



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ
СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА



БЕЛОРУССКАЯ
НАЦИОНАЛЬНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ГИРЕВОГО СПОРТА

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

К ПРИМЕРНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА



ГИРЕВОЙ СПОРТ

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт».

Разработчик:

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».

Рецензенты:

Пронин Евгений Анатольевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Санкт-Петербургский аграрный университет».

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт» рекомендованы Экспертным методическим советом Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» по подготовке спортивного резерва для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт».

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка.....	5
I. Общие положения.....	8
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт»	8
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	8
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт»	9
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт»	10
2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «гиревой спорт» ...	13
2.5. Календарный план воспитательной работы	16
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	19
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	23
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	26
III. Система контроля.....	27
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт»	27
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт»	29
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....	29
IV. Рабочая программа по виду спорта «гиревой спорт»	29
4.1. Общие рекомендации для формирования программного материала по этапам спортивной подготовки.....	30
Интенсивность учебно-тренировочных занятий.	32
4.1. Программный материал для этапа начальной подготовки.....	40
4.1.1. Общая физическая подготовка	41
4.1.2. Специальная физическая подготовка.....	44
4.1.3. Техническая подготовка	46
4.1.4. Тактическая подготовка	47
4.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет.....	49

4.3. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет	53
4.4. Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.....	56
4.5. Рекомендации к требованиям по технике безопасности.....	57
4.6. Учебно-тематический план	58
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	58
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт»	60
6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт».....	60
6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт».....	61
6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт».....	62
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	65

Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт» разработаны с учетом структуры примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, утвержденной приказом Минспорта России от 21.11.2022 № 841 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт» и в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 944 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт».

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт» рекомендованы Экспертным методическим советом ФГБУ ФЦПСР для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт».

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт» (далее – методические рекомендации) разработаны в соответствии с нормативно-правовыми актами:

– Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ);

– Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ № 916н);

– приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (далее – Приказ № 999);

– постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;

– приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической

культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (далее – Приказ №1144н);

– приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – Приказ №952н);

– приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении общероссийских антидопинговых правил» (далее – Приказ № 464);

– приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ №237н);

– приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 944 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт» (далее – ФССП);

– приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18.11.2022 № 1013 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;

– приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.11.2022 № 841 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт» (далее – Примерная программа);

– приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

– приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.03. 2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;

– приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2023 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

(далее – Приказ № 634);

– правилами вида спорта «гиревой спорт» (утв. приказом Минспорта России от 30.11.2020 № 869) (ред. от 15.09.2023) (далее – правила вида спорта «гиревой спорт»).

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу к использованию Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт» с учетом требований ФССП.

Примерная программа является основой для разработки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт». Благодаря ее наличию каждая образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (далее – Организация), получили структурированную модель по построению учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Методические рекомендации адресованы для руководителей, инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей и других специалистов Организаций.

Организации самостоятельно разрабатывают дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт» с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «гиревой спорт» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП, а также спортивных дисциплин, установленных всероссийским реестром видов спорта. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гиревой спорт» учитываются Организационными комитетами при формировании Программы.

Целью учебно-тренировочного процесса при реализации Организационными комитетами 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.

Весь период спортивной подготовки составляет десять и более лет и включает в себя этапы спортивной подготовки: этап начальной подготовки (далее – ЭНП), учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ), этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ), а также этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт»

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

Программа устанавливает продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающийся, спортсмен, гиревик, атлет) в группах, начиная с ЭНП и заканчивая ВСМ (таблица 1) с учетом положений приложения № 1 к ФССП.

Таблица 1– Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной	2-3	10	10

подготовки			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

В таблице 1 приведены возрастные границы, определяющие минимальный возраст обучающихся на каждом из этапов спортивной подготовки.

На основании пункта 4 Приказа № 634 при комплектовании учебно-тренировочных групп Организация:

– формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;

– учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;

– определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

✓ на ЭНП и УТЭ – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП по соответствующему виду спорта;

✓ на ССМ и ВСМ – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

Возраст обучающихся на этапах ССМ и ВСМ 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.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт»

Объем Программы определяется Организацией с учетом установленных параметров к каждому этапу спортивной подготовки (приложение № 2 к ФССП).

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (в астрономических часах), и не должен превышать объема Программы, приведенного в таблице 2.

Таблица 2 – Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-14	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-728	1040-1248	1248-1664

Организация самостоятельно устанавливает количество учебно-тренировочных занятий с учетом недельного объема, установленного в Программе с учетом положений ФССП, представленных в таблице 2.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на ЭНП – двух часов;
- на УТЭ – трех часов;
- на ССМ – четырех часов;
- на ВСМ – 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.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт»

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.

Формами организации учебно-тренировочных занятий являются теоретические и практические занятия, которые, в свою очередь, проводятся как в группах, так и индивидуально, имеют свою целевую направленность.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия формируются с учетом перечня учебно-тренировочных мероприятий, установленного ФССП, и проводятся Организацией для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности. Место проведения

учебно-тренировочных мероприятий зависит от целей и задач этапа спортивной подготовки и определяется Организацией самостоятельно.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий и их продолжительность, установленные в ФССП, представлены в таблице 3.

Таблица 3 – 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	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-	-	14	18	18

	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 каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

2.3.3. Спортивные соревнования.

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Организации, 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, соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях, с учетом требований ФССП, приведенных также в таблице 4.

Таблица 4 – Объем соревновательной деятельности

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

Примечание: В таблице 4 указано минимальное количество спортивных соревнований для реализуемых этапов спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт».

Организация определяет годовой объем соревновательной деятельности, в том числе, исходя из обеспечения выполнения обучающимися требований Примерной программы:

- на УТЭ – принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- на ССМ – принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;
- на ВСМ – принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях.

Необходимо учитывать, что Организация обеспечивает участие в официальных спортивных соревнованиях всего контингента обучающихся, зачисленных на этапы спортивной подготовки.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «гиревой спорт»

Годовой учебно-тренировочный план (далее – учебный план) определяет общий объем Программы по видам спортивной подготовки, видам деятельности. Организация распределяет учебно-тренировочное время по этапам спортивной подготовки и годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в астрономических часах), образец учебного плана представлен в таблице 5.

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 Программы, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Учебный план разрабатывается с учетом этапов спортивной подготовки и лет обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономических часах, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия и регулируются Организацией самостоятельно в содержательной части.

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».

Учебно-тренировочный процесс в Организации должен вестись в соответствии с учебным планом (включая период самостоятельной подготовки и по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

Таблица 5 – Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-12	12-14	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	3	3	4	4	4
1.	Общая физическая подготовка	152-184	184-233	236-276	256-286	294-338	338-380
2.	Специальная физическая подготовка	30-42	44-68	76-84	142-154	298-340	340-382
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	22-40	24-42	76-136	134-196
4.	Техническая подготовка	47-70	76-98	118-128	116-136	168-194	196-242
5.	Тактическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовка	2-6	2-6	6-10	8-12	28-36	38-104
6.	Контрольные мероприятия	1-2	2-3	2-4	2-4	4-6	4-6
7.	Инструкторская практика и судейская практика	-	-	48-58	60-70	118-130	132-184
8.	Медицинские, медико-биологические мероприятия и восстановительные мероприятия	2-8	6-8	12-24	16-24	56-68	66-170
9.	Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-728	1040-1248	1248-1664

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности. Календарный план воспитательной работы реализуется в рамках Программы.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, сбережение здоровья, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые Организацией (приложение № 2 к методическим рекомендациям).

Профориентационная работа. Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства соревнований (ССМ и ВСМ). Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества.

Здоровьесбережение. Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать новые знания.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма.

Патриотическое воспитание. Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизма, которое

включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины.

Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией. Благодаря патриотизму и героизму народных масс России удавалось выходить из самых тяжелых ситуаций в самые сложные периоды нашей истории.

Патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Организация проводит мероприятия, посвященные историческим фактам создания флага Российской Федерации, гимна Российской Федерации; встречи с ветеранами спорта, презентации на темы: Спортсмены – герои Великой Отечественной войны, Спортсмены – герои локальных войн и др.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров, участников и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы Организация вправе включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта и образования, в том числе из календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры.

Представленный образец календарного плана воспитательной работы в таблице 6 к методическим рекомендациям носит ориентировочный характер. Организация может изменить, сократить или дополнить календарный план воспитательной работы в соответствии с фактической работой, проводимой в Организации.

Таблица 6 – Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях	В течение года

		<p>различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, и на иных должностях; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, сохранение и укрепление здоровья и физического развития обучающихся, снижение уровня заболеваемости	Беседы с обучающимися о вреде курения, наркомании и алкоголизма	В течение года
2.2.		Проведение праздника «День здоровья» с обучающимися	Май
2.3.		«Жизнь человека – ценность» (игра-беседа по основам безопасности жизнедеятельности)	В течение года
2.4.	Оздоровление обучающихся средствами физической культуры и различных мероприятий, направленных на формирование у детей сознательного отношения	Выезд обучающихся в загородные летние оздоровительные лагеря	Июнь – август

	к здоровью		
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Организация и проведение мероприятий, содействующих развитию у обучающихся чувства гражданина-патриота своей Родины, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн)	«Пусть поколения знают и помнят» тематический час о подвиге народа в годы Великой Отечественной войны	Февраль, май
3.2.		Проведение турниров, посвященных знаменательным событиям, памятным датам	Февраль, май
3.3.		Организация экскурсий с обучающимися по городу и историческим местам	Май
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование у обучающихся навыков творческого мышления	Участие в конкурсах, организованных ООО «Всероссийская федерация гиревого спорта»	В течение года
4.2.		Проведение творческих, тематических вечеров	В течение года

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Представленный в приложении № 3 к методическим рекомендациям план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, является примерным, рекомендательным. Организация самостоятельно разрабатывает план мероприятий, направленный на предотвращение допинга

в спорте и борьбу с ним, используя, в том числе, следующие документы и источники:

- статью 26 Федерального закона № 329-ФЗ;
- приказ № 464;
- приказ № 878;
- сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»:

<https://rusada.ru>

Таблица 7 – План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятий и их форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	по назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть

специализации)				системы антидопингового образования
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	по назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Комплекс мероприятий для спортсменов и тренеров	«Важные вопросы. Социальные последствия допинга»	1-2 раза в год	Беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях
	5. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Планирование работы по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем. Инструкторская и судейская практика являются частью учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

Инструкторская практика. В период учебно-тренировочных занятий применяется инструкторская практика, когда обучающийся практикует умения показывать специальные упражнения, технические элементы по видам спортивной подготовки для других обучающихся учебно-тренировочной группы. Инструкторская практика помогает обучающимся глубже понять специфику выполнения упражнения, изучить последовательность действий при его выполнении, тем самым формируя у обучающихся профессиональные навыки, необходимые при прохождении спортивной подготовки.

Судейская практика. Для участия в судейской практике обучающиеся должны иметь теоретические знания по правилам вида спорта, которые они приобретают в процессе учебно-тренировочных занятий по теоретической подготовке в зависимости от этапа спортивной подготовки и уровня их спортивной квалификации.

Обучающиеся, участвуя в судейской практике в качестве волонтера, помощника спортивного судьи и других статусах спортивных судей, предусмотренных правилами вида спорта, по которым проводятся спортивные соревнования приобретают опыт в судействе, а также умения по ведению и организации спортивных соревнований.

Обучающимся, участвующим в судействе спортивных соревнований, при условии выполнения соответствующих квалификационных требований к спортивным судьям в виде спорта (при наличии таких требований) может присваиваться судейская квалификация «Юный спортивный судья», а также другие квалификационные категории спортивных судей.

На ЭНП в виде спорта «гиревой спорт» инструкторская и судейская практика не предусмотрена.

Рекомендуемый образец плана инструкторской и судейской практики представлен в таблице 8.

Таблица 8 – Примерный план инструкторской и судейской практики

Этапы спортивной подготовки	Вид практики	Описание
Этап начальной подготовки	-	-
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика	Изучение правил вида спорта «гиревой спорт», знание терминологии, участие в подготовке мест проведения занятий, помощь тренеру (проведение разминки и основной части занятия, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку)
	Судейская практика	Изучение правил проведения соревнований, рекомендуется участие обучающихся в качестве волонтера и помощника судьи при проведении тестирования группы, в качестве помощника судьи при проведении соревнований районного, городского уровня
Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки, знание терминологии, демонстрация технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия
	Судейская практика	Участие в проведении спортивных соревнований в виде спорта. Присвоение квалификационной категория спортивного судьи, в том числе «Юный спортивный судья» (присваивается в возрасте от 14 до 16 лет, истекает по достижении возраста 16 лет), иных квалификационных категорий спортивных судей (присваивается с 16 лет), обучающимся проявившим знания Правил вида спорта, умения и навыки в спортивной судействе, активно и систематически участвовавшим судействе спортивных соревнований, в том числе, муниципального, регионального уровня, выполнивших установленные квалификационные требования к спортивным судьям в соответствующем виде спорта
Этап высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки, знание терминологии, демонстрация технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия. Проведение мастер класса и активное участие в подготовке обучающихся к соревновательной деятельности
	Судейская практика	Участие в проведении спортивных соревнований в виде спорта. Присвоение квалификационной категория спортивного судьи, в том числе «Юный

		<p>спортивный судья» (присваивается в возрасте от 14 до 16 лет, истекает по достижении возраста 16 лет), иных квалификационных категорий спортивных судей (присваивается с 16 лет), обучающимся проявившим знания Правил вида спорта, умения и навыки в спортивной судействе, активно и систематически участвовавшим судействе спортивных соревнований, в том числе, муниципального, регионального уровня, выполнивших установленные квалификационные требования к спортивным судьям в соответствующем виде спорта</p>
--	--	--

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

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 9.

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

Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых Приказом № 1144н.

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования и самостоятельно может разработать иную форму планирования.

Таблица 9 – План медицинских, медико-биологических мероприятий
и применения восстановительных средств

Этапы спортивной подготовки	Периодичность
ЭНП (до года обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
...	
ЭНП (свыше года обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
...	
УТЭ (до 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
УТЭ (свыше 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
ССМ и ВСМ	
Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт»

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

1. На ЭНП:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «гиревой спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

2. На УТЭ:

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

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гиревой спорт»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

– получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на ССМ.

3. На ССМ:

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

– соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гиревой спорт»;
- выполнить 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;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на ВСМ.

4. На ВСМ:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить нормы и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

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

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции

регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт»

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

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

Контрольные нормативы представляют собой тесты для оценки уровня подготовленности по видам спортивной подготовки. Нормативы (испытания) подбираются таким образом, чтобы можно было оценить, насколько успешно решены основные задачи конкретного вида спортивной подготовки.

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки устанавливаются Организацией с учетом положений ФССП (приложения №№ 6-9 к ФССП).

IV. Рабочая программа по виду спорта «гиревой спорт»

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки составляется тренером-преподавателем. Для обеспечения

непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация определяет сроки начало и окончание спортивного сезона с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация использует следующие виды планирования: перспективное, с учетом олимпийского цикла, ежегодное, ежеквартальное, ежемесячное.

Для обучающихся, этапов ССМ и ВСМ, а также включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации по виду спорта «гиревой спорт» составляется индивидуальный план спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может также осуществляться на всех этапах спортивной подготовки, в том числе, в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

4.1. Общие рекомендации для формирования программного материала по этапам спортивной подготовки

Представленный программный материал по этапам спортивной подготовки представляет собой структуру учебно-тренировочного процесса и носит рекомендательный характер. Программный материал по этапам спортивной подготовки способствует сориентировать тренеров-преподавателей на основные аспекты, необходимые для оптимизации их профессиональной деятельности при написании рабочей программы.

Периоды спортивной подготовки, применяемые в виде спорта «гиревой спорт»

В многолетнем учебно-тренировочном процессе в виде спорта «гиревой спорт» различают три периода спортивной подготовки: подготовительный, соревновательный и переходный.

Периоды спортивной подготовки представляют собой последовательные стадии процесса управления развитием спортивной формы. Выбор сроков периодов спортивной подготовки существенно зависит от спортивного календаря.

Типичные варианты учебно-тренировочного года: одноцикловый, двухцикловый, трехцикловый. Примерный образец одноциклового периода спортивной подготовки представлен в таблице 10.

Таблица 10 – Одноцикловый период спортивной подготовки

Период спортивной подготовки	Характеристика периода
Подготовительный период	Повышение уровня общей физической подготовленности спортсменов
	Совершенствование технических элементов
Соревновательный период	Достижение наивысшей спортивной формы. Содержание тренировок предусматривает стабилизацию или некоторое снижение объема с увеличением интенсивности нагрузки
Переходный период	Активный отдых и восстановление после спортивных соревнований. В этот период основное внимание уделяется на поддержание уровня физической подготовленности

Структура и содержание микроциклов, применяемые в виде спорта «гиревой спорт»

Микроциклом принято называть серию учебно-тренировочных занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач, стоящих на данном этапе спортивной подготовки.

Продолжительность микроциклов может колебаться от 3-14 дней. Семидневные микроциклы, которые совпадают по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом жизнедеятельности обучающихся. Микроциклы иной продолжительности рекомендуется планировать в соревновательном периоде.

Типы микроциклов по характеру и направленности учебно-тренировочной деятельности представлены в таблице 11.

Таблица 11 – Типы микроциклов и их направленность

Тип микроцикла	Направленность
Втягивающий	Направлен на подведение организма спортсмена к напряженной учебно-тренировочной работе. Применяется на первом этапе подготовительного периода
Ударный (развивающий)	Этот микроцикл характеризуется большим суммарным объемом работы, высокими нагрузками
Подводящий	Микроцикл направлен на непосредственную спортивную подготовку спортсмена к спортивным соревнованиям
Соревновательный	Строится в соответствии с программой спортивных соревнований и направлен на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности
Межсоревновательный	Микроцикл, в котором непосредственная спортивная подготовка к спортивным соревнованиям сочетается с учебно-тренировочными занятиями. Микроциклы могут носить развивающий или поддерживающий характер
Восстановительный	Проводится после напряженной соревновательной деятельности. Основная роль – обеспечение оптимальных условий для протекания восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обуславливает невысокую суммарную

	нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха, восстановительных процедур.
--	--

Содержание микроциклов меняется в зависимости от поставленных задач и направленности спортивной подготовки.

Форма организации учебно-тренировочного процесса

Одной из форм организации учебно-тренировочного процесса в гиревом спорте является учебно-тренировочное занятие, которое имеет направленность, структуру и состоит из трех частей: 1 часть – подготовительная, 2 часть – основная и 3 часть – заключительная.

Подготовительная – 1 часть учебно-тренировочного занятия (20 мин): построение, строевые упражнения, объяснение содержания учебно-тренировочного занятия (согласно поставленных задач), а также подготовка инвентаря и разминка, состоящая из ходьбы, бега или других циклических упражнений низкой интенсивности и общеразвивающих упражнений (далее – ОРУ).

Основная – 2 часть учебно-тренировочного занятия (60 мин): основная направленность, средства, длительность и интенсивность определяются задачами учебно-тренировочного занятия, изучается новый программный материал и совершенствуются приобретенные навыки. В последней трети этой части занятия могут выполняться упражнения с соревновательными элементами.

Заключительная – 3 часть учебно-тренировочного части занятия (10 мин): предусматривается снижение физической и эмоциональной нагрузки, самостоятельное выполнение упражнений для восстановления дыхания и стретчинг (растягивание мышц), а также подведение итогов занятия.

Интенсивность учебно-тренировочных занятий

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

I зона - пульс до 140 ударов/мин - малоинтенсивная работа;

II зона - пульс 140-160 ударов/мин - аэробная работа;

III зона - пульс 160-180 ударов/мин - смешанная аэробно-анаэробная работа;

IV зона - пульс 180-190 ударов/мин - смешанная анаэробно-аэробная работа.

Примерные модели учебно-тренировочных занятий по периодам годичного цикла для УТЭ, ССМ, ВСМ

Подготовительный период

Занятие № 1.

1. Специальная физическая подготовка (техническая).
2. Подъем гирь (классический толчок, рывок) – 60 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 20 мин.
4. Технические упражнения.

5. Общая траектория подъема гирь.

Занятие № 2.

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

Занятие № 3.

1. Специальная физическая подготовка (техническая).
2. Подъем гирь (классический толчок) – 35 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 20-30 мин.
4. Технические упражнения.
5. Общая траектория подъема гирь, правильное положение гирь на груди.

Занятие № 4.

1. Специальная физическая подготовка (техническая).
2. Подъем гирь (рывок) – 35 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 20-30 мин.
4. Технические упражнения.
5. Общая траектория подъема гирь, правильное положение дужки гири в верхнем и нижнем положениях, изучение маятникового движения.

Занятие № 5.

1. Специальная физическая подготовка (техническая, быстрота).
2. Подъем гирь (классический толчок) – 40 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 20-30 мин.
4. Технические упражнения, заброс двух гирь на грудь – 10-20 раз, 2-3 подхода.
5. Общая траектория подъема гирь, правильное положение гирь и локтей на груди.

Занятие № 6.

1. Специальная физическая подготовка (техническая, быстрота).
2. Подъем гирь (длинный цикл) – 40 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 10-30 мин.
4. Технические упражнения, ускорения 6-8 подъемов × 5 подходов произвольно.
5. Общая траектория подъема гирь, техника заброса.

Занятие № 7.

1. Специальная физическая подготовка (техническая).
2. Подъем гирь (классический толчок, рывок) – 50 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 10-30 мин.

4. Технические упражнения.
5. Общая траектория подъема гирь, правильное положение центра тяжести.

Занятие № 8.

1. Специальная физическая подготовка (основная выносливость).
2. Классический толчок одной гири – 30 мин, + силовая подготовка на тренажерах 30 мин.

3. Подъем гири - интенсивность: I зона.
4. Равномерно, интенсивность: II зона.
5. Интенсивность упражнения, стабильность двигательного навыка.

Занятие № 9.

1. Специальная физическая подготовка (основная выносливость).
2. Рывок одной гири – 30 мин, + силовая подготовка на тренажерах 30 мин.
3. Подъем гири - интенсивность: I зона.
4. Равномерно, интенсивность: II зона.
5. Интенсивность упражнения, распределение усилий на всю тренировку.

Занятие № 10.

1. Специальная физическая подготовка (основная выносливость).
2. Толчок по длинному циклу – 40 мин. + силовая подготовка на тренажерах 20 мин.

3. Интенсивность: I зона.
4. Равномерно, интенсивность: II зона.
5. Интенсивность упражнения.

Занятие № 11.

1. Специальная физическая подготовка (основная выносливость).
2. Толчок одной гири – 40 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Переменно – 5 мин. × 4-5, интенсивность II зона. 5 мин.
5. Интенсивность: чередования интенсивной и спокойной работы.

Занятие № 12.

1. Специальная физическая подготовка (скоростная выносливость).
2. Спортивные игры, ОРУ – 30 мин + плавание – 30 мин.
3. ОРУ интенсивность: I зона, II зона – 10 мин.; плавание – интенсивность: I зона, II зона – 10 мин.
4. Проплыть безостановочно 50 метров.
5. Выполнение контрольного норматива по плаванию.

Занятие № 13.

1. Общая физическая подготовка (силовая выносливость).
2. Кросс, ОРУ – 20 мин. + силовая подготовка на тренажерах 30 мин.
3. ОРУ – интенсивность: I зона.

4. Силовая подготовка – интенсивность: II зона. 10 мин.

5. Интенсивность упражнений.

Занятие № 14.

1. Комбинированная тренировка (силовая выносливость).

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

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

4. Силовая подготовка – интенсивность: II зона. 10 мин.

5. Интенсивность упражнений.

Занятие № 15.

1. Комбинированная тренировка (расширение диапазона двигательных навыков).

2. Спортивные игры, лыжная или конькобежная подготовка, ОРУ - 50 мин. + подъем гирь 30 мин.

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

4. Технические упражнения.

5. Овладение техническими навыками ОРУ.

Занятие № 16.

1. Общая физическая подготовка (расширение диапазона двигательных навыков).

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

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

4. Технические упражнения.

5. Овладение техническими навыками.

Занятие № 17.

1. Общая физическая подготовка (расширение диапазона двигательных навыков).

2. Спортивные игры, ОРУ - 70-90 мин.

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

4. Игровые комбинации.

5. Овладение техническими навыками спортивных игр. Правила игры.

Занятие № 18.

1. Общая физическая подготовка (общая выносливость).

2. Кросс, бег на коньках, бег на лыжах, плавание, ОРУ - 70-90 мин.

3. Интенсивность: I зона.

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

5. Интенсивность, овладение техникой применяемых упражнений.

Занятие № 19.

1. Общая физическая подготовка (общая выносливость).

2. Кросс, бег на лыжах, бег на коньках, плавание, ОРУ - 90-120 мин.

3. Интенсивность: I зона.
4. Равномерно – 40-50 мин × 2, интенсивность: II зона. 15 мин.
5. Интенсивность, совершенствование техники применяемых упражнений.

Занятие № 20.

1. Общая физическая подготовка (силовая выносливость, круговая тренировка).
2. Кросс, ОРУ, силовая подготовка – 70-90 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Силовая подготовка.
5. Интенсивность упражнений - II зона. 10 мин.

Занятие № 21.

1. Общая физическая подготовка (силовая выносливость, круговая тренировка).
2. Кросс, ОРУ, силовая подготовка – 90-120 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Силовая подготовка - интенсивность: II зона. 10 мин.
5. Интенсивность упражнений.

Соревновательный период

Занятие № 1.

1. Специальная физическая подготовка (техническая).
2. Подъем гирь (классический толчок, рывок) – 60 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 30 мин.
4. Технические упражнения.
5. Общая траектория подъема гирь, свободное владение инвентарем.

Занятие № 2.

1. Специальная физическая подготовка (техническая).
2. Подъем гирь (длинный цикл) – 40 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 20-30 мин.
4. Смена темпа и ритма.
5. Свобода смены темпа и ритма подъема гирь.

Занятие № 3.

1. Специальная физическая подготовка (техническая).
2. Подъем гирь (классический толчок) – 40 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 20-30 мин.
4. Технические упражнения, подтолчок двух гирь с груди – 10-20 раз, 2-3 подхода.
5. Общая траектория подъема гирь, правильное дыхание во всех фазах подъема гирь.

Занятие № 4.

1. Специальная физическая подготовка (основная выносливость).
2. Подъем гирь (толчок) – 40 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Равномерно 40-60 мин, интенсивность: II зона, темп средний.
5. Интенсивность, стабильность техники.

Занятие № 5.

1. Специальная физическая подготовка (основная выносливость).
2. Подъем гирь (рывок) – 45 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Равномерно – 10 мин. × 3 подхода, темп низкий.
5. Общая траектория подъема гирь, правильное приведение локтя к бедру

при сбросе гири.

Занятие № 6.

1. Специальная физическая подготовка (основная выносливость).
2. Подъем гирь (длинный цикл) – 50 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Переменно – 5 мин. × 3-4. 3 мин.
5. Интенсивность, чередование интенсивной и спокойной работы.

Занятие № 7.

1. Специальная физическая подготовка (скоростная выносливость).
2. Классический толчок – 70 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 60 мин., темп средний.
4. Переменно – 3-6 мин. × 3-4, интенсивность: III зона. 10 мин.
5. Умение контролировать дыхание при смене темпа.

Занятие № 8.

1. Специальная физическая подготовка (скоростная выносливость).
2. Классический толчок и рывок – 70 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 60 мин.
4. Повторное (3-4 раза) ускорение в конце каждой второй минуты подъема гирь, с интенсивным (IV зона) проходом, интенсивность: II зона, IV зона – 15 сек.
5. Чередование отрезков, стабильность техники, распределение усилий.

Занятие № 9.

1. Специальная физическая подготовка, силовая выносливость, равномерная.
2. Длинный цикл тяжелых гирь – 40 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Технические упражнения.
5. Освоение технических навыков спортивных игр и ОРУ, частичный перенос в гиревой спорт.

Занятие № 10.

1. Специальная физическая подготовка (быстрота).
2. Подъем легких гирь – 40 мин.
3. ОРУ – интенсивность: I зона, II зона – 30 мин.
4. Произвольные ускорения (5-10 раз) до 4-8 подъемов гирь, темп предельный.
5. Быстрое нарастание усилия при ускорении, стабильность общей техники выполнения подъемов гирь.

Занятие № 11.

1. Комбинированная тренировка (силовая выносливость).
2. Рывок – 30 мин. + силовая подготовка на тренажерах - 30 мин.
3. Рывок - интенсивность: I зона, II зона – 20 мин.
4. Силовая подготовка – интенсивность: II зона. 10 мин.
5. Интенсивность упражнений.

Занятие № 12.

1. Комбинированная тренировка (техническая).
2. Силовая подготовка на тренажерах – 40 мин. + классический толчок – 30 мин.
3. Подъем гирь – интенсивность: I зона, II зона – 30 мин.
4. Силовая подготовка – интенсивность: II зона. 10 мин.
5. Перенос силовых качеств на технику гиревого спорта.

Занятие № 13.

1. Общая физическая подготовка (силовая выносливость).
2. Силовая подготовка на тренажерах – 80-90 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Силовая подготовка – интенсивность: II зона. 10 мин.
5. Интенсивность упражнений.

Занятие № 14.

1. Общая физическая подготовка (повторные напряжения).
2. Бег, ОРУ, упражнения на тренажерах – 60-70 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Повторные усилия: тяга лежа, рывок, подрыв – 5-7 движений × 10 подходов, интенсивность: II зона. 10 мин.
5. Интенсивность упражнений.

Занятие № 15.

1. Общая физическая подготовка (расширение диапазона двигательных навыков).
2. Спортивные игры, бег, ОРУ, плавание – 60-90 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 30-50 мин.
4. Игровые комбинации.

5. Правила игры, технические навыки.

Основные средства обучения

К основным средствам обучения в гиревом спорте относятся общеразвивающие, подготовительные и специальные упражнения.

К общеразвивающим упражнениям относятся: ходьба, бег, прыжки, упражнения без предметов и с предметами, упражнения на снарядах и др.

Кроме этого, общеразвивающие упражнения совершенствуют функциональные возможности, расширяют круг умений и двигательных навыков обучающихся и, таким образом, подготавливают их к наиболее эффективному освоению движений, необходимых на занятиях с тяжестями.

Подготовительные упражнения способствуют развитию тех физических качеств, которые необходимы для изучения навыков в поднимании гирь и совершенствования отдельных элементов техники.

Можно выделить три группы подготовительных упражнений:

I группа - предназначена для освоения движений с различными отягощениями;

II группа - предназначена изучения облегченных способов поднимания тяжестей;

III группа - предназначена изучения техники соревновательных упражнений гиревого спорта.

Упражнения первой группы помогают преодолеть чувство неуверенности, научиться принимать рациональное положение туловища и конечностей при поднимании тяжести и выполнять простейшие движения.

Упражнения второй группы создают необходимый двигательный фундамент для эффективного изучения техники упражнений гиревого спорта. Они включают в себя как простейшие движения для изучения элементов техники (движений рук и ног, дыхания), так и поднимание гирь облегченными способами в полной координации движений.

Третья группа включает имитационные упражнения без гирь, упражнения с облегченными гирями и гирями соревновательного веса.

Имитационные упражнения используются для ознакомления обучающихся с формой движений. Они выполняются без отягощения и не создают тех ощущений, которые испытывает занимающийся с гирями, поэтому выполнять эти движения многократно не рекомендуется – они могут сформироваться как навык и тормозить освоение движений с гирями.

Подготовительные упражнения с гирями помогают освоить все элементы упражнений гиревого спорта и сами упражнения в целом.

Специальные упражнения применяются для совершенствования техники упражнений путем устранения избыточных движений и освоения наилучших вариантов техники, соответствующих индивидуальным особенностям обучающихся.

Общая схема обучения состоит из следующих этапов: демонстрация изучаемого способа поднимания гирь и его элементов; теоретическое обоснование (объяснение) техники данного способа и его элементов; опробование способа (попытка поднимать гири (гирю) изучаемым способом), в сочетании с заданным дыханием в отдельных фазах подъема; практическое ознакомление с формой двигательных действий; овладение элементами способа и отдельными сочетаниями движений; освоение упражнения и рационального дыхания в целом; совершенствование техники упражнения и его элементов.

Отдельные элементы техники выполнения упражнений гиревого спорта изучаются в таком порядке: ознакомление с движениями и их предварительное изучение; выполнение упражнений с облегченными гирями; выполнение упражнений с гирями соревновательного веса.

При составлении программного материала по общей физической подготовке можно использовать метод круговой тренировки для каждого этапа спортивной подготовки.

Метод круговой тренировки очень эффективен для развития силовой выносливости, может использоваться в любой период спортивной подготовки. Основная задача круговой тренировки включение разнообразных упражнений не только с гирями, но и с гантелями, штангой, на гимнастических снарядах и т.д.

Все упражнения выполняются последовательно по круговой системе несколько раз; при этом интенсивность их выполнения несколько ниже, чем на обычной тренировке. Большое значение здесь имеет эмоциональный фон учебно-тренировочного процесса, разнообразие упражнений и общий объем нагрузки.

Рекомендации по проведению учебно-тренировочного занятия по методу круговой тренировки представлены в программном материале по этапам спортивной подготовки (см. ниже по тексту).

4.1. Программный материал для этапа начальной подготовки

Учебно-тренировочный процесс на ЭНП строится с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость, а также овладение основами техники гиревого спорта, приобретение необходимых теоретических знаний.

ЭНП предусматривает овладение подготовительными упражнениями для освоения обращения с тяжестями и облегченными способами поднимания гирь. Основное их назначение – ознакомление со свойствами тяжелых предметов, формирование навыков правильного положения туловища в статических позах как в начале, так и в конце выполнения подъема этих предметов, а также свободному дыханию без задержек и натуживания.

Подготовительные упражнения для освоения обращения с тяжестями состоят из нескольких групп и изучаются в такой последовательности:

- элементарные движения рук и ног;
- положение туловища в различных фазах движения;
- упражнения для координации дыхания с движениями;
- статические позы.

Элементарные движения рук и ног. При выполнении упражнений эти группы конечностей следует располагать так, чтобы в одном случае при их движении можно было ощущать силу тяжести гирь при фиксации гирь вверху или необходимую опору рук (локтей) на гребнях подвздошных костей в упражнении толчок.

4.1.1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (далее – ОФП) – процесс развития двигательных способностей, направленных на развитие основных физических качеств.

Средства ОФП

Общеразвивающие упражнения без предметов.

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения с предметами.

- упражнения со скалкой;
- с гимнастической палкой;
- с набивными мячами.

Упражнения с использованием гимнастических снарядов:

- на гимнастической скамейке;
- на канате;
- на гимнастическом козле;
- на кольцах и брусьях;
- на перекладине;
- на гимнастической стенке.

Акробатические упражнения:

- кувырки;
- стойки;
- перевороты;
- прыжки на мини-батуте.

Упражнения легкоатлетической направленности:

- бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м);
- бег на средние и длинные дистанции (1 500 – 10 000 м);
- прыжки в длину с места и разбега;
- прыжки в высоту с места;
- метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол - по упрощенным правилам.

Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

Упражнения и элементы тяжелой атлетики:

- упражнения со штангой: жим, толчок, рывок из различных исходных положений;
- поднимание штанги;
- приседания со штангой;
- упражнения с гантелями.

Рекомендуемый примерный комплекс упражнений с гантелями

Упражнение 1. Поднимание прямых рук в стороны - вверх с одновременным подниманием на носках.

Исходное положение (далее – И.п.) – основная стойка. 1 – поднять руки в стороны, вверх; 2 – опустить руки через стороны вниз. При поднимании рук вверх – вдох, при опускании рук – выдох.

Темп средний и быстрый. Повторить 6-12 раз.

Упражнение 2. Поднимание рук в стороны – вверх, опускание вперед-вниз. И.п. – основная стойка. 1 – поднять руки в стороны – вверх; 2 – опустить вперед-вниз. При поднимании рук в стороны – вдох, при опускании – выдох.

Темп средний. Повторить 8-16 раз.

Упражнение 3. Наклоны туловища вперед.

И.п. – ноги расставлены широко, руки подняты вверх. 1 – наклонить туловище, не сгибая ног, вперед (выдох); 2 – выпрямиться – (вдох).

Темп средний. Повторить 10-12 раз.

Упражнение 4. Попеременное сгибание рук в локтевых суставах. Для мышц-сгибателей (бицепс).

И.п. – основная стойка. 1 – согнуть левую руку; 2 – опуская вниз левую руку, одновременно согнуть правую. Дышать глубоко и ритмично.

Темп средний. Повторить 20-30 раз для каждой руки.

Упражнение 5. Разведение прямых рук в стороны с одновременным подниманием туловища на носки. Для дельтовидных и грудных мышц.

И.п. – ноги в основной стойке, руки подняты вперед на высоту плеч, ладони внутрь. 1 – развести руки в стороны и подняться на носки; 2 – свести руки вперед. При разведении рук вдох, при сведении – выдох:

Темп средний. Повторить 8-12 раз.

Упражнение 6. Приседание на носках, руки к плечам. Для мышц ног.

И.п. – ноги в основной стойке, руки к плечам. 1 – присесть на носках; 2 – принять исходное положение. При приседе – вдох, при выпрямлении – выдох.

Темп средний и быстрый. Повторить 16-30 раз.

Упражнение 7. Махи ногой с манжетой утяжелителем на ноге. Для пояснично-подвздошной мышцы.

И.п. – Встать на левую ногу и опереться левой рукой о спинку стула, стенку или другой предмет. 1 – сильный энергичный мах правой ногой вперед, как можно выше; 2 – мах назад до отказа. То же левой ногой.

Темп средний. Повторить 10-20 раз для правой и левой ноги.

Упражнение 8. Прямые «удары боксера». Для разгибателей и дельтовидных мышц.

И.п. – ноги на ширине плеч; руки согнуты к плечам. 1 – энергично выпрямить вперед левую руку, одновременно поворачивая туловище вправо; 2 – энергично выпрямить вперед правую руку, одновременно поворачивая туловище влево, и согнуть левую руку до исходного положения.

Темп средний и быстрый. Повторить 15-20 раз правой и левой рукой.

Упражнение 9. Наклоны туловища в стороны с подтягиванием руки к подмышке – «насос». Для косых мышц живота.

И.п. – основная стойка. 1 – наклонить туловище влево и одновременно подтянуть правую руку к подмышке; 2 – то же вправо, подтянуть левую руку и одновременно правую руку опустить вниз. При наклоне туловища вправо – вдох, влево – выдох.

Темп средний. Повторить 8-10 раз в каждую сторону.

Упражнение 10. Опускание туловища из положения сидя, гантели у плеч. Для мышц брюшного пресса.

И.п. – сесть, руки к плечам, носки ног зацепить за нижний край гимнастической скамейки или другой предмет. 1 – лечь; 2 – сесть. При наклоне назад – вдох, при выпрямлении – выдох.

Темп средний. Повторить 6-10 раз.

Упражнение 11. «Дровосек». Для мышц спины.

И.п. – ноги расставлены широко, наклонить туловище вперед–вниз, руки с гантелями соприкасаются между собой. 1 – выпрямить туловище и поднять руки вверх (вдох); 2 – энергично наклонить туловище вперед–вниз (выдох), мах руками как можно дальше назад между ногами.

Темп средний. Повторить 10-12 раз.

Упражнение 12. Прыжки на носках с подниманием рук в стороны.

И.п. — основная стойка. 1 – в прыжке расставить ноги и руки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение.

Темп средний и быстрый. Повторить 15–20 раз.

4.1.2. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (далее – СФП) направлена на развитие специальных физических качеств и координационных способностей обучающихся. Доля СФП в общем объеме учебно-тренировочных нагрузок на ЭНП возрастает вместе с приближением к соревновательному периоду и может достигать до 50-60% от общего объема физической подготовки.

По направленности воздействия на организм обучающегося упражнения СФП условно разделяются на упражнения по развитию координационных способностей, упражнения по развитию скоростно-силовых качеств и выносливости. Упражнения СФП также, как и другие тренировочные воздействия желательно объединять в комплексы упражнений в виде тренировочных (двигательных) заданий. Доля СФП в годичном цикле спортивной подготовки возрастает по мере приближения к соревновательному периоду.

СФП должна осуществляться с соблюдением следующих принципов:

– развитие специальных физических качеств и координационных способностей должно быть комплексным: ни одно качество не должно развиваться в ущерб другому;

- учебно-тренировочные занятия должны быть нацелены на достижение высокой степени физического развития;
- в учебно-тренировочных занятиях должен соблюдаться последовательный принцип развития;
- каждый период в годичном цикле должен завершаться контролем за уровнем развития физических качеств.

Упражнения для развития специальной силы и силовой выносливости.

Упражнения для мышц кистей рук:

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

Упражнения для мышц разгибателей рук:

- в упоре лежа сгибание и разгибание рук;
- в упоре на брусьях сгибание и разгибание рук.

Упражнения для грудных мышц:

- лежа жим штанги;
- из И.п. - лежа на скамейке, выжимание гирь попеременно.

Упражнения для дельтовидных мышц:

- жим гирь попеременно в стойке;
- швунг жимовой;
- толчок гирь с плеч;
- жим гантелей различного веса.

Упражнения для мышц бедра:

- приседания с гирей;
- приседания с гирей в руках сзади;
- приседания с гирей вверху на прямых руках;
- сгибание и разгибание ног в выпаде с гирями на плечах.

Упражнения для мышц спины:

- поднимание двух гирь на грудь;
- поднимание гири махом вверх на прямые руки;
- рывок двух гирь;
- круговые движения с гирей;
- рывок гири (попеременно левой и правой рукой).

Упражнения для мышц брюшного пресса:

- из виса на перекладине или гимнастической стенке поднимание прямых ног до положения угла и выше.

4.1.3. Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на овладение техникой движений в избранной спортивной дисциплине вида спорта «гиревой спорт».

Начальное обучение техники рывка:

- обучение маховым движениям;
- маховые движения со сменой рук;
- обучение дыханию при выполнении рывка;
- рывок гири одной рукой.

Специальные упражнения для обучения техники рывка.

1. Рывковые махи гири с различной амплитудой – это тот же подъем гири до полуприседа из основного старта. Структура движений рывковых махов не должна отличаться от структуры подъема гири до полуподседа – это одно и то же. Следует строго соблюдать требования к выполнению этого упражнения, в том числе дыхательную функцию: одновременно с подрывом быстрый вдох, при опускании – выдох. Заканчивается выдох одновременно с окончанием движения гири назад – за колени.

2. Полуприседы различной глубины с гирей вверху на прямой руке. Главная цель использования этого упражнения – прочувствовать равновесие и уверенность в полуприседе, запомнить положение гири вверху на прямой руке с просунутой кистью внутрь дужки. Дыхание – произвольное.

3. Подъем одной гири на грудь и опускание способствует правильному выполнению подрыва, развороту дужки углом вперед – вверх. Опускание гири с груди в И.п. также по своей структуре во многом соответствует опусканию гири с поднятой вверх руки. Перехват дужки при опускании (до опускания кисть просунута в дужку) выполняется сразу же после отталкивания гири от груди. Гиря до перехвата дужки поворачивается немного вокруг предплечья, а не перебрасывается через кисть.

Дыхание: одновременно с отталкиванием гири от груди, поднимая плечо и привставая на носки, быстрый вдох. Наклоняя туловище и сгибая ноги при опускании гири, полный выдох.

Начальное обучение техники толчка:

- обучение подъему гири на грудь;
- обучение действию в И.п.;
- обучение подъему гирь от груди;
- обучение фиксации гирь в верхней точке;
- обучение дыханию при выполнении толчка;
- толчок 2-х гирь с груди.

Специальные упражнения для овладения толчком.

1. Подъем гирь на грудь с подседом. Применяется для совершенствования подседа, подрыва, координации подседа и подрыва.
 2. Подъем гирь на грудь с виса (без использования махового движения).
 3. Подъем гирь на грудь с полуподседом.
 4. Подъем гирь на грудь без подседа.
 5. Швунг толчковый со штангой (штанга берется со стоек). Выполняется от груди и с плеч.
 6. Швунг жимовой. Выполняется, не отрывая пятки от пола во время толчка ногами. Швунг можно выполнить как от груди, так и с плеч.
 7. Полуподседы со штангой на плечах. Способствуют развитию силы ног, необходимой для толчка от груди. Выполняется с акцентированным выпрямлением ног.
 8. Приседания с гирями (или штангой) на выпрямленных руках. Применяются для выработки устойчивости.
 9. Жим штанги и гирь от груди. Выполняется для развития силы рук и плечевого пояса, укрепления связок, плечевых, локтевых и лучезапястных суставов, а также позвоночника.
 10. Жим лежа. Выполняется на горизонтальной или наклонной скамейке.
 11. Жим сидя. Исключает отклонение туловища, помощь ног и туловища.
 12. Разгибание рук со штангой из-за головы. Способствует развитию трехглавых мышц плеча. Выполняется узким хватом с поднятыми вверх локтями.
- Упражнения 1-4 могут быть выполнены как с гирями, так и со штангой или грифом от штанги.

4.1.4. Тактическая подготовка

На ЭНП тактическая подготовка направлена на формирование тактических умений в процессе обучения двигательным действиям и техническим приемам и их вариативность.

Эффективным средством подготовки обучающихся к спортивным соревнованиям является метод круговой тренировки, в таблице 12 представлены три программы по годам обучения для проведения круговой тренировки на ЭНП по годам обучения с комплексом упражнений, интегрированных из видов спортивной подготовки.

Таблица 12 – Комплекс упражнений

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

4.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет

Основные задачи:

1. Совершенствование уровня технической подготовленности обучающихся;
2. Обучение технике и тактике;
3. Накопление соревновательного опыта.

Рекомендации

Учебно-тренировочный процесс обучающихся должен характеризоваться исключительным разнообразием средств и методов. Стремление увеличить объем специально-подготовительных упражнений, погоня за выполнением разрядных нормативов приводят к быстрому росту результатов в подростковом возрасте, что в дальнейшем неизбежно отрицательно сказывается на становлении спортивного мастерства. Не следует допускать форсирования физической подготовки с целью освоения технических приемов с высокой значимостью силового компонента (Stone, 2004).

На УТЭ до трех лет обучающийся должен освоить технику разнообразных специально-подготовительных упражнений, которая формирует у него способности к быстрому освоению и постоянному совершенствованию техники избранного вида спорта, соответствующей его морфофункциональным возможностям, в дальнейшем обеспечивает спортсмену умение варьировать основные параметры технического мастерства в зависимости от условий конкретных соревнований, функционального состояния в разных стадиях соревновательной деятельности (В.Н. Платонов, 2015).

Особое внимание нужно обращать на развитие различных форм проявления быстроты, а также координационных способностей и гибкости. При высоком естественном темпе прироста физических способностей нецелесообразно планировать остро воздействующие тренировочные средства – комплексы упражнений с высокой интенсивностью и непродолжительными паузами, ответственные соревнования, учебно-тренировочные занятия с большими нагрузками и т.п.

Рекомендации по комплексу упражнений по видам спортивной подготовки представлены в таблице 13 для УТЭ до трех лет.

Таблица 13 – Комплекс упражнений по видам спортивной подготовки

Вид спортивной подготовки	Упражнения	Методические указания
ОФП	Упражнения без предметов	- приседания на одной ноге; - прыжки на одной, двух ногах, ноги врозь, с продвижением вперед.
	Упражнения в движении	- ходьба, бег по кругу, по периметру

		спортивного зала; - упражнения в парах.
	Акробатические упражнения	- кувырки через препятствия; - мост (лежа на спине); - стойка на лопатках (березка).
	Упражнения со скакалкой	- прыжки в различном темпе и ритме; - прыжки с продвижением вперед, назад, в стороны.
	Упражнения на гимнастической стенке	- вис углом; - подтягивание туловища назад; - махи ногами вправо и влево.
	Упражнения с гимнастическими палками	- прыжки через лежащую палку на двух и одной ноге вперед, боком с поворотом на 180°.
	Упражнения с набивным мячом	- броски мяча от груди двумя руками из-за головы, снизу, стоя, спиной вперед; - подбрасывание и захват мяча двумя и одной рукой.
	Упражнения с гантелями различного веса	- сгибание и разгибание рук в локтевых суставах попеременно и одновременно; - выжимание гантелей; - прыжки с гантелями (на одной ноге и на двух ногах).
	Упражнения со штангой	- наклоны со штангой; - приседания со штангой на плечах; - выпрыгивания со штангой на плечах; - швунг толчковый из-за головы; - рывок в стойку (хват штанги узкий); - наклоны со штангой в опущенных руках; - поднятие на носки (штанга на плечах); - вращение туловища (штанга или гиря на плечах); - рывок в стойку (хват широкий); - тяга от уровня колен (хват узкий); - тяга от уровня колен с подрывом.
	Гимнастические упражнения	Упражнения на перекладине, брусках: - сгибание и разгибание рук в упоре на брусках с размахиванием. Опорные прыжки через «козла», «коня». Упражнения на канате: лазание по канату без помощи ног
	Легкоатлетические упражнения	- бег на скорость и выносливость (100 м, 1000 м); - кроссовая подготовка (2000 м.);

		- прыжки в длину с разбега.
	Плавание	Вольный стиль (100-200 м без учета времени)
	Лыжная подготовка	Ходьба на лыжах до 6 км
	Подвижные и спортивные игры	«Борьба за мяч»; «Пионербол» (игра через сетку), баскетбол, мини-футбол
СФП	Упражнения для развития силы и силовой выносливости, в том числе упражнения для мышц кистей рук	- накручивание троса с гирей на горизонтальную ось и раскручивание (на специальном устройстве)
	Упражнения для мышц разгибателей рук	- в стойке на руках сгибание и разгибание рук
	Упражнения для мышц грудного отдела	- лежа жим штанги; - из И.п. - лежа на скамейке сведение и разведение в стороны рук с гантелями и гирями
	Упражнения для дельтовидных мышц	- жим гири; - гиря в опущенных вниз руках - поднятие гири к подбородку; - швунг жимовой; - жим штанги стоя; - жим штанги из-за головы; - жим гантелей различного веса.
	Упражнения для мышц бедра	- приседания с гирей или штангой на плечах, на груди; - полуприседы со штангой; - ходьба со штангой выпадами; - приседания с гирей вверху на прямых руках; - выпрямление ног с грузом на тренажере; - выпрямление ног лежа на спине; - прыжки со штангой на груди или плечах (способствуют развитию прыгучести и взрывной силы, необходимой для выталкивания гири)
	Упражнения для мышц спины	- тяга штанги становая; - тяга штанги рывковая; - тяга штанги толчковая; - рывок двух гири; - наклоны с гирей вправо, влево; - рывок гири; - круговые движения с гирей; - поднятие гири махом к плечу.
	Упражнения для мышц брюшного пресса	- И.п. - сидя, сгибание и разгибание туловища; - И.п. - в висе на перекладине, подъем ног на угол 90 ⁰ , круговые движения ногами; - И.п. - лежа на гимнастической скамейке, подъем прямых ног за голову
Техническая подготовка	Совершенствование техники рывка	- рывок гири 16 кг и (или) 24 кг (с учетом пола и возраста обучающихся);

		<ul style="list-style-type: none"> - фазы разгона снаряда (принципа «маятника»); - махи с гирей большего веса; - рывок гири поочередно правой и левой рукой; - отработка дыхания при рывке.
	Совершенствование техники толчка	<p>толчок одной гири (попеременно); совершенствование принципа взаимодействия мышц ног, спины, туловища в толчке 2-х гирь; совершенствование дыхания при толчке 2-х гирь; толчок классический (24+24) x 4-6 подходов; 40-60 раз, совершенствование финального усиления при толчке 2-х гирь; совершенствование техники выполнения подседа и удержания гирь вверху; швунг штанги из-за головы; толчок 2-х гирь с плеч.</p>
	Обучение техники толчка по длинному циклу	<ul style="list-style-type: none"> - обучение забросу гирь; - обучение согласованию классического толчка и попеременному забросу гирь; - обучение дыханию при толчке по длинному циклу.
Тактическая подготовка	<p>Направлена на обучение спортсмена разнообразным тактическим приемам. Например:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Высокий темп подъемов сохраняется в течение всей продолжительности отведенного времени (если лидер в подгруппе способен оторваться от остальных спортсменов на значительное количество подъемов, то желание догнать его исчезает у всех). 2. Повышение темпа подъемов гирь (гири) в середине соревновательного времени и таким образом гиревик увеличивает разрыв между собой и остальными атлетами в своей подгруппе (если спортсмен способен на повышение темпа на протяжении двух-трех минут, соперники, возможно, откажутся от намерения догнать его по количеству подъемов). <p>Средствами тактической подготовки также являются специальные физические упражнения, т.е. двигательные действия, используемые для решения определенных тактических задач.</p> <p>В тактических действиях выделяют три главные фазы: восприятие и анализ соревновательной ситуации; мысленное решение тактической задачи; двигательное решение тактической задачи.</p> <p>Для выступления на соревнованиях перед стартом рекомендуется разрабатывать план тактики ведения соревновательной борьбы и план-график поднимания гирь, которые направляют внимание атлета на решение основных тактических задач, сводит к минимуму элемент случайности и позволяет гиревнику наилучшим образом реализовать свои возможности.</p>	

4.3. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет

Основные задачи:

1. Обеспечение всестороннего физического развития.
2. Развитие профилирующих физических качеств.
3. Совершенствование техники и тактики.
4. Повышение функциональной подготовленности.
5. Накопление соревновательного опыта.

Рекомендации

Учебно-тренировочный процесс должен характеризоваться исключительным разнообразием средств и методов.

Стремление увеличить объем специально-подготовительных упражнений, погоня за выполнением разрядных нормативов приводят к быстрому росту результатов в подростковом возрасте, что в дальнейшем неизбежно отрицательно сказывается на становлении спортивного мастерства.

Эффективность спортивной тренировки на УТЭ обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и физической подготовки обучающихся.

В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости и скоростно-силовых качеств. Стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки, как правило, приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, но в дальнейшем может отрицательно отразиться на становлении спортивного мастерства. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на УТЭ должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Рекомендации по комплексу упражнений по видам спортивной подготовки представлены в таблице 14 для УТЭ до трех лет.

Таблица 14 – Комплекс упражнений по видам спортивной подготовки

Вид спортивной подготовки	Упражнения	Методические указания
ОФП	Упражнения без предметов	Повороты и наклоны, круговые движения туловищем с различным положением рук. Прыжки на одной и двух ногах, приседание на одной и двух ногах.
	Упражнения в движении	Ходьба, бег по кругу. Ходьба и прыжки в полуприседе. Упражнения в парах.
	Акробатические упражнения	Стойка на лопатках. Кувырки вперед через препятствие
	Упражнения со скакалкой	Прыжки на одной, двух ногах, со сменой

		ног. Прыжки в различном темпе и ритме
	Упражнения на гимнастической стенке	Висы. Махи ногами вправо и влево.
	Упражнения на перекладине, брусьях, опорные прыжки	И.п. - ноги на перекладине, упор лежа, сгибание и разгибание рук (отжимание)
	Упражнения с гимнастическими палками	Наклоны вперед, в стороны, назад, круговые вращения туловищем с различным положением и изменением положения палки
	Упражнения с набивным мячом	Броски мяча от груди двумя руками, из-за головы, снизу, стоя, спиной вперед, выталкивание мяча левой и правой рукой
	Упражнения с гантелями различного веса	Выжимание гантелей, поднятие рук вверх, вперед, в стороны, дугами вперед и внутрь. Выпады и приседания с поднятием и опусканием гантелей при вставании и наоборот, прыжки с гантелями
	Упражнения на канате	Лазание по канату без помощи ног (4 м)
	Подвижные игры	Пионербол
	Спортивные игры	Баскетбол, футбол, волейбол
	Легкоатлетические упражнения	Бег на скорость (60 м или 100 м), бег на выносливость (3-4 км), прыжки в длину с места
	Плавание	Любым способом без учета времени (400 м)
	Лыжная подготовка	Ходьба на лыжах до 5 км
СФП	Упражнения для развития силы и силовой выносливости	<ul style="list-style-type: none"> - прыжки с гирями в руках; - махи с гирей; - ходьба с гирями в опущенных руках; - накручивание на горизонтальную ось и раскручивание троса с гирей - в упоре лежа сгибание и разгибание рук; - в упоре на брусьях сгибание и разгибание рук; - дожим гири одной (двумя) рукой; - ходьба с гирями сверху на прямых руках
	Упражнения для грудных мышц	<ul style="list-style-type: none"> - лежа жим штанги; - лежа на скамейке выжимание гирь; - лежа, гиря за головой на полу - поднятие и опускание гири прямыми руками.
	Упражнения для дельтовидных мышц	<ul style="list-style-type: none"> - толчок гирь: - различные жимы гирь: - швунг жимовой; - различные жимы штанги (с груди, из-за головы).
	Упражнения для мышц бедра	<ul style="list-style-type: none"> - приседания с гирей или штангой на плечах, на груди; - приседания с гирей в руках сзади; - выпрыгивание с гирей:

		- полуприседы со штангой.
	Упражнения для мышц спины	- рывок гири; - наклоны вперед со штангой; - поднимание двух гирь на грудь; - бросок гири через голову; - тяга станочная; - тяга штанги рывковая (широким захватом).
	Упражнения для мышц брюшного пресса	- из виса на перекладине или гимнастической стенке поднимание прямых ног до положения угла; - закрепить ноги – сгибание и разгибание туловища, сидя на козле, стуле, скамейке.
Техническая подготовка	<p>Совершенствование техники рывка - рывок гирь 24 кг и (или) 32 кг.;</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование принципа взаимодействия мышц ног, спины, туловища в рывке гири; - махи с гирей большего веса; - рывок с малым интервалом; - рывок (между махами). <p>Совершенствование техники рывка: рывок гири сериями 5-6 подходов по 20-30 раз; совершенствование принципа «маятника»; совершенствование принципа взаимодействия мышц ног, спины, туловища в рывке гири; классический рывок 24- х 4-6 подходов; 30-50 рывок 2-х гирь: рывок с малым интервалом; махи гири с большим весом; рывок (между махи); рывок с продвижением вперед (пошаговый рывок); ходьба гири вниз (24+24) (32+32).</p> <p>Совершенствование техники толчка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - толчок одной гири (попеременно); - совершенствование принципа взаимодействия мышц ног, спины, туловища в толчке 2-х гирь; - совершенствование дыхания при толчке 2-х гирь; - совершенствование финального усиления при толчке 2-х гирь; - совершенствование техники выполнения подседа и удержания гирь вверх; - швунг штанги из-за головы; - жим 2-х гирь с плеч. <p>Совершенствование техники толчка: толчок одной гири (попеременно); толчок двух гирь с плеч; совершенствование принципа взаимодействия мышц ног, спины, туловища в толчке (толчок классический) (24+24) х 4-6 подходов; совершенствование финального усиления при толчке 2-х гирь; совершенствование техники выполнения подседа и удержания гирь вверх; совершенствование дыхания при толчке 2-х гирь; ходьба гири вверх; ходьба гири на груди; швунг штанги из-за головы; толчок двух гирь сериями (пирамида) (32+32); (24+24); (16+16); 10-30 40-50 60-100; швунг штанги из-за головы.</p> <p>Совершенствование техники толчка по длинному циклу</p> <ul style="list-style-type: none"> - заброс гирь; - согласованию классического толчка и попеременному забросу гирь; - дыханию при толчке по длинному циклу. 	
Тактическая подготовка	Схожие задачи и упражнения УТЭ до трех лет обучения	

4.4. Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Основными задачами в группах ССМ и ВСМ являются:

- дальнейшее повышение общей и специальной физической подготовки;
- совершенствование индивидуальной атлетической подготовки с акцентом на развитие специальных качеств;
- достижение высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности и стабильности спортивных результатов в сложной соревновательной обстановке;
- воспитание целеустремленности и настойчивости в достижении высоких спортивных результатов.

В процессе учебно-тренировочной работы и спортивных соревнований спортсмены должны приобрести устойчивость к факторам внешних раздражителей, освоить возрастающие объемы учебно-тренировочных нагрузок и их интенсификации, а также совершенствовать навыки самостоятельного анализа технико-тактических действий, проведения спортивных соревнований и учебно-тренировочных занятий для получения навыков и компетенций инструктора и судьи по виду спорта «гиревой спорт».

Программный материал на ССМ и ВСМ включает в себя:

- 1) совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности;
- 2) эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена.

Для обучающихся на ССМ и ВСМ составляется индивидуальный план спортивной подготовки (далее – ИПСП).

ИПСП – годовой учебно-тренировочный план, обеспечивающий спортивную подготовку на основе индивидуализации обучающегося соответствующего этапа с учетом особенностей, потребностей и уровня спортивной подготовленности и спортивной квалификации конкретного спортсмена. ИПСП спортсмена высокой квалификации должен быть разработан на основе использования объективной информации, полученной в ходе комплексного педагогического контроля, в том числе, опираясь на соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса прописанных в приложении № 5 к ФССП.

Алгоритм создания ИПСП включает в себя последовательность нескольких операций:

- анализ данных предшествующего сезона,

- выявление проблем в состоянии здоровья спортсмена,
- постановка целей и задач на планируемый период,
- разработка модели динамики изменения состояния спортсмена,
- выбор необходимых тренировочных средств и методов, распределение тренировочных нагрузок,
- определения необходимых организационных условий учебно-тренировочного процесса.

Рекомендации

Так как учебно-тренировочный процесс характеризуется широким использованием средств, способных вызвать бурное протекание адаптационных процессов. Суммарные величины объема и интенсивности учебно-тренировочной работы достигают величин, близких к максимальным. Широко планируются учебно-тренировочные занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах может достигнуть 10-12 и более, резко возрастают соревновательная практика и объем специальной психологической, тактической и интегральной подготовки (В.Н. Платонов, 2015).

4.5. Рекомендации к требованиям по технике безопасности

К учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям по виду спорта «гиревой спорт» допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по виду спорта «гиревой спорт», медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении учебно-тренировочных занятий по гиревому спорту обучающиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха, установленный порядок проведения учебных занятий, правильность выполнения упражнений и правила личной гигиены.

Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий.

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Проходить инструктаж по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по виду спорта «гиревой спорт».

Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий.

1. Приступать к основной нагрузке только после разминки.
2. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.
3. Протирать дугу гири сухой тряпкой.
4. Выполнять упражнения с гирями только на специальном помосте.

5. Запрещаются громкие крики, возгласы, чтобы не отвлекать другого обучающегося от выполнения упражнения с гирями, не раздражать криком других обучающихся.

6. Соблюдать дистанцию при выполнении упражнений, чтобы сорванная гиря не травмировала окружающих.

7. Не выполнять упражнения с гирями влажными ладонями; при наличии мозолей на них.

Требования безопасности по окончании учебно-тренировочных занятий.

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

3. Тщательно вымыть лицо, руки (тело) с мылом.

У тренера-преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Требования безопасности в «аварийных ситуациях».

1. При плохом самочувствии прекратить учебно-тренировочные занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

2. При неисправности спортивного инвентаря прекратить учебно-тренировочные занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

3. При получении травмы обучающийся обязан немедленно поставить об этом в известность тренера-преподавателя.

4.6. Учебно-тематический план

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

Рекомендуемый образец представлен в приложении № 1 к методическим рекомендациям.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта гиревой спорт (номер-код вида спорта - 0650001411Я) включает следующие спортивные

дисциплины (таблица 14):

Таблица 14 – 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 А
двоеборье - весовая категория 85 кг	065 009 1 8 1 1 А
двоеборье - весовая категория 85+ кг	065 010 1 8 1 1 Ю
двоеборье - весовая категория 95 кг	065 032 1 8 1 1 А
двоеборье - весовая категория 95+ кг	065 033 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 С
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 Д
толчок ДЦ - весовая категория 68 кг	065 017 1 8 1 1 Я
толчок ДЦ - весовая категория 68+ кг	065 034 1 8 1 1 Б
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 А
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 Ю
толчок ДЦ - весовая категория 95 кг	065 035 1 8 1 1 А
толчок ДЦ - весовая категория 95+ кг	065 036 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 Б
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 Д
рывок - весовая категория 68 кг	065 037 1 8 1 1 Б
рывок - весовая категория 68+ кг	065 038 1 8 1 1 Б
жонглирование	065 029 1 8 1 1 Я
жонглирование - пара	065 031 1 8 1 1 Я

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «гиревой спорт» основаны на особенностях вида спорта «гиревой спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация Программ

проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «гиревой спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гиревой спорт» учитываются Организационными Комитетами при формировании Программ, 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 ССМ и ВСМ 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 объемов учебно-тренировочного процесса в зависимости от этапа спортивной подготовки, требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гиревой спорт».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт»

6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт»

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом № 1144н;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Организации заполняют данный раздел Программы перечнем спортивного оборудования и инвентаря, находящегося на балансе Организации и приобретенного, в том числе, с учетом минимальных требований ФССП.

6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт»

Требования, предъявляемые к кадровому составу Организаций:

1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими иными работниками.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на УТЭ, ССМ и ВСМ, 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).

2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленные: Приказом № 952н, Приказом № 237н, Приказом № 916н.

3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Тренер-преподаватель проходит аттестацию на присвоение квалификационной категории и программу повышения квалификации не реже одного раза в пять лет (Приказ № 952н).

Организацией составляется график прохождения курсов по программе повышения квалификации тренерами-преподавателями.

6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт»

Список рекомендуемой литературы:

1. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: Учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов – М.: Советский спорт, 2009. - 328 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. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воронинцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.
4. 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.
5. Гришаев, Н. В. Комплексный контроль в системе спортивной подготовки высококвалифицированных спортсменов-гиревиков : автореф. дис. ... канд. пед. наук : / Гришаев Николай Валерьевич. – Санкт-Петербург, 2023. – 25 с.
6. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.
7. Добровольский, С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 108 с.: ил.
8. Зайцев, Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. – М.: Советский спорт, 1991. – 48 с.
9. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
10. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте /сост. И.В. Морозов // Ежегодник, вып. №2. – Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. – 112 с.: ил.
11. Пальцев, В.М. «Гиревой спорт: Учебное пособие». Смоленск, СГИФК, 1998.
12. Пономарев, С.Н. «Танцующая гиря» // Спортивная жизнь России. - 1995, № 9, с. 4.
13. Ромашин Ю.А. «Ее величество гиря: методические рекомендации для занятий гиревым спортом»// Спортивная жизнь России – 2002, № 1, с 23.
14. Скоробогатов, А.В. Гиревой спорт: учебно-методическое пособие. – Ижевск: Издательский центр «Удмуртский университет», 2016. – 36 с.
15. Симень, В.П. Особенности физического развития занимающихся гиревым

спортом девушек-перворазрядниц в возрасте 15-19 лет / В.П. Симень, Н.В. Васильева // *Фундаментальные исследования*. – 2015. – № 2. – С. 6096–6099.

16. Симень, В. П. Совершенствование методики обучения технике гиревого спорта на основе реализации принципа содержательного обобщения в обучении двигательным действиям / В.П. Симень // *Вестник Чувашского Государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева*. – 2012. – № 2. – 2 (74). – 159–163.

17. Современные тенденции методики тренировки в гиревом спорте / Л.Л. Ципин, С.А. Кириллов, В.М. Петров, И.С. Беляев // *Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур*. – 2017. – № 2. – С. 65–71.

18. 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.

Методические указания

1. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР»; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptiv№yai_sport_2_gavrilova.pdf)

2. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР»; сост.: Е.В. Федотова – Москва: 2022. – 81 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhde№ie.pdf)

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

- Министерство спорта Российской Федерации (www.minsport.gov.ru).
 - Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>).
 - Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>) 7.
- Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>).
- Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>).
 - Олимпийский комитет России (<https://olympic.ru/>).

Информационные образовательные ресурсы:

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс] URL: <http://school-collection.edu.ru>.

2. Федеральный центр информационных образовательных ресурсов [Электронный ресурс] URL: <http://fcior.edu.ru>.

3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] URL: <http://wi№dow.edu.ru>.

4. Федеральный портал «Российское Образование» [Электронный ресурс]
URL: <http://www.edu.ru>.
5. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс]
URL: <http://www.school.edu.ru/default.asp>
6. Сеть творческих учителей [Электронный ресурс] URL: <http://www.it-№.ru>
7. Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] – URL: <https://emir.gov.ru/>

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1 к методическим рекомендациям

Учебно-тематический план (образец)

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных Умений и навыков
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	октябрь	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	ноябрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	декабрь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	январь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы	май	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных

	судейства. Правила вида спорта		судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	июнь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	август	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Психологическая подготовка	ноябрь-май	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств История возникновения олимпийского движения	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. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	октябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	ноябрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	декабрь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	январь	Основные понятия, применяемые в гиревом спорте. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	май	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь	сентябрь-	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта,

	инвентарь и экипировка по виду спорта	апрель	подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	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.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	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	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	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 учебно-тренировочных 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.
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающихся как многокомпонентный процесс	декабрь	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	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных 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;

			<p>баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>
--	--	--	--