата своим автоматизированным действием (приемом). Оно сопровождается отрицательными эмоциями, связанными с неудачей.

Снять первые признаки перетренированности или потери спортивной формы, можно, снижая напряженность тренировочных подходов, подбором партнеров. При этом выполнение приемов и защит на наиболее слабом противнике снимает отрицательные влияния на навык предыдущих влияний.

Одним из признаков возможной потери спортивной формы спортсмена, который находится на пике, служат мелкие, незначительные травмы, неправильная реакция на ситуацию. В этом случае следует снижать нагрузки.

#### *Особенности мобилизационной готовности к соревнованиям*

Готовность к соревнованиям складывается из ряда факторов:

а) целевой установки. Она создает потребность, которую спортсмен может удовлетворить в результате выступления на соревновании. Это может быть завоевание звания чемпиона, получение разряда, необходимость выхода в следующий этап соревнований и т.п. Правильная целевая установка приводит к соответствующим действиям и направленности работы психики.

б) оценки спортсменом своей возможности добиться поставленной цели. Если спортсмен считает, что готов выполнить задачу, то он мобилизует все силы и средства для достижения цели.

Особенности формирования мобилизационной готовности к соревнованиям тесно связаны с понятием спортивной формы. Если у спортсмена на тренировке все хорошо получается, он не встречает особых трудностей, все системы организма работают с высшей степенью готовности, то особой работы по формированию мобилизационной готовности проводить не следует.

Мобилизационная готовность к соревнованиям спортсмена высокой квалификации обеспечивается на всем протяжении подготовки к ним. Для этого используется метод моделирования тренировок с наиболее сильным соперником. Часто для обеспечения мобилизационной готовности применяют беседы, но такой метод без достаточной уверенности и наличия подготовленной техники и тактики физической подготовки не будет работать. Мобилизационная готовность обеспечивается четкой формулировкой целей и задач предстоящей деятельности спортсмена на соревнованиях, разработкой стратегии и тактики. Спортсмен должен быть уверен, что он готов выполнить поставленные задачи.

#### *Психологическая направленность содержания разминки*

Как мы знаем, задача разминки – подготовить организм спортсмена к деятельности в основной части занятия (во время тренировки) или к выступлению на соревнованиях. Общая часть разминки имеет задачу подготовить все системы организма к предстоящей работе (в первую очередь мышечную, сердечно-сосудистую и частично нервную). Вторая специальная часть разминки обеспечивает в основном психологическую подготовку нервной

системы к работе на тренировке или в предстоящем выступлении на соревнованиях.

На тренировке во вторую часть разминки включаются специальные упражнения. Разминка на соревнованиях в специальной части обязательно должна содержать те действия, которые собирается выполнить спортсмен в процессе предстоящего подхода (упражнения).

Задача разминки перед выполнением упражнения на соревнованиях – привести нервную систему спортсмена в оптимальное состояние. Это зависит от ее состояния и типа нервной деятельности. Если спортсмен перед разминкой сильно возбужден, то задача разминки – снизить степень возбуждения. Для этого разминка проводится в несколько замедленном спокойном темпе. В специальной части приемы имитируются в замедленном ритме. Внимание направляется на выполнение конкретных действий, их правильность.

Если спортсмен перед подходом апатичен, то нужно разминкой возбудить его. Чаще всего апатия наступает в том случае, когда спортсмен, проанализировав ситуацию, приходит к выводу, что он не может выиграть у противника или в противоположном случае, когда он считает, что легко выигрывает у противника. Это может быть недооценкой своих сил или их переоценкой.

Выполнять разминку с учетом наиболее эффективной подготовки нервной системы к обеспечению достижения спортивного результата и особенно изменять направленность ее содержания должен сам спортсмен. Для этого он должен иметь достаточные знания, умения и навыки, хорошо знать особенности собственной психики. Спортсмен должен сам регулировать и контролировать свою психику, знать средства и методы воздействия на нее, закономерности ее деятельности. В этом случае подготовка будет наиболее эффективна, недостатки подготовленности будут быстро выявляться и своевременно исправляться самим спортсменом. Задача тренера сводится к тому, чтобы своевременно заметить недостатки знаний, умений и навыков, относящихся к моральной и специально психологической подготовке занимающегося и помочь ему устранить эти недостатки.

## **2.7. Восстановительные средства и мероприятия**

Данный раздел программы включает широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности спортсменов спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

*Этап начальной подготовки и тренировочный этап (до 2-х лет обучения)* - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

*Тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения)* - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие её объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для ТГ 1 и 2 годов обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного*

*мастерства* с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена. Применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

## **2.8. Антидопинговые мероприятия**

Антидопинговые мероприятия Допинг - запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении, благодаря этому высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с нанесением морального ущерба спорту, вреда здоровью спортсмена, морального ущерба обществу. К запрещенным веществам относятся: стимуляторы, наркотики, каннабиноиды, анаболические агенты, пептидные гормоны, бета-2-антагонисты, вещества с антиэстрогенным действием, маскирующие вещества, глюкокортикостероиды запрещенные методы: улучшающие кислородтранспортные функции, фармакологические, химические и физические манипуляции, генный допинг. Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г на конференции в г. Копенгагене большинством стран и международных спортивных федераций. Перечень запрещенных препаратов публикуется и распространяется по спортивным федерациям.

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использованию запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом в учреждении разрабатывается план антидопинговых мероприятий (Таблица 15).



Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности в этом направлении учреждение руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

Таблица 15

### Примерный план антидопинговых мероприятий

№	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации
1	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах.	Лекции, беседы, индивидуальные консультации врача	В течение года по запросу тренера
2	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу).		
3	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения.		
4	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.		

#### 2.9. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных массовых соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и умение их исправлять. Спортсмены должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсмена к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научить спортсменов

самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки и общеобразовательных школах. Принимать участие в судействе спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

Для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

### **III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

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

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

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

Результатом реализации Программы является:

1) на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта гиревой спорт, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта гиревой спорт;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- общая и специальная психологическая подготовка;
- укрепление здоровья;

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

4) на этапе высшего спортивного мастерства:

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

Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого этапа спортивной подготовки и должен соответствовать задачам каждого из этапов подготовки.

### **3.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля**

Для обеспечения приема используется система индивидуального отбора в соответствии с нормативами общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапы подготовки, которые определены федеральными стандартами спортивной.

Организация приема и зачисления поступающих, осуществляется приемной комиссией, осуществляющая деятельность в соответствии с Положением, регламентирующим ее деятельность.

Приемная комиссия на заседании проводит индивидуальный отбор поступающих в срок и по формам, утвержденным приказом директора учреждения.

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

Контрольно-переводные нормативы принимаются в конце тренировочного года (май, июнь), результаты заносятся в протокол, обсуждаются на тренерском совете и выносятся на утверждение на тренерском совете.

Спортсмены, переводятся на следующий этап обучения при условии выполнения контрольно-переводных нормативов:

- не менее 60% для групп начальной подготовки и при этом отслеживается прирост показателей;
- не менее 80% для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства и при этом отслеживается прирост показателей.

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Общая физическая подготовленность		
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,4 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,6)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,6)
Выносливость	Бег 1000 м (без учета времени)	Бег 800 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подъем туловища, лежа на спине
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Специальная физическая подготовленность		

Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не ограничена)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не ограничена)
----------	--	--

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Общая физическая подготовленность		
Быстрота	Бег на 100 м (не более 14,5 с)	Бег на 100 м (не более 16,0 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,4)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,4)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 13 мин 50 с)	Бег 2000 м (не более 11 мин 50 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подъем туловища, лежа на спине
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Специальная физическая подготовленность		
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата 70 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад
Статическая выносливость	Удерживание двух 12 кг гирь на груди в исходном положении перед выталкиванием вверх (не менее 3 минут)	Удерживание одной 12 кг гири в положении фиксации над головой (не менее 30 секунд)
Спортивный разряд	I юношеский спортивный разряд, III спортивный разряд	I юношеский спортивный разряд,

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Общая физическая подготовленность		
Быстрота	Бег на 100 м (не более 13,5 с)	Бег на 30 м (не более 15,0 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 13 мин 10 с)	Бег 2000 м (не более 114 мин 15 с)
	Бег 10 км (без учета времени)	Бег 5 км (без учета времени)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 16 раз)	Подъем туловища, лежа на спине
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
Специальная физическая подготовленность		
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата 60 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад

Статическая выносливость	Удерживание двух 16 кг гирь на груди в исходном положении перед выталкиванием вверх (не менее 3 минут)	Удерживание одной 16 кг гири в положении фиксации над головой (не менее 30 секунд)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	Кандидат в мастера спорта

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Общая физическая подготовленность		
Быстрота	Бег на 100 м (не более 13,0 с)	Бег на 100 м (не более 14,5 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин 36 с)	Бег 2000 м (не более 10 мин 50 с)
	Бег 10 км (без учета времени)	Бег 5 км (без учета времени)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 20 раз)	Подъем туловища, лежа на спине
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
Специальная физическая подготовленность		
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата 55 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад
Статическая выносливость	Удерживание двух 24 кг гирь на груди в исходном положении перед выталкиванием вверх (не менее 3 минут)	Удерживание одной 24 кг гири в положении фиксации над головой (не менее 30 секунд)
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	Мастер спорта России, мастер спорта России

## ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### Список литературы

1. Аттестация и государственная аккредитация учреждений физкультурно-спортивной направленности системы дополнительного образования детей [Текст]: Методические рекомендации / под реакцией И.И. Столова; составители: М.М. Полевщиков, И.И. Столов, Д.Н. Черноног. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2007. – 100 с.
2. Безуглов В.И. «Старая любовь не ржавеет»// Спортивная жизнь России – 1993, №11-12, с 14-15.
3. Вальков Л.И. «Гири противоречий на ногах гиревого спорта»//Спортивная жизнь России – 1999, №5, с 24-25.
4. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: Учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов – М.: Советский спорт, 2009. - 328 с.
5. Виноградов, Г.П. Гиревой спорт как средство атлетической подготовки подростков и юношей: методические рекомендации / Г.П. Виноградов – Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1988. - 24 с.
6. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воронинцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.
7. Гиревой спорт в России, пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса: Всероссийская научно-практическая конференция / сост. И.В. Морозов. – Ростов н/Д: Рост. гос. строительный ун-т, 2003. – 108 с., ил.
8. Гиревой спорт. Правила соревнований с добавлениями и изменениями, утверждёнными Исполкомом МФГС 22 апреля 2000г.
9. Гиревой спорт: Правила соревнований: Утверждены приказом Минспорта России от 20.12.2013 №1099.
10. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.
11. Добровольский, С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 108 с.: ил.
12. Зайцев, Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. – М.: Советский спорт, 1991. – 48 с.
13. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
14. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте /сост. И.В. Морозов//Ежегодник, вып. №2. – Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. – 112 с.: ил.
15. Пальцев В.М. «Гиревой спорт: Учебное пособие». Смоленск, СГИФК, 1998.
16. Пономарев С.Н. «Танцующая гиря»// Спортивная жизнь России -1995, №9, с 4.
17. Ромашин Ю.А. «Ее величество гиря: методические рекомендации для занятий гиревым спортом»// Спортивная жизнь России – 2002, №1, с 23.
18. Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ.
19. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: нормативное, правовое, организационно-управленческое, научно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение: Документы и материалы (2002 – 2008 годы) / Авт.-сост. В.А. Фетисов, П.А. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2008. – 1104 с.
20. Филиппов, С.С. Муниципальная система физической культуры школьников: организационно-педагогические условия формирования: Монография / С.С. Филиппов, В.В. Жгутова. – М.: Советский спорт, 2004. – 184 с.
21. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт [от 26.12.2014 N 1078](#)

**Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

1. [www.giri-iukl.com](http://www.giri-iukl.com) - Вэб-сайт Международного союза гиревого спорта
2. [www.vfgs.ru](http://www.vfgs.ru) - Вэб-сайт Всероссийской федерации гиревого спорта
3. [www.omskfгc.pф](http://www.omskfгc.pф) – Вэб-сайт Омской федерации гиревого спорта
4. [www.vfgsto.ru](http://www.vfgsto.ru) - Вэб-сайт федерации гиревого спорта Тюменской области.
5. [www.mosfгs.ru](http://www.mosfгs.ru) - Вэб-сайт Московской федерации гиревого спорта
6. [www.girevik-online.ru](http://www.girevik-online.ru) - информационный портал
7. [www.sportwiki.to](http://www.sportwiki.to) – информационный портал
8. [www.girya-sport.ucoz.ru](http://www.girya-sport.ucoz.ru) – информационный портал
9. [www.battlebell.ru](http://www.battlebell.ru) – информационный портал

## Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочных сборов
		ЭНП	ТЭ	ЭССМ	ЭВСМ	
<b>Тренировочные сборы</b>						
1.1	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
1.3	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>						
2.1	По общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы спортсменов, проходящих спортивную подготовку
2.2	Восстановительные	-	До 14 дней			Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
2.3	Для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования



2.4	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.5	Просмотровые (для зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта)		До 60 дней		В соответствии с правилами отбора

**План спортивной подготовки (на 52 недели) по виду спорта гиревой спорт**

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки							
		НП		ТЭ				ССМ	ВСМ
		1	2	1	2	3	4	весь период	весь период
1	Общая физическая подготовка	187	272	312	312	305	367	327	137
2	Специальная физическая подготовка	41	56	107	107	191	200	320	675
3	Технико-тактическая подготовка	78	117	168	168	182	208	187	250
4	Теоретическая и психологическая подготовка	3	9	12	12	14	16	46	99
5	Участие в соревнованиях	3	14	25	25	36	41	56	87
6	Общее количество часов	312	468	624	624	728	832	936	1248

## ТЕРМИНОЛОГИЯ

Специфика проведения соревнований по гиревому спорту, особенности учебно-тренировочного процесса требуют от специалистов знания основных общепринятых терминов, используемых в этом виде спорта. Так как упражнения с гирями пришли из тяжелой атлетики, то естественно многие термины также позаимствованы от туда же.

В практике очень многие терминологические понятия имеют произвольное толкование, что затрудняет работу тренеров и судей. В связи с этим, учебно-тренировочный процесс в гиревом спорте целесообразно начинать со знакомства с основными терминологическими понятиями.

**Повторение** - однократное выполнение упражнения.

**Подход** - выполнение упражнения с заданным количеством повторений без отдыха.

**Рывок** - непрерывный подъем гири вверх на прямую руку.

**Толчок** - выталкивание двух гирь от груди вверх на прямые руки.

**Гиревое двоеборье** - упражнения, входящие в один из видов программ соревнований по гиревому спорту: толчок двух гирь от груди и рывок гири поочередно каждой рукой.

**Жим** - подъем гири (или двух гирь) от груди за счет силы мышц плечевого пояса и рук (без помощи ног).

**Толчок по длинному циклу** - выталкивание двух гирь от груди вверх на прямые руки с последующим опусканием их в положение виса между ног, является отдельным видом соревновательной программы гиревого спорта.

**Рывок двух гирь** - одновременный непрерывный подъем двух гирь вверх на прямые руки.

**Фиксация** - удержание гири (или двух гирь) вверху на прямых руках, при этом колени также должны быть выпрямлены.

**Подсед** - быстрое сгибание ног во время подъема гирь, облегчающее подъем снаряда.

**Тяга** - непрерывный подъем снаряда (гири или штанги) при помощи ног и спины.

**Подрыв** - ускорение тяги (ее последняя заключительная часть), выполняемое при помощи согласованной работы ног и спины, является элементом рывка.

**Включение** - оптимальное разгибание рук в локтевых и плечевых суставах в верхнем положении при фиксации гири (или гирь).

**Дожим** - подъем гирь за счет силы мышц плечевого пояса и рук в заключительной фазе упражнения перед фиксацией.

**Касание** - касание гири помоста при выполнении рывка, является технической ошибкой.

**Жонглирование** - упражнения с гирями на ловкость (вращение гирь, подбрасывания и др.), является отдельным видом соревновательной программы гиревого спорта.

**Эстафета** - командный вид соревновательной программы гиревого спорта.

**Темп** - количественная характеристика интенсивности выполнения упражнения (в ед. времени, как правило, в минуту), количество подъемов за одну минуту.