МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «КОМПЛЕКСНАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА КЕМЕРОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА»
(МАУ ДО «КСШ КМО»)

Рассмотрена и согласована
на заседании педагогического совета
«02» мая 2023 года
Протокол № 2

УТВЕРЖДЕНА
Директор МАУ ДО «КСШ КМО»
_____ В.Н. Филимонова
Пр. от «10» мая 2023 года № 92/1-о

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ГИРЕВОЙ СПОРТ»

ПРОГРАММА РАЗРАБОТАНА НА ОСН ОВАНИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ГИРЕВОЙ СПОРТ» (УТВЕРЖДЕННОГО ПРИКАЗОМ МИНИСТЕРСТВА СПОРТА РФ ОТ 09 НОЯБРЯ 2022 Г. № 944)

Автор-разработчик:
Заместитель директора по МР Фоляк Е.В.
Инструктор-методист Краснова А.И

Кемеровский муниципальный округ 2023 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 0B1D971D0C964235A1139911B7CDC142
Владелец: Филимонова Валентина Николаевна
Действителен: с 08.02.2023 до 03.05.2024

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела	Номер страницы
1.	Общие положения	4
1.1.	Пояснительная записка	5
1.1.1.	Краткая характеристика вида спорта «гиревой спорт»	5
1.1.2	Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации дополнительной образовательной программы по спортивной подготовке по виду спорта «гиревой спорт»	8
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по «гиревой спорт»	9
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам:	10
2.2.	Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки	10
2.3.	Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «гиревой спорт»	12
2.4.	Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса	13
2.5.	Виды (формы)обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной, включающие:	14
2.6.	Учебно-тренировочные мероприятия (сборы)	15
2.7.	Работа по индивидуальным планам.	17
2.8.	Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки	17
2.9.	Годовой учебно-тренировочный план	17
2.10.	Планы инструкторской и судейской практики.	24
2.11.	План медицинских, медико-биологических мероприятий и Применения восстановительных средств.	27
2.12.	Календарный план воспитательной работы	32
2.13.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	34
3.	Система контроля	40
3.1.	Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы	41
3.2.	Контроль за соревновательной деятельностью осуществляется непосредственно в процессе соревнований по следующим разделам:	42
3.3	Контроль учебно-тренировочной деятельности	42
3.4.	Врачебный контроль	44
3.5.	Влияние физических качеств и телосложения на результативность по избранному виду спорта (гиревой спорт)	45
3.6.	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программ.	45
3.7	Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической и специальной физической подготовки Нормативы общей подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «Гиревой спорт»	46
3.8.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки Для зачисления и перевода в группы на учебно- тренировочный этап	47

	(этапе спортивной специализации) по виду спорта «гиревой спорт»	
3.9.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «гиревой спорт»	48
4.	Рабочая программа тренера-преподавателя	49
5.	Методическая часть	50
5.1.	Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий	50
5.2.	Влияние физических качеств на результативность	51
5.3.	Организационно-методические основы планирования	51
5.4.	Связь этапов подготовки с сенситивными периодами	53
5.5.	Учебно-тематический план	62
6.	Требования к технике безопасности в условиях учебно- тренировочных занятий	66
7.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по «гиревой спорт»	67
8.	Материально-технические условия реализации Программы.	67
8.1.	Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Примерной программы	68
8.2.	Кадровые условия реализации Программы.	69
9.	Примерный перечень информационного обеспечения Программы	70

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ГИРЕВОЙ СПОРТ»

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт» (далее – программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022. № 944 (далее – ФССП).

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт» имеет следующую структуру:

- титульный лист (приложение № 1 к программе);
- пояснительная записка;
- теоретический раздел;
- практический раздел;
- иные требования и условия реализации Программы.

Программа разработана МАУ ДО «КСШ КМО» (далее Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт», утвержденной приказом:

- Минспорта России от 14.12.2022г. №1232а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144-н («Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1.1. Краткая характеристика вида спорта «гиревой спорт»

Гиревой спорт - циклический силовой вид спорта, в основе которого лежит подъём гирь максимально возможное число раз за отведённый промежуток времени в положении стоя.

Соревнования в гиревом спорте проводятся с гирями весом 16, 24 и 32 кг по программе двоеборья: толчок двух гирь двумя руками, рывок гири одной и другой рукой без перерыва для отдыха; либо по программе длинного цикла: толчок двух гирь двумя руками от груди, плюс короткий спуск гирь вниз, но без постановки на помост.

В соответствии с правилами ВФГС (Всероссийская федерация гиревого спорта) выполнение юношеских спортивных разрядов происходит с гирями 16 кг, взрослых - с гирями 24, КМС и выше - 32 кг. Женские спортивные разряды выполняются с гирями 16 кг, КМС и выше - 24 кг. У мужчин на сегодня 7 весовых категорий: до 63, до 68, до 73, до 78, до 85, до 95 и свыше 95. Категории до 105 и свыше 105 были убраны из программы с 2014 года. У женщин категории до 53, до 58, до 63, до 68, свыше 68.

Спортивные дисциплины вида спорта «гиревой спорт» определяются МАУ ДО «КСШ КМО», в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт» самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Таблица № 1

Спортивные дисциплины вида спорта «гиревой спорт»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
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	Н
толчок ДЦ - весовая категория 58 кг	065	015	1	8	1	1	Ю
толчок ДЦ - весовая категория 58+ кг	065	023	1	8	1	1	Д
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
толчок ДЦ - эстафета	065	028	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 58+ кг	065	025	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
жонглирование	065	029	1	8	1	1	Я
жонглирование - пара	065	031	1	8	1	1	Я

Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «гиревой спорт»

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гиревой спорт» учитывается организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной

подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

В гиревом спорте 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.

Толчок двух гирь

Спортсмен закидывает две гири на грудь (исходное положение), выталкивает их при помощи подседа на полностью выпрямленные руки над головой, фиксирует их и после счёта судьи принимает исходное положение (гири на груди).

При спуске гирь вниз или на помост, или при остановке гирь на плечах выполнение упражнения останавливается.

Рывок гири

Спортсмен должен непрерывным движением поднять гирю вверх на прямую руку и зафиксировать её. После счёта судьи, не касаясь гирей туловища, спортсмен опускает гирю в замах для следующего подъёма. В момент фиксации вверху колени и туловище должны быть выпрямлены и неподвижны, свободная рука остановлена. Во время старта или смены рук даётся дополнительный замах для разгона.

Если гиря остановилась на плече или помосте, выполнение останавливается.

Толчок двух гирь по длинному циклу

Выполняется по тем же правилам, что и классический толчок, но перед очередным выталкиванием гири опускаются в положение виса, затем подъём на грудь и выталкивание. Разрешается опускать гири как между ног, так и через стороны.

Разновидность гиревого спорта, уходящая корнями в цирковое искусство. Представляет собой совокупность различных вариантов подбрасывания и ловли гири (массой 16 кг у мужчин и 8 кг у женщин) под музыкальное сопровождение в определённом ритме, выполняемых как одним, так и группой спортсменов. Соревновательные выступления гиревиков-жонглёров включают в себя до 30 бросковых элементов различной категории сложности, а также различные артистические, силовые, хореографические элементы, придающие выступлению эмоциональный и эстетический колорит.

1.1.2. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации дополнительной образовательной программы по спортивной подготовке по виду спорта «гиревой спорт»

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Примерной программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;
- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по «гиревому спорту»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Гиревой спорт» (далее Программа) - документ, в котором определено содержание спортивной тренировки, соревновательной и вне соревновательной деятельности обучающихся (спортсменов) МАУ ДО «КСШ КМО» (далее- Учреждение).

Программа играет ведущую роль в раскрытии содержания обучения по гиревому спорту и применении организационных форм обучения и совершенствования подготовки гиревиков, направленной на выработку навыков, усвоение знаний и формирование важных личностных качеств занимающихся в условиях многолетней подготовки.

В данной Программе прослеживаются: принцип комплексности (предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса), принцип преемственности (последовательность изложения программного материала), принцип вариативности (предусматривает разнообразие программного материала для практических занятий), что позволяет тренерам работать в едином направлении по формированию и воспитанию спортсменов высокого уровня, всесторонне развитых личностей нашего общества.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей МАУ ДО «КСШ КМО» и является основным документом учебно-тренировочной деятельности, включает нормативный и методический материал по основным видам подготовки, его распределение по тренировочным годам в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы по проведению тренировочных занятий, систему контроля.

В настоящей Программе используются следующие термины, определения, обозначения и сокращения:

Группы (или этап) начальной подготовки (далее-ЭНП) – возрастная категория от 10 лет.

Тренировочные группы (или этап) (спортивной специализации) (далее-УТЭ) - возрастная категория квалификационных юных спортсменов (от 12 лет), обучающиеся гиревому спорту в Учреждении и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями ПСП и ЕВСК.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам:

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательнойпрограмме по виду спорта «Гиревой спорт» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Таблица № 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки		Возраст зачисления
Начальной подготовки	2-3	до одного года обучения	10
		свыше одного года обучения	11
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	4-5	до трех лет обучения	12
		свыше трех лет обучения	14
Совершенствования спортивного мастерства	3-6	до одного года обучения	14
		свыше одного года обучения:	15

2.2. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Комплектование учебно-тренировочных групп в МАУ ДО «КСШ КМО»
по виду спорта «Гиревой спорт» и этапам спортивной подготовки, формируется с учетом:

-возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

-объемов недельной тренировочной нагрузки;

-выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

-спортивных результатов;

-возраста обучающегося (пп. 4.1. Приказа № 634);

-наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «Гиревой спорт» (п.36 и п.42 Приказа № 1144н);

возможен перевод обучающихся из других Организаций (пп. 4.2. Приказа № 634);

максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2. (пп. 4.3. Приказа № 634).

Наполняемость групп определяется Организацией с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт».

Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Наполняемость групп определяется МАУ ДО «КСШ КМО» с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт».

Таблица № 3

Этапы спортивной подготовки		**Количественный состав группы (человек)**
Начальной подготовки	до одного года обучения	10-19
	свыше одного года обучения	
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	до трех лет обучения	8-15
	свыше трех лет обучения	
Совершенствования спортивного мастерства	до одного года обучения	4-7
	свыше одного года обучения	
	свыше одного года обучения	

2.3. Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «гиревой спорт»

Спортивные соревнования

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту). (п. 18 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. (п. 4 главы III ФССП по виду спорта);

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. (п. 5 главы III ФССП по виду спорта).

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задачам спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт» указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования

различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Таблица № 4

Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «гиревой спорт»

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

2.4. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в нижеуказанной таблице № 5 режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть

сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Таблица № 5

Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	**Этапы и годы спортивной подготовки**				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-14	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-728	1040-1248

2.5. Виды (формы)обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной, включающие

-учебно-тренировочные занятия;

-учебно-тренировочные мероприятия

-спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности**.**

Учебно-тренировочные занятия.

- Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

- Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

-Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации:

-программы устанавливается в часах и не должна превышать: на этапе начальной подготовки - двух часов; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов; на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. (пн. 15.2 главы VI ФССП по виду спорта).

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21 часов. (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно -тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском; (пи. 3. 7. Приказа № 634);

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

-не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий,

-не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

-обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. (пн. 3.8 Приказ № 634).

2.6. Учебно-тренировочные мероприятия (сборы)

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся МАУ ДО «КСШ КМО» для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

В целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства, а также для обеспечения непрерывности подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов, организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью учебно-тренировочного процесса.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) рекомендуется определять в зависимости от уровня подготовленности обучающихся задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований, с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов) (п.39.Приказа № 999). Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в Таблице № 6.

Таблица № 6

Учебно-тренировочные мероприятия

п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям			21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России			18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям			18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта российской Федерации			

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке			
2.2.	Восстановительные мероприятия			До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		

	каникулярный период		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды. (указывается с учетом пн. 3.5 Приказа № 634).

2.7. Работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. (пн. 15.3 главы VI ФССП по виду спорта «Гиревой спорт).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации. (пн. 3.4 Приказа № 634).

2.8. Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «гиревой спорт».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

2.9. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). (пп. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта «Гиревой спорт»).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план указан в таблице № 7.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более $20^0/0$ от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации. (Указывается при включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки). (пн. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта «Тяжелая атлетика»).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся. (пп. 3.1 Приказа № 634).

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). (пл. 3.2 Приказа № 634);

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

-перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

-ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

-ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

-ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия. (п. 3.3 Приказа № 634).

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия - теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются МАУ ДО «КСШ КМО» самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «гиревой спорт» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной

подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия - теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные учебно-тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течении всего периода обучения на данном этапе.

Учебный план заполняется Организацией в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки.

Таблица 7

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Гиревой спорт»

№ п/п	Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	Этапы и год подготовки							
		Этап начальной подготовки			*Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)*				
		НП-1	*НП-2*	*НП-3*	*УТ-1*	*УТ-2*	*УТ-3*	*УТ-4*	*УТ-5*
	Часов в неделю	4,5	6	8	10	10	12	14	16
	Максимальная продолжительность одного занятия	2	2	2	3	3	3	3	3
	Наполняемость групп (чел.)	10	10	10	8	8	8	8	8
1	Общая физическая подготовка (ч.)	145	178	237	227	227	274	292	332
2	Специальная физическая подготовка (ч.)	30	44	58	85	85	100	160	184
3	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	15	15	18	21	25
4	Техническая подготовка (ч.)	52	75	100	127	127	150	155	175
5	Тактическая подготовка (ч.)	2	2	4	7	7	7	11	15
6	Теоретическая подготовка (ч.)	1	2	3	3	3	4	5	5
7	Психологическая подготовка (ч.)	1	2	2	2	2	2	5	5
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	2	2	3	3	3	4	4	4
9	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	20	20	25	29	33
10	Судейская практика (ч.)	-	-	-	20	20	25	29	33
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	1	3	3	4	4	4	5	6
12	Восстановительные мероприятия (ч.)	1	4	6	7	7	8	12	15
ИТОГО (ч.)		234	312	416	520	520	624	728	832

Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке. Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.

Раздел ***«Общая физическая подготовка (ОФП)»*** включает в себя систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Для поддержания и развития уровня физической подготовки обучающихся проводится ряд различных упражнений. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств (гибкости, силы).

Специальная физическая подготовка (СФП) – раздел, который является одной из самых основных частей образовательного процесса в спортивной школе. При обучении гиревому спорту, как и в любом виде спорта, используются упражнения по специально-физической подготовке. Специальная физическая подготовка направлена на формирование необходимых навыков и умений в гиревом спорте.

Одной из самых интересных и увлекательных форм работы со спортсменами являются ***соревнования***. Они содействуют привлечению занимающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Эмоциональность соревнований позволяет спортсменам раскрыть свои разносторонние способности, а соревновательная деятельность прививает участникам интерес к спортивной борьбе и является одним из решающих факторов в становлении интереса, в постепенной ориентации и выборе определенного вида спорта.

Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на занимающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня.

Основным критерием освоения образовательной программы и показатель специальной подготовки по виду спорта является владение техникой и тактикой- ***технико-тактическая подготовка.*** Под технико-тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Основными задачами ***технической подготовки*** являются:

- прочное освоение технических элементов гиревого спорта;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности. К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Тактическая подготовка- это процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий. Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных навыков, определяющих решение этих задач. Задачи тактической подготовки:

-овладеть основой индивидуальных тактических действий гиревого спорта;

-сформировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия);

-изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность;

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике, контрольные и календарные соревнования, теория тактики гиревого спорта. Теоретическая часть предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, правилами соревнований и развития вида спорта «Гиревой спорт». Материал раздела ***«Теоретическая подготовка»*** разработан во взаимосвязи с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой и выдается в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также непосредственно на тренировке.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде фронтального опроса, беседы или тестирования, возможно применение игровых форм работы для определения уровня знаний (викторины, квесты, конкурсы и пр.) В этом случае преподаватель проверяет у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка. Психологическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. 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 учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Медико-биологическая система мероприятий предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм. На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Под ***восстановительными мероприятиями*** следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки. Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

• рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;

• планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключающим одностороннюю нагрузку на организм;

• применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия.

К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

•рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;

• поливитаминные комплексы;

• различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);

• ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;

• контрастные ванны и души, сауна.

Режим учебно-тренировочного процесса

Режим тренировочной работы состоит из этапов спортивной подготовки, наполняемости групп на различных этапах и требований по спортивной подготовке.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Тренировочный процесс строится в соответствии с годовым тренировочным планом в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели.

Максимальный годовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%. Годовой тренировочный план с учетом сокращения обще годового объема тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели на каждый этап спортивной подготовки, принимается тренерским советом учреждения и утверждается директором.

Недельный режим тренировочной работы устанавливается в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки и не может превышать:

-на этапе начальной подготовке-2 часов;

-на тренировочном этапе-3 часов;

-на этапе совершенствования спортивного мастерства-4 часов.

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

Сроки начала и окончания тренировочного процесса определяются годовым календарным графиком учреждения с учетом сроков проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в которых планируется участие занимающихся.

2.10. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. (п. 41 Приказа №999).

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

-Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

-Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

-Уметь составить конспект и провести разминку в группе.

-Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у обучающихся.

-Уметь провести подготовку спортсмена к соревнованиям.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

-Уметь вести протокол соревнований.

-Участвовать в судействе учебных соревнований совместно с тренером-преподавателем.

-Судейство учебных соревнований в поле самостоятельно.

- Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.

- Уметь судить соревнования в качестве судьи на помосте.

2. На этапе совершенствования спортивного мастерства

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- Уметь составить конспект и провести занятие в группе.

- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приема у обучающихся.

- Уметь Провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.

-Уметь провести подготовку обучающихся к соревнованиям.

-Уметь руководить обучающимся на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

-Уметь составить положение для проведения первенства школы по тяжелой атлетике.

- Уметь вести протокол соревнований.

-Участвовать в судействе учебных соревнований совместно с тренером-преподавателем.

-Судейство учебных соревнований на помосте (самостоятельно).

-Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.

-Уметь судить игры в качестве судьи на помосте.

Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор общественник» и «Судья по спорту».

План инструкторской и судейской практики указан в таблице № 8

Таблица № 8

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Инструкторская практика**		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного

			судьи «юный спортивный судья».
Этапы совершенствования спортивного мастерства	**Инструкторская практика**		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейской практики		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

2.11. План медицинских, медико-биологических мероприятий и

применения восстановительных средств.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение). (п. 42 Приказа № 999).

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указывается по этапам и годам спортивной подготовки. Следует дать описательную характеристику Данным мероприятиям.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице № 9.

Таблица № 9

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определени и допуска к мероприяти ям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определени и допуска к мероприяти ям

	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определени и допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования	раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля. (п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144-н «Об утверждении порядка организации

оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. (п. 8 Приказа РФ 1144-н).

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. (п. 36 Приказа № 1144-н).

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях. (п. 42 Приказа № 1144-н).

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «гиревой спорт».

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й года) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов:

-по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов);

-медицины амбулаторно-поликлинических учреждений;

-врачебно-физкультурных диспансеров;

-центров лечебной физкультуры и спортивной медицины.

МАУ ДО «КСШ КМО» ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Таблица № 10

1. Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку по виду спорта гиревой спорт:

Требования	Этапы спортивной подготовки

Группы	ЭНП	ТЭ	ССМ
Возраст	10 лет	12 лет	14 лет

Обучающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные требования программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из спортивной школы по возрастному критерию.

Таблица № 11

2. Психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку:

Основные параметры личности спортсмена
Эмоциональная устойчивость-устойчивость к нагрузкам в течение всего тренировочного процесса
Интроверсия-экстраверсия-направленность психической деятельности на внутренние переживания или внешние события
Лидерство-умение управлять собой
Независимость-самостоятельность, не зависимость от чьей-то воли, обстоятельств
Мотивация достижения-«справляться с чем-то трудным. Преодолевать препятствия и достигать высокого уровня. Превосходить самого себя. Соревноваться с другими и превосходить их. Увеличивать свое самоуважение благодаря успешному применению своих способностей». Мюррей Г.А. (1893-1988)
Тревога: -беспокойство и опасения без серьезного повода; -приспособляемость организма к напряжённой ситуации. **Тревожность-**негативные переживания, беспокойство, озабоченность.
Агрессивность-настойчивость и активность в преодолении трудностей.
Волевой самоконтроль
Склонность к риску-готовность к риску, способность принимать самостоятельные неординарные решения, склонность к авантюризму.
Адаптивность-приспособление органов чувств и организма в целом к новым, изменившимся внешним и внутренним условиям.
Самооценка-анализ своих личностных свойств, состояний, возможностей, физических и духовных сил.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартам.

2.12. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы составляется МАУ ДО «КСШ КМО» на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
-укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица №12

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;	В течение года

		- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей	В течение года

	государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
5.	**Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки**		

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

Раздел «План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним» должен содержать теоретическую часть и план антидопинговых мероприятий.

Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7-12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 года доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен «Антидопинговый онлайн-курс».

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любом спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг- контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Таблица № 13

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Дистанционное обучение	«О ценностях чистого спорта» (для спортсменов 7-11 лет)	Обучающийся, персонал спортсменов	1 раз в год
	Веселые старты	Честная игра	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	1.Что такое допинг и допинг - контроль? 2.Исторический обзор проблемы допинга (как появился?)	Тренер-преподаватель	1 раз в год

		3.Последствия допинга для здоровья 4.Допинг и зависимое поведение 5.Профилактика допинга 6.Как повысить результаты без допинга? 7.Причины борьбы с допингом		
		«Ценности спорта. Честна я игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении, тренер-преподаватель, Мед.работник	1 раз в месяц
	Информационное мероприятия - образовательный марафон	Международный день Чистого Спорта	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1 раз в год
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	По назначению
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1-2 раза в год
Учебно-тренировочный этап	Дистанционное обучение	Антидопинговый курс (для спортсменов старше 12 лет)	Обучающийся, персонал спортсменов	1 раз в год
	Веселые старты	Честная игра	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	1.Профилактика применения допинга среди спортсменов 2.Основы управления работоспособностью спортсмена 3.Мотивация нарушений антидопинговых правил	Тренер-преподаватель	1 раз в год

		4.Запрещенные субстанции и методы 5.Допинг и спортивная медицина 6.Психологические и имиджевые последствия допинга 7.Процедура допинг - контроля 8.Организация антидопинговой работы		
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении, тренер-преподаватель, Мед.работник	1 раз в месяц
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	По назначению
	Семинар для спортсменов и тренеров-преподователей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверкалекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1 раз в год
Этап совершенствования спортивного мастерства	Дистанционное обучение	Антидопинговый курс	Обучающийся	1 раз в год
	Теоретическое занятие	1.Допинг как глобальная проблема современного спорта 2.Предотвращение допинга в спорте 3.Допинг-контроль 4.Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга 5.Актуальные тенденции в антидопинговой политике 6.Основы методики антидопинговой профилактики	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении, Тренер-преподаватель	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом	Ответственный за антидопинговое	1 раз в месяц

		«Запрещенный список»)	обеспечение в учреждении, тренер-преподаватель Мед.работник	
	Семинар	- «Виды нарушений антидопинговых правил», - «Процедура допинг контроля», - «Подача запросов ТИ», - «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении (по согласованию)	1-2 раза в год

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или)международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации,которая приняла Кодекс

3.Система контроля

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным

обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт»;

контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом приложения № 6 к Примерной программе «Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы».

Таблица № 14

3.1. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1	Контрольные тесты	Протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера-преподавателя
2	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключения медицинским центром по всем видам исследования
3	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки , а также одаренных и способных детей, перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
	Другие	устанавливаются Организацией самостоятельно	

Управление процессом обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки гиревиков предусматривает постоянное внесение корректив в выполнение учебно-тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности

и качества информации, полученной посредством измерения, наблюдений и оценок обучающихся.

3.2. Контроль за соревновательной деятельностью осуществляется непосредственно в процессе соревнований по следующим разделам:

-контроль за отношением обучающегося к соревнованиям;

-контроль за переносимостью соревновательных нагрузок;

-контроль за выполнением тактического плана и эффективностью тактических действий;

-контроль за технико-тактическими и техническими показателями соревновательных действий.

Отношение гиревиков к соревнованиям оценивают до начала соревнований в ходе состязаний и по их окончании. Критерием оценки служит степень проявления дисциплинированности, инициативности и активности во всех действиях, выдержки и самообладания, воли к победе.

Переносимость соревновательных нагрузок определяют по внешним признакам: жалобам на усталость, по снижению эффективности технических действий, ухудшению поведения, нервозности, раздражительности, а также по врачебной экспертизе.

Качество выполнения технических приемов оценивают по эффективности и результативности их выполнения на основании компьютерной и аналитической записи выступлений.

Общая оценка складывается из оценок, получаемых по всем четырем разделам контроля, и учитывается при оценке уровня соревновательной подготовленности обучающегося и служит критерием для отбора к главным соревнованиям или отбора в сборную команду.

3.3 Контроль учебно-тренировочной деятельности осуществляется по следующим направлениям

-контроль за отношением обучающегося к учебно-тренировочному процессу;

-контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, и направленность нагрузок).

Контроль за отношением обучающихся к занятиям осуществляется по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления занимающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера-преподавателя, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий и оценку поведения обучающихся на каждом занятии тренер-преподаватель вносит в журнал или дневник.

Контроль за объемом тренировочных нагрузок ведется по данным о длительности каждого занятия и времени, затрачиваемому на отдельные упражнения и разделы подготовки. Интенсивность оценивается по темпу выполнения упражнений - количеству технико-тактических действий в единицу времени (темп ударов в минуту).

Внутренняя, физиологическая нагрузка характеризуется реакцией организма на выполненную мышечную работу и выражается в показателях ЧСС, частоты

дыхания, потребления кислорода, кислородного долга и др. Энергетическую направленность упражнений можно определить по пульсу после выполнения нагрузки.

Пульс 130-150 уд/мин. Характеризует нагрузкуаэробного характера, 150-180 уд./мин-смешанное аэробно-анаэробное воздействие, а при пульсе 180 ударов и выше - нагрузку анаэробного воздействия.

Техническую подготовленность проверяют с помощью контрольных упражнений на точность, скорость и качество выполнения.

Контроль за тактической подготовкой осуществляется с помощью педагогического наблюдения и экспертных оценок, полученных гиревиками в процессе зачетных упражнений и тренировочных и соревновательных выступлений.

Психологическую подготовленность контролируют, периодически оценивая проявленные гиревиками в тренировочных заданиях следующие качества: активность, целеустремленность, смелость, решительность, выдержку и самообладание, волю к победе и др. Критерий оценки - степень проявления этих качеств, определяемая в баллах.

Теоретическую подготовленность проверяют с помощью собеседования по заданным темам. Критерием оценки является степень знаний обучающихся.

Контроль состояния обучающихся осуществляется по следующим разделам:

-состояние здоровья;

- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- контроль уровня развития физических качеств;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Состояние здоровья и функциональные возможности организма оцениваются с помощью медико-биологического контроля, а также в рамках углубленного медицинского обследования, осуществляемого не менее двух раз в год. Такое обследование проводится врачами и специалистами функциональной диагностики.

Экспресс-оценку функционального состояния гиревиков в соревновательном периоде можно проводить еженедельно с помощью простых функциональных проб и тестов: Гарвардский степ-тест, функциональная проба по Квергу, степ-тест по Бургеру.

Тестирование физической подготовленности проводится на всех этапах годичного цикла с выявлением уровня развития физических качеств, исходящих из задач физической подготовки каждого этапа.

Психологический контроль выявляет социально-психологический климат в коллективе, личностные характеристики обучающихся и мотивацию спортивных достижений с помощью опросников Кеттела, Спилберга, Айзенка и других методик. Этот вид контроля должны проводить спортивные психологи.

Теоретическую подготовленность проверяют с помощью собеседования по заданным темам. Критерием оценки является степень знаний обучающихся.

Контроль состояния обучающихся осуществляется по следующим разделам:

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;

- контроль уровня развития физических качеств;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Состояние здоровья и функциональные возможности организма оцениваются с помощью медико-биологического контроля, а также в рамках углубленного медицинского обследования, осуществляемого не менее двух раз в год. Такое обследование проводится врачами и специалистами функциональной диагностики.

Экспресс-оценку функционального состояния гиревиков в соревновательном периоде можно проводить еженедельно с помощью простых функциональных проб и тестов: Гарвардский степ-тест, функциональная проба по Квергу, степ-тест по Бургеру.

Тестирование физической подготовленности проводится на всех этапах годичного цикла с выявлением уровня развития физических качеств, исходящих из задач физической подготовки каждого этапа.

Психологический контроль выявляет социально-психологический климат в коллективе, личностные характеристики обучающихся и мотивацию спортивных достижений с помощью опросников Кеттела, Спилберга, Айзенка и других методик. Этот вид контроля должны проводить спортивные психологи.

3.4. Врачебный контроль

Медико-биологический контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях и индивидуальных особенностях каждого гиревика. Контроль за состоянием здоровья обучающихся является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий. Такой контроль бывает текущим, он осуществляется врачом МАУ ДО «КСШ КМО» или специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Врачебный контроль за занимающимися на этапе начальной подготовки, включая спортивно-оздоровительные группы, осуществляется врачом спортивной школы, а при его отсутствии - кабинетом врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники в соответствии с Положением о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом.

Врачебный контроль за обучающимися начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки осуществляется врачебно-физкультурным диспансером.

Углубленное медицинское обследование является этапным, и обучающиеся должны проходить его регулярно два раза в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях - по направлению тренера-преподавателя.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога и других специалистов. В

случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у специалистов.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма обучающихся проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей, динамики уровня тренированности, соответствия, выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Таблица 15

3.5. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по избранному виду спорта (гиревой спорт)

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	среднее влияние
Мышечная сила	значительное влияние
Вестибулярная устойчивость	среднее влияние
Выносливость	значительное влияние
Гибкость	среднее влияние
Координационные способности	среднее влияние
Телосложение	незначительное влияние

3.6. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программ.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль учебно-тренировочной работы на всех этапах многолетней подготовки. Для определения уровня спортивной подготовленности обучающихся, возможности их перехода на следующий этап спортивной подготовки или завершения обучения важной формой является промежуточная и итоговая аттестация спортсменов.

Цель: объективная оценка результативности реализации программы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по гиревому спорту по средством анализа полученных знаний, умений, навыков физкультурно-спортивной деятельности обучающихся.

Задачи:

1. Определение уровня теоретической подготовки обучающихся в области физической культуры, спорта, гиревого спорта.

2. Выявление степени сформированности практических умений и навыков обучающихся для возможности перехода на следующий этап подготовки.

3. Выявление необходимости корректировки программы на основе анализа полученных данных.

4. Повышения ответственности тренеров-преподавателей за качество образования на этапах подготовки.

Формы промежуточной аттестации обучающихся:

- беседа, для определения теоретической подготовленности;
- практическая сдача контрольно-переводных испытаний по ОФП, СФП;
- выполнение требований ЕВСК (на основании результатов участия в соревнованиях).

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по окончанию очередного учебно-тренировочного года. Расписание проведения промежуточной аттестации доводится до сведения обучающихся и их родителей (законных представителей) не позднее, чем за 2 недели до начала аттестации. Итоги промежуточной аттестации фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных испытаний. Перевод обучающихся на следующий год обучения проводиться на основании результатов промежуточной аттестации, теоретической подготовки и выполнения требований ЕВСК.

3.7. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической и специальной физической подготовки

Нормативы общей подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «Гиревой спорт»

Таблица № 16

Развиваемое физическое качество	Упражнение	Единица измерения	Норматив до года		Норматив свыше года	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2 с.	6,4 с.	6,0	6,2
Координация	Челночный бег 3 х10 м	с	не более		не более	
			9,6 с.	9,9 с.	9,3	9,5
Выносливость	Бег 1000 м	мин. с	не более		не более	
			6,10	6,30	6,10	6,30
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество, раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	см.	не менее		не менее	
			130	120	135	125
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см.	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5

На этапе начальной подготовки:

-изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
-повысить уровень физической подготовленности;
-овладеть основами техники вида спорта «гиревой спорт»;
-получить общие знания об антидопинговых правилах;

-соблюдать антидопинговые правила;
-принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
-получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

3.8. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно- тренировочный этап (этапе спортивной специализации) по виду спорта «гиревой спорт»

Таблица № 17

Развиваемое физическое качество	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
Скоростные качества	Бег на 60 м	с.	не более	
			10,4	10,9
Координация	Челночный бег 3 х 10 м	с.	не более	
			9,0	10,4
Выносливость	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			11,10	13,00
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество, раз	не менее	
			18	9
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	см.	не менее	
			150	135
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см.	не менее	
			+3	+4
	2.Уровень спортивной квалификации			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3-х лет)			спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше 3-х лет)			спортивные разряды : «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

-изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

-овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тяжелая атлетика»;

-изучить антидопинговые правила;

-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

3.9. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «гиревой спорт»

Таблица № 18

Развиваемое физическое качество	**Упражнение**	**Единица измерения**	**Норматив**	
			Юноши	**Девушки**
1.Нормативы общей физической подготовки				
Скоростные качества	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,2
Выносливость	Бег 2000 м	мин,с	не более	
			9,10	10,10
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	см	не менее	
			36	15
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество, раз	не менее	
			35	31
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			190	170
2.Уровень спортивной квалификации				

Этап совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- выполнять план индивидуальной подготовки;
-закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы(испытания) по видам спортивной подготовки;
-демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
-показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
-получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание).

4. Рабочая программа тренера-преподавателя

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист;II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструментарии тренировочного процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Организации):

1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарии тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

5. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

5.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

Подготовка занимающихся является многолетним процессом, рассчитанным на 9 лет и предусматривает определенные требования к управлению и организации учебно-тренировочного процесса.

Для достижения запланированного спортивного результата необходимо повышение специальной работоспособности обучающихся, которое зависит от его состояния и поведения. Наиболее важная задача в управлении учебно-тренировочным процессом – организация комплекса управляющих воздействий на обучающегося, эффективно влияющих на его работоспособность, повышение оперативности управления на основе своевременной коррекции тренировочного процесса. Многолетнюю подготовку обучающиеся всех возрастов следует рассматривать как единый процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, девушек на всех этапах такой подготовки:

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

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые тренировочные и теоретические занятия, занятия по индивидуальным планам (на этапе совершенствования спортивного мастерства), восстановительные мероприятия, тренерский и медицинский контроль, участие в соревнованиях по гиревому спорту, инструкторская и судейская практика, участие в тренировочных мероприятиях(сборах).

Важное место в методической части дополнительной образовательной программы спортивной подготовки отводится психологической подготовке, как важным компонентам спортивной подготовки гиревиков.

Таблица№ 19

5.2. Влияние физических качеств на результативность

Физические качества	**Уровень влияния**
Быстрота	2
Сила	3
Выносливость	3
Координация	2
Гибкость	2

Условие обозначения:2- среднее влияние, 3- значительное влияние

5.3. Организационно-методические основы планирования

Подготовка обучающихся, специализирующихся в гиревом спорте, проводится в течение нескольких этапов, каждый из которых имеет собственные специфические особенности. Основными отличиями является возраст и уровень подготовленности занимающихся, зачисляемых в ту или иную группу. Большое значение при зачислении в группы имеет двигательный опыт в обращениях с тяжестями, а также координационные способности. При зачислении в группы дети проходят тестирование по показателям физического развития, физической подготовленности, координационным показателям. В течение всего периода обучения проводится комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической и специальной физической подготовки, оценка здоровья, физического развития и функционального состояния.

Многолетняя спортивная подготовка требует целевой направленности по отношению к достижению высшего спортивного мастерства. Достижение уровня высшего спортивного мастерства требует освоения значительных объемов и интенсивности нагрузки как тренировочной, так и соревновательной. Это требует сохранения баланса между затратой и восполнением энергоресурсов, что возможно при рациональной структуре тренировочного процесса, индивидуальном подходе к каждому обучающемуся и медицинском контроле за состоянием здоровья.

Подготовка спортсмена высокого класса – комплексная задача обучения и тренировки. Дифференциация задач подготовки, снижение объема средств подготовки на начальном этапе занятий в значительной мере снижает возможности достижения высшего спортивного мастерства.

Развитие человека происходит весьма неравномерно: в одном возрасте интенсивно развиваются одни физические качества, в другом – иные. Эти

закономерности носят название сенситивные периоды. Важно использовать эти периоды с целью наиболее полного развития тех или иных физических качеств. Для этого необходимо знать возрастные особенности развития юных спортсменов и модели спортсменов высшей квалификации.

При оценке физического развития обучающихся учитываются следующие критерии: возраст, пол, антропометрические показатели, признаки биологического созревания, уровень координации движений, быстроты, уровень развития функциональных систем и уровень адаптации к физическим нагрузкам. Предъявляемые требования к занимающимся, должны соответствовать особенностям их развития на определенных этапах.

Совершенствование соревновательной деятельности рекомендуется проводить с опережением формирования спортивно-технического мастерства, что подразумевает овладение знаниями, умениями и навыками в режиме соревновательной деятельности.

Процесс многолетней спортивной подготовки строится с учетом неравномерности развития двигательных качеств в онтогенезе развития человека. В одном возрастном периоде активно развиваются силовые возможности, в другом - быстрота и т.д. Отдельные сенситивные периоды наиболее благоприятны для акцентированного развития и совершенствования двигательных качеств. Тренеры-преподаватели в своей работе активно их используют, планируя нагрузки специальной направленности. Кроме того, следует учитывать, что у мальчиков и девочек, а также у юношей и девушек имеются значительные различия в сроках и темпах становления физического развития. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить тренировочный процесс.

Физическая подготовка обучающихся включает в себя силовую подготовку (скоростно-силовая, силовая выносливость), упражнения для развития гибкости позвоночника и подвижности в плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставах, координации движений. Высокий уровень общей физической выносливости (аэробных возможностей) позволяет в дальнейшем успешно осуществлять развитие специальной физической выносливости (аэробно-анаэробных механизмов обеспечения мышечной работы).

Физические нагрузки высокой интенсивности в гиревом спорте требуют значительного физического напряжения. В соревновательных упражнениях в движение вовлекается большое количество мышечных групп, вызывая необходимость координированного чередования их напряжения с расслаблением, обращая внимание на дыхание.

Каждый занимающийся в равной степени должен овладеть техникой соревновательных упражнений и тактическими вариантами ведения спортивной борьбы. К особенностям техники в гиревом спорте относятся: значительные нагрузки по преодолению силы тяжести гирь в упражнении «толчок», центробежной силы в упражнении «рывок» и комплексного проявления перечисленных факторов в упражнении «толчок двух гирь по длинному циклу», затрудненность дыхания.

Особое место в подготовке обучающихся отводится изучению тактических вариантов ведения спортивной борьбы. Тактика выступления на помосте зависит от уровня физической и функциональной подготовленности, волевой подготовки.

Умение распределять силы в борьбе с соперниками в течение соревновательного времени, необходимо для поддержания оптимального темпа с целью достижения победы или заданного результата.

5.4. Связь этапов подготовки с сенситивными периодами

Двигательные способности юных спортсменов развиваются гетерохронно. С возрастом эти способности чередуются периодами активного роста морфофункциональных показателей и физических качеств с периодами снижения этих показателей. Эти знания позволяют более рационально, используя различные средства тренировки, воздействовать на развитие юных гиревиков. В многолетней системе подготовки гиревиков выделяют оптимальные возрастные периоды для акцентированного воздействия на развитие общей и специальной физической выносливости (аэробной и анаэробной производительности), подвижности в суставах, быстроты, силовых качеств (силовой выносливости, скоростно-силовых способностей), координации движений с дыханием и т.д.

Прирост отдельных двигательных способностей в «сенситивные» (чувствительные) периоды может происходить как от целенаправленного учебно-тренировочного процесса, так и от естественного развития. Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамика основных физических качеств, периоды для акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности спортсменов от 10 до 19 лет представлены в таблице.

Таблица № 20

Сроки благоприятных фаз развития двигательных качеств

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

Этап начальной подготовки. Оптимальный возраст для зачисления в группы НП в гиревом спорте составляет 10 лет. В этот период направленность учебно-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).

У детей в 10 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при замедленном росте длины тела. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, усиливается развитие скелетных мышц, умеренное увеличение размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Если учесть, что в возрасте от 6 до 12 лет осваивается значительная часть двигательных навыков, приобретаемых человеком в течение всей жизни, то разучивание большого количества разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Доступность и естественность бега на различные дистанции также является необходимостью включать их в учебно-тренировочный процесс на этапе начальной подготовки.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Оптимальный возраст начала этого этапа составляет 12 лет, продолжительность занятий 4 года.

В 13-14 лет значительно увеличивается масса тела, и вместе с ней повышаются силовые качества. Это происходит за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость увеличивается за счет повышения экономичности двигательных действий и мышечной регуляции. К началу прироста мышечной массы создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей.

В возрасте 13-14 лет проявляются внешние признаки начальной фазы полового созревания, увеличивается возбудимость нервных процессов, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе особенно соревновательного характера. Скоростно-силовые способности в этот период совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие два года темпы прироста быстроты снижаются.

Важным показателем для возрастного развития девушек является возраст первой менструации, в течение года после которого происходит снижение дальнейшего роста длины тела, а также прироста массы тела. Происходит окончательное формирование пропорций тела. Наибольший прирост почти всех физических качеств у девочек происходит в возрасте 12-13 лет, а у мальчиков 13-15 лет.

В дальнейшем, к 15-16 годам увеличивается аэробная мощность за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнего дыхания. В этот период еще ограничена способность к длительной работе на уровне близком или равном к максимальному потреблению кислорода. К 15-16 годам постепенно возрастает мощность и емкость гликолиза

за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена, вследствие чего повышаются анаэробные возможности организма спортсменов.

На учебно-тренировочном этапе подготовки необходимо учитывать характер взаимовлияния тренировочных нагрузок в беге, лыжных гонках и в упражнениях с отягощениями. Так, особенности двигательной деятельности в беге и в лыжных гонках позволяют применять тренировочные нагрузки более высокой интенсивности, чем в тренировочных занятиях с отягощениями. Например, в беге на длинные дистанции с максимальной скоростью и в упражнениях с гирями, реакция сердечно-сосудистой системы, оцениваемая по частоте сердечных сокращений как интегральному показателю интенсивности физической нагрузки, различна: в беге ЧСС больше, чем в упражнениях с гирями.

В возрасте 15-16 лет имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарное потребление кислорода). Это приводит к эффективности выполнения упражнений в беге и в лыжных гонках (возрастает скорость бега на уровне порога аэробного и анаэробного обмена). Это происходит за счет увеличения капиллярной сети мышц, координации деятельности вегетативных систем, большего использования окисления жиров в обеспечении энергией работающих мышц.

Этап совершенствования спортивного мастерства. Возраст начала этапа -16-17 лет (минимальный возраст для зачисления 14 лет), продолжительность – 3 года. К этому времени практически завершается рост тела, костей стопы и кисти, заканчивается срастание тазовых костей, происходит значительное нарастание мышечной ткани и мышечной силы. Завершается развитие иннервации мышц, что делает возможным длительное выполнение тонко дифференцированных движений. В этом возрасте повышается способность к выполнению как интенсивных кратковременных нагрузок, так и продолжительной физической тренировочной работы. На этом этапе происходит дальнейшее повышение аэробных и анаэробных возможностей организма юных спортсменов. В значительной степени на возраст начала и окончания этапа совершенствования спортивного мастерства влияют индивидуальные особенности биологического развития.

Разнообразие двигательных навыков в гиревом спорте предъявляет высокие требования к тренировочному процессу как в целом, так и с учетом индивидуальных особенностей биологического развития спортсменов.

Особенности тренировочного процесса у девушек. Подготовка девушек имеет свое отличие в связи с биологическими особенностями женского организма, в частности, с особенностями протекания менструального цикла, это необходимо учитывать и вносить коррекцию в планы подготовки. При определении направленности объема и интенсивности тренировочных нагрузок в гиревом спорте учитывается динамика функционального и психоэмоционального состояния спортсменки, а также уровень изменения ее физической работоспособности в период протекания менструального цикла. В связи с выше изложенными особенностями, условно выделяют три характерные группы спортсменок:

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

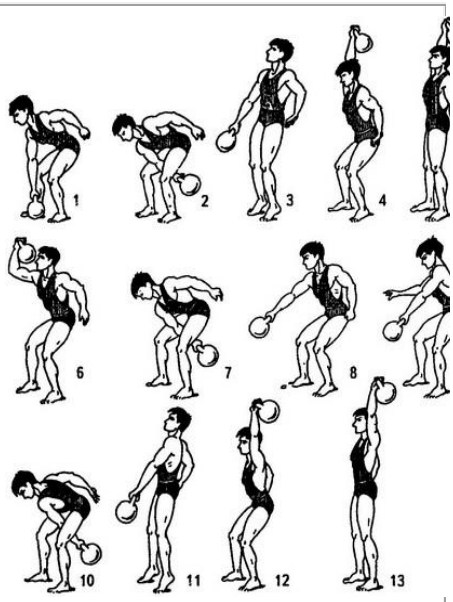
Вторая группа - физическая работоспособность относительно стабильна во время менструальной фазы, поэтому можно проводить занятия без существенных изменений. Однако следует ограничить работу скоростно-силового характера.

Третья группа - физическая работоспособность во время менструальной фазы резко снижается. Спортсменки этой группы в данный период отличаются неуравновешенностью поведения, обидчивы, впечатлительны, и поэтому от них нельзя ожидать высоких спортивных результатов. Независимо от квалификации спортсменок в тренировочном процессе необходимо ограничивать работу скоростно-силового характера, либо полностью ее исключить в первый и второй день фазы менструации; объем и интенсивность тренировочной нагрузки снижается на 25-35%. Основу тренировочной работы в этот период составляют нагрузки в аэробном и оздоровительном режиме и ОФП. Следует отметить, что крайне вредны для организма попытки изменения сроков ОМЦ при совпадении их с днями участия в соревнованиях, независимо от характера применяемых при этом средств.

Таблица № 21

Примерный план – конспект тренировочного занятия
Задача тренировки: - Совершенствование техники рывка.

Содержание учебного материала (вид упражнений и количество повторений (для соревновательных упражнений)	**Время на выполнение**	**Организационно-методические указания**
I. *Подготовительная часть* **1**. Построение, рапорт, сообщение задач тренировки. **2**. Разминка: прыжково-беговая часть, ОРУ (без предметов и с гантелями), упражнения на растяжку основных мышечных групп. **3**. Выполнение подводящих и вспомогательных упражнений: махи с гирями, выпрыгивания с гирей между ног, швунгование гирь с груди, выжимания гирь, наклоны с гирями в опущенных руках. **II.** *Основная часть* **а**) объяснение и показ техники; **1**. **Совершенствование техники рывка.** В рывке: старт, замах, подрыв, фиксация, опускание гири. Основным элементом является подрыв, обеспечивающий эффективность выполнения упражнения.	*35 мин* 3 мин 15 мин 17 мин *85мин* 15 мин	Обратить внимание на форму, инвентарь. Упражнения с гантелями выполнять с незначительным весом – 6-12 кг. Упражнения выполнять с гирями весом 16-24 кг в 1-2 подходах с повторениями не более 15 раз.

Старт 1. Гиря стоит впереди носков между ног, ноги на ширине плеч. Дужка гири расположена перпендикулярно ступням ног. Гирю захватывают сверху ладонями вниз. Ноги согнуты в коленях, как перед прыжком в длину, свободная рука отведена в сторону. **Замах 2.** Гиря отрывается от помоста. Рука выпрямлена. По инерции гиря уходит за колени в замах. С помощью мышц ног и спины выполняется подрыв гири. Спина прямая. **Подрыв 3.** За счет активного выпрямления ног и спины гире сообщается ускорение, необходимое для свободного полета на необходимую высоту. На мгновение работающую руку освобождают от нагрузки, незначительно сгибают в локте, а затем выпрямляют навстречу гире, достигшей мертвой точки. Нужно обязательно встать на носки и поднять плечо прямой работающей руки (рука расслаблена). Не следует помогать выравниванию гири бицепсом – эта мышца намного слабее. Согнутая рука только тормозит движение вверх. Чтобы уменьшить путь, совершаемый гирей, сделайте подсед. **Подсед 4.** Выполняется для смягчения ударной нагрузки перед фиксацией. Чем слабее подрыв тем глубже подсед. **Фиксация 5.** Спортсмен выпрямляется с гирей поднятой вверх на прямую руку, кисть полураскрыта и фиксирует положение. **Опускание 6.** Спортсмен опускает гирю в очередной замах. Опускать гирю можно, сгибая локоть. В этом случаи рука остается под напряжением, но зато кисть испытывает меньшее перенапряжение. А можно опускать на прямой руке. Здесь все наоборот. Имея сильную кисть, можно пользоваться этим способом. **Замах для перехвата 7.** Выполняется когда выполнено максимальное количество подъемов одной рукой. **Перехват 8 и 9.** За счет выпрямления спины гирю	40 мин	

поднимают вперед до положения на уровне колен, делают перехват. Спина прямая. Гиря возвращается в замах за колени. После перехвата выполняется замах 10, подрыв 11, подсед 12 и фиксация другой рукой 13. **б**) самостоятельное выполнение упражнений: Рывок гири одной рукой попеременно: 1 х (8 кг) / 10 подъёмов на каждую руку), 1 х (16 кг) /15 подъёмов на каждую руку), 1 х (24 кг) / 10 подъёмов на каждую руку), **в) дыхание при выполнении рывка гири** -объяснение; -выполнение. **3**. Выполнение общеразвивающих упражнений на общую и силовую выносливость: хождение с гирями в опущенных руках, поднос ног в висе на перекладине, отжимания от пола, хождение с гирями в поднятых вверх руках, махи с гирями. **III.** *Заключительная часть* **1**. Упражнения на растяжку и расслабление. **2**. Построение. Подведение итогов учебно-тренировочного занятия.	30 мин *15 мин* 12 мин 3 мин	Применять «интервальный метод» с лимитированным интервалом времени между подходами 2-4 минуты (в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся и их подготовленности). Следить за правильным дыханием во время выполнения рывка гирь. Упражнения выполнять в 2-4 подходах до существенного утомления. Целесообразно упражнения на растяжку делать в парах с партнёром.

Задачи тренировки:

1. Совершенствовать элементы техники силового жонглирования гирями.
2. Продолжить совершенствование техники толчка двух гирь по длинному циклу.
3. Способствовать развитию физических качеств: общей и силовой выносливости.

Содержание учебного материала (вид упражнений и количество повторений (для соревновательных упражнений)	*Время на выполнение*	*Организационно-методические указания*
I. *Подготовительная часть* 1. Построение, рапорт, сообщение задач тренировки.2. Разминка: прыжково-беговая часть, ОРУ (без предметов и с	*35 мин* 3 мин 15 мин 17 мин	Обратить внимание на форму, инвентарь. Упражнения с гантелями выполнять с

гантелями), упражнения на растяжку основных мышечных групп. 3. Выполнение подводящих и вспомогательных упражнений: махи с гирями, выпрыгивания с гирей между ног, швунгование гирь с груди, выжимания гирь, приседания с гирями на плечевых суставах. II. *Основная часть* 1. Совершенствование элементов техники силового жонглирования (стартовые положения с гирей на замахе, выполнение одиночных вращений дужки гири – от себя и на себя): а) объяснение и показ техники; б) самостоятельное выполнение. 2. Толчок двух гирь по длинному циклу: 1х((24 кг + 24 кг)/10 подъёмов), 2х((24 кг + 24 кг)/20 подъёмов), 1х((24 кг + 24 кг)/15 подъёмов), 1х((16 кг + 16 кг)/30 подъёмов). 3. Выполнение общеразвивающих упражнений на общую и силовую выносливость: хождение с гирями в опущенных руках, поднос ног в висе на перекладине, отжимания от пола, хождение с гирями в поднятых вверх руках, бег по лестнице. III. *Заключительная часть* 1. Упражнения на растяжку и расслабление.2. Построение, подведение итогов тренировочного занятия.	*100 мин* 40 мин 5 мин 35 мин 30 мин 30 мин *15 мин* 12 мин 3 мин	незначительным весом – 6-12 кг. Упражнения выполнять с гирями весом 16-24 кг в 1-2 подходах с повторениями не более 15 раз. Обращать внимание на работу рук и правильное положение туловища при ловле гири. Применять «интервальный метод» с лимитированным интервалом времени между подходами 2-4 минуты (в зависимости от индивидуальных особенностей учащихся и их подготовленности). Следить за правильным дыханием во время выполнения толчка гирь. Упражнения выполнять в 2-4 подходах до существенного утомления. Бег по лестнице выполнять в течение 12 минут. Целесообразно упражнения на растяжку делать в парах с партнёром.

Разработанный комплекс упражнений общеразвивающей направленности

Все упражнения комплекса выполняются по «круговой системе» с использованием «поточного метода» выполнения учащимися физических упражнений в 3 подходах по 10-15 повторений в каждом подходе.

1. Сжимание-разжимание кистевого эспандера «резиновое кольцо».
2. Отжимания от пола в упоре лёжа.
3. Выпрыгивания (без отягощения) из глубокого седа (руки за головой).
4. В висе поднос ног к перекладине.

5. Гиперэкстензии с упором бёдрами о гимнастический козёл(руки за головой).

6. Подтягивания на перекладине (до касания подбородком).

7. Подъём рук (прямых) вверх через стороны (до касания пальцами наверху) с гантелями по 6 кг.

8. Поочерёдные сгибания-разгибания предплечий (плечи прижаты к туловищу) с гантелями по 6 кг.

9. Наклоны вперёд с гирей (16 кг) в опущенных вниз руках (ноги в коленях - прямые).

10. Поочерёдные выжимания гантелей по 6 кг от плеча на прямые руки в стойке – ноги на ширине плеч, спина – прямая.

Разработанная система подводящих упражнений при обучении технике выполнения толчка и рывка гирь.

Основные тренировочные упражнения:

а) подводящие и вспомогательные упражнения: взятие (забрасывание) на грудь гири (гирь); длительное выдерживание статического положения (исходное положение перед выталкиванием гирь) с гирями на груди; различные махи с гирей (гирями); жонглирование гирями; рывок двух гирь (в каждой руке – по гире, на протяжении всего движения руки параллельны друг другу); длительное выдерживание статического положения, когда гиря (гири) находится вверху на выпрямленной руке; различного рода имитационные упражнения без отягощения и с небольшим отягощением;

б) прыжковые упражнения: выпрыгивания, удерживая гирю двумя руками между ног спереди (ноги – на возвышении 20-40 см); выпрыгивания из полного седа без отягощения (руки – за головой); легкоатлетическое упражнение «лягушка» (прыгать можно как лицом вперёд, так и спиной или боком по направлению движения); *в) упражнения общей и специальной физической подготовки*: приседания с гирями на груди; приседания со штангой на плечах; ходьба «гусиным шагом» с гирей на спине (за головой); ходьба с выпадами поочерёдно на каждую ногу с гирей на спине (за головой); становая тяга штанги; гиперэкстензии на гимнастическом козле с отягощением за головой; тяга штанги к груди в наклоне (гриф штанги – между ног); наклоны с гирями в опущенных руках (гири – между ног, ноги – на возвышении 20-40 см); наклоны со штангой за головой; подъём плеч с опущенными вниз гирями (руки – вдоль туловища); протяжка гири перед грудью; отжимание от пола в упоре лёжа на одной руке; жим гири (гирь) от груди из основной стойки; жим гири (гирь) от груди, сидя на стуле (спину держать прямо); французский жим гири из-за головы одной или двумя руками; подъём штанги перед собой на выпрямленных руках; сведение-разведение гирь перед грудью (плечи – параллельны полу); круговые движения рук с гантелями во фронтальной и саггитальной плоскостях; подтягивания на турнике; жим штанги лёжа; динамические и изометрические упражнения со штангой на мышцы кистей и предплечий; длительный вис на турнике; упражнения с кистевым эспандером; длительное удержание гирь в опущенных руках; в висе на турнике поднос ног к

перекладине; упражнения на брюшной пресс на гимнастической скамейке с отягощением за головой; приседания с гирей (гирями) на вытянутой вверх руке;

г) упражнения игрового и заминочного характера: игра в баскетбол, футбол, настольный теннис, бадминтон и т.п.; лёгкий бег; различного рода эстафеты; упражнения на растяжку и расслабление.

Оригинальные (инновационные) «подводящие» упражнения для гиревиков:

1. *Использование полотенца для отработки техники толчка гирь у новичков*. Оба конца полотенца захватываются руками, а само оно огибает поясницу. Кисти рук находятся перед грудью, а локти – над подвздошными костями. Гиревик совершает движение руками вверх (имитация отрыва локтей при выталкивании гирь с груди), а нерастяжимое полотенце вынуждает его прогибаться в пояснице и выдвигать таз вперёд, слегка приподнимаясь при этом на носки. Таким образом, новичок довольно быстро осваивает технические нюансы выталкивания гирь с груди, а именно: согласованность движений рук и таза во время толчка.

2. *Выполнение толчка гирь в толстый слой поролона*, то есть в конечной фазе толчка рука с гирей «уходит» в поролон, закреплённый над головой гиревика (расстояние от макушки до нижней границы слоя поролона – 20-30 см). С ростом мастерства спортсменов можно уменьшать высоту подвески поролона или увеличивать его жёсткость.

3. *Выполнение толчка гирь с использованием резиновых амортизаторов*, один конец которых закрепляется на кистях гиревика, а другой конец – на стопах. Для удобства пользования амортизаторами на их концы можно прикрепить лямки.

Разработанный (оригинальный) комплекс упражнений для совершенствования основных физических качеств, необходимых гиревикам

5.5. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план указывается по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке.

Таблица № 22

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем креме ни в год (минут	Сроки проведе ния	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	120/ 180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

	Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спором	13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Учебно-тренировочный этап	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие об автоматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях.
	Режим дня и питание обучающихся	14/20	август	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет	600/95		

обучения:			
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт — явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпииской идеи. Международный Олимпийский комитет (мок) .
Режим дня и питание обучающихся	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипиоовка ло виду спо та	60/106	Декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным со евнованиям.
Правила вида спорта	60/106	Декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных

				соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап спортивного совершенствоания мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе, Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профштактика травматизма. Перетренированнос ть/ недотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты — специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	Февраль/май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебнотренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

6. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

-при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

-при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

-при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

-при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

-при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

-при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники **безопасности.**

Лица, проходящее обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, обязаны:

-своевременно проходить медицинские осмотры, предусмотренные в соответствии с действующим законодательством;

- выполнять по согласованию с тренером указания врача;

-незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей спортивную подготовку, либо своему тренеру-преподавателю, о возникновении при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица либо жизни или здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях, используемых

оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки;

Обучающиеся обязаны:

-соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;

- соблюдать антидопинговые правила;

-предоставлять информацию о своем местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами в целях проведения допинг-контроля;

- не принимать участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования по виду или видам спорта, по которым они участвуют в соответствующих официальных спортивных соревнованиях;

-соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья.

Требования безопасности перед началом занятий:

-надеть спортивную форму и специальную спортивную обувь;

-проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования;

-проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

Требования безопасности во время занятий:

-начинать и заканчивать тренировку только по команде (сигналу) тренера-преподавателя;

-строго выполнять правила поведения в спортивном зале.

Требования безопасности по окончании занятий:

-убрать в отведенное место спортивный инвентарь;

-тщательно проветрить спортивный зал.

-снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

7. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по «гиревой спорт»

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям. (п. 12 главы П ФССП по виду спорта «Гиревой спорт»)

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программ (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. (п. 15 главы VI ФССП по виду спорта.

8. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают право пользования соответствующей материально-

технической базой и (или) объектом инфраструктуры.

Заключен договор безвозмездного пользования нежилым помещением от 01.09.2022г. Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Новостроевская средняя общеобразовательная школа» Кемеровского муниципального округа (МБОУ «Новостроевская СОШ»)-спортивный зал, площадью 181,7 кв.м (помещение №101, 102, 105 согласно прилагаемому плану помещений приложение № 2).

Таблица № 23

8.1. Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Примерной программы

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	0
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гири соревновательные 12 кг	штук	6
4.	Гири соревновательные 16 кг	штук	4
5.	Гири соревновательные 24 кг	штук	4
6.	Гири соревновательные 32 кг	штук	4
7.	Гири тренировочные весом: 4, 6, 8, 10, 14, 18, 20, 22, 26, 28, 30, 34, 36, 40 кг	комплект	39
8.	Зеркало настенное 0,6 х 2 м	штук	9
9.	Магнезница	штук	2
10.	Маты гимнастические	штук	6
11.	Палки гимнастические	штук	0
12.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	2
13.	Помост (1,5 х 1,5 м)	штук	6
14.	Секундомер	штук	2
15.	Скакалки	штук	6
16.	Скамейка гимнастическая	штук	4
17.	Стенка гимнастическая	штук	2

18.	Часы настенные с секундной стрелкой	штук	1
19.	Табло электронное на 6 помостов	штук	-
20.	Тренажер "Дорожка беговая"	штук	-
21.	Велотренажер	штук	1
22.	Тренажер многофункциональный	штук	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «жонглирование»			
23.	Гири (6, 8, 12, 16 кг)	комплект	-
24.	Помост или покрытие напольное из резины 2 х 2 м	штук	2
25.	Мяч набивной (медицинбол) (от 4 до 10 кг.)	комплект	3
26.	Медболы кистевые (600, 800 и 1000 гр.)	комплект	-

8.2. Кадровые условия реализации Программы.

В МАУ ДО «КСШ КМО» на отделении «Гиревой спорт» работают 2 тренер-преподавателя (совместители) – Шляхова Дарья Петровна образование высшее, в 2018 году окончила ФГБОУВО «Сибирский государственный университет ФК и С» имеет высшую квалификационную категорию, Дзнелашвили Валико Васильевич образование высшее, в 2020 году окончил ФГАОУВО «Российский государственный профессиональный педагогический университет»

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «гиревой спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.012021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован

Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011 , регистрационный № 22054).

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

9. Примерный перечень информационного обеспечения Программы

Информационное обеспечение деятельности Организации – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Организации с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

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. 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.

3. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: Учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов – М.: Советский спорт, 2009. - 328 с.

4. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воронынцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.

5. 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.

6. Гиревой спорт: Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007. – 12 с.

7. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.

8. Добровольский, С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. –

Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 108 с.: ил.

9. Зайцев, Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. – М.: Советский спорт, 1991. – 48 с.

10. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

11. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте /сост. И.В. Морозов//Ежегодник, вып. №2. – Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. – 112 с.: ил.

12. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации [Текст]: Методические рекомендации / под редакцией И.И. Столова; составители: А.В. Егорова, Д.Г. Круглов, О.Е. Левочкина, И.И. Столов, С.В. Усков, Д.И. Черноног. – М: Советский спорт, 2008. – 136 с.

13. Поляков, В.А. Гиревой спорт: Метод. пособие / В.А. Поляков, В.И. Воропаев. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.

14. Ромашин, Ю.А. Гиревой спорт: Учебно-методическое пособие / Ю.А. Ромашин, Р.А. Хайруллин, А.П. Горшенин. – Казань: Комитет по ФКС и Т, 1998. – 67 с.

15. Столов, И.И. Спортивная школа: начальный этап [Текст]: учебное пособие / И.И. Столов, В.В. Ивочкин. – М.: Советский спорт, 2007. – 140 с.

16. 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.

17. 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.

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Велосипедные трусы	пар	на занимающегося	-	-	34	1		
2.	Соревновательная форма (велосипедные трусы, футболка, майка без рукавов)	комплект	на занимающегося	-	-	8	2		
3.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	2	1		
4.	Костюм тренировочный летний	штук	на занимающегося	-	-	3	1		
5.	Костюм тренировочный утепленный	штук	на занимающегося	-	-	1	1		
6.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1		
7.	Пояс тяжелоатлетический	штук	на занимающегося	-	-	10	2		
8.	Термобелье спортивное	штук	на занимающегося	-	-	0			
9.	Туфли тяжелоатлетические (штангетки)	пар	на занимающегося	-	-	10	1		
10.	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1		
11.	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	0	0		