

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела | Страница |
| **1. Общие положения** | | **2** |
| 1.1. | Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт» | 2 |
| 1.2. | Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 3 |
| **2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки** | | 4 |
| 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. | 7 |
| 2.2. | Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. | 8 |
| 2.3. | Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 9 |
| 2.4. | Годовой учебно-тренировочный план, с учётом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки. | 14 |
| 2.5. | Календарный план воспитательной работы | 17 |
| 2.6. | План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. | 20 |
| 2.7. | Планы инструкторской и судейской практики. | 26 |
| 2.8. | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств | 29 |
| **3. Система контроля** | | **31** |
| 3.1. | Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях. | 31 |
| 3.2. | Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной полготовки. | 36 |
| 3.3. | Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки. | 37 |
| **4. Рабочая программа** | | **39** |
| 4.1. | Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки | 39 |
| 4.2. | Учебно-тематический план | 53 |
| **5. Особенности осуществления спортивной подготовки**  **по отдельным спортивным дисциплинам.** | | 56 |
| **6.Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.** | | 59 |
| 6.1. | Материально-технические условия. | 59 |
| 6.2. | Кадровые условия. | 61 |
| 6.3. | Информационно-методические условия. | 62 |

**1. Общие положения**

* 1. **Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки виду спорта «гиревой спорт» (далее — Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке (гиревой спорт) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 г. № 944 (далее - ФССП).

**Наименование спортивных дисциплин**

в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта

номер-код вида спорта «Гиревой спорт» - 0650001411Я

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование спортивной дисциплины** | **Номер-код**  **спортивной дисциплины** |
| двоеборье - весовая категория 48 кг | 0650011811Ю |
| двоеборье - весовая категория 53 кг | 0650021811Ю |
| двоеборье - весовая категория 58 кг | 0650031811Ю |
| двоеборье - весовая категория 63 кг | 0650041811А |
| двоеборье - весовая категория 68 кг | 0650051811А |
| двоеборье - весовая категория 73 кг | 0650061811А |
| двоеборье - весовая категория 73+ кг | 0650071811Ю |
| двоеборье - весовая категория 78 кг | 0650081811Ю |
| двоеборье - весовая категория 85 кг | 0650091811А |
| двоеборье - весовая категория 85+ кг | 0650101811А |
| толчок ДЦ - весовая категория 48 кг | 0650131811Ю |
| толчок ДЦ - весовая категория 53 кг | 0650141811Н |
| толчок ДЦ - весовая категория 58 кг | 0650151811Ю |
| толчок ДЦ - весовая категория 58+ кг | 0650231811Д |
| толчок ДЦ - весовая категория 63 кг | 0650161811Я |
| толчок ДЦ - весовая категория 63+ кг | 0650111811Б |
| толчок ДЦ - весовая категория 68 кг | 0650171811А |
| толчок ДЦ - весовая категория 73 кг | 0650181811А |
| толчок ДЦ - весовая категория 73+ кг | 0650191811Ю |
| толчок ДЦ - весовая категория 78 кг | 0650201811Ю |
| толчок ДЦ - весовая категория 85 кг | 0650211811А |

**1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

***Целью Программы*** является достижение спортивных результатов   
на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Популяризация гиревого спорта, привлечение большего количества детей к занятиям спортом, пропаганда здорового образа жизни, выявление одаренных детей, с целью подготовки их к освоению программ спортивной подготовки.

***Задачи:***

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

- отбор одаренных спортсменов для дальней специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта (дисциплине вида спорта);

- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;

- овладение методами определения уровня физического развития гиревика и корректировки уровня физической готовности;

- получение спортсменами знаний в области гиревого спорта, освоение правил вида спорта, изучение истории гиревого спорта, опыта мастеров прошлых лет;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд района, области, города;

- подготовка из числа занимающихся инструкторов и судей по гиревому спорту.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом возрастном этапе обучения и тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучающихся. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

*Принцип комплексности* выражен в взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий.

*Принцип преемственности* прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по годам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающих навыков обучающихся, в постепенном усложнении содержания тренировок, в росте объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов образовательного процесса.

*Принцип вариативности* дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки обучающихся. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренеры могут вносить свои коррективы в построение учебно-тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

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

Данная программа составлена в соответствии с «Федеральными стандартами по виду спорта гиревой спорт, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от «09» ноября 2022г. государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации программ спортивной подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», с учетом основных положении и требований нормативных и правовых документов: Федеральных Законах «Об образовании в Российской Федерации», «О физической культуре и спорте в Российской Федерации", «Приказ Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125 - «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Настоящая программа является основным документом определяющим направленность и содержание дополнительного образования на отделении «Гиревой спорт» МАУДО « Спортивная школа Александровского района» на этапах спортивной подготовки – этап начальной подготовки и этап учебно-тренировочный (этап спортивной специализации).

**Результатом освоения программы является** приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

*- в области теории и методики физической культуры и спорта*: история развития избранного вида спорта; место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние; основы спортивной подготовки; необходимые сведения о строении и функциях организма человека; гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; основы спортивного питания; требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; требования техники безопасности при занятиях избранным спортом.

*- в области общей и специальной физической подготовки:* освоение комплексов физических упражнений; развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, в том числе базирующихся на них способностей, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

*- в области избранного вида спорта:*  овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, повышение плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры; приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях; освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок; выполнение норм, требований и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

*- в области развития творческого мышления:*  развитие изобретательности и логического мышления; развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи; развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в игре в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).

**Участники программы: дети от 10 лет.**

**Работа по программе:** Работа по программе проводится в группах спортивной подготовки (далее по тексту СГ) по 2 этапам спортивной подготовки:

* *этап начальной подготовки (НП) до 3 лет.* На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на УТ этап подготовки;
* *этап учебно-тренировочный (УТЭ) до 5 лет.* Группы этапа комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку, выполнивших нормативные требования по общей физической и технической подготовке.

Обучающиеся изучают основы гиревого спорта, получают теоретические сведения о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, изучают тактическую подготовку с преимущественным развитием силы ,выносливости, гибкости и координации движения; сдают соответствующие нормативы. Осваивают соревновательный процесс в соответствии с правилами гиревого спорта. Участвуют в контрольных, товарищеских неофициальных турнирах, официальных соревнованиях районного, областного, российского, международного уровня, а также принимают участие в соревнованиях по общей физической подготовке и спортивно-массовых мероприятиях.

**Срок реализации программы: 8 лет**

**Основными формами проведения** учебно-тренировочной работы являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров-преподавателей, медицинских работников, лекций специалистов по темам, изложенным в программе;

- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;

- участие в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;

- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований тренерская и судейская практика.

**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.**

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки. Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления на определенный этап. Допускается превышение указанного возраста не более чем на три года. Для проведения индивидуального отбора спортивная школа проводит тестирование по ОФП и СФП, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт». Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

Начало учебного года в учреждении осуществляется с 1 сентября. Для обеспечения круглогодичных учебных занятий и самостоятельной работы обучающихся в каникулярный период организуются физкультурно-спортивные мероприятия. Построение годового плана занятий зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации подготовки.  Учебно-тренировочные занятия осуществляются в соответствии с годовым учебным планом (графиком), рассчитанным на **52 учебной недели (42 недели непосредственного обучения в учреждении и 10 недель самостоятельной работы по плану тренера-преподавателя)**. Продолжительность **1 часа тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час).**

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице №1. В данной таблице определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки, а также минимальная и максимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

**(приложение № 1 к ФССП по виду спорта «гиревой спорт»)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)** | **Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)** | **Наполняемость (человек)** |
| Этап начальной подготовки | 2-3 | 10 | 10-20 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 2-5 | 12 | 8-16 |

При комплектовании учебно-тренировочных групп Организации

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта «гиревой спорт» и этапам спортивной подготовки с учетом:

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

- объемов недельной тренировочной нагрузки;

- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;

- возраста обучающегося;

- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «гиревой спорт»:

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся.

**2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

(приложение № 2 к ФССП по виду спорта «гиревой спорт»).

Предельные тренировочные нагрузки в отношении спортсменов планируются тренером-преподавателем с учетом возраста, пола и состояния здоровья и в соответствии с нормативами физической и технической подготовки, а также иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки по гиревому спорту. Система многолетней подготовки спортивного резерва и высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. В таблице указаны нормативы максимального объема тренировочной нагрузки спортсменов-гиревиков.

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

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определённого для данного этапа спортивной подготовки.

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:  
**- Учебно-тренировочные занятия:**

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

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

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

**- на этапе начальной подготовки (НП) – 2 часов;**

**- на учебно-тренировочном этапе (УТ) - 3 часов.**

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

**Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов.**

**Для обучающихся в возрасте 16-20 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов**.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в МАУ ДО «Спортивная школа Александровского района»:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятии (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

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

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

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

**- Учебно-тренировочные мероприятия:**

Учебно-тренировочные мероприятия- мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся МАУ ДО «Спортивная школа Александровского района Оренбургской области» в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице ниже:

**Учебно-тренировочные мероприятия**

(приложение № 3 к ФССП по виду спорта «гиревой спорт»).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Виды учебно-тренировочных мероприятий** | **Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)** | |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| **1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям** | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 |
| **2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия** | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток |

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских  
и международных физкультурных и спортивных мероприятий, а также в  
календарный план официальных спортивных мероприятий Оренбургской области.

- **Спортивные соревнования:**

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов или команд спортсменов по виду спорта «лёгкая атлетика» по различным спортивным дисциплинам в целях выявления лучшего участника состязания, проводимые по утвержденному его организатором положению (регламенту).

**Соревнования** – важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «гиревой спорт»;

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утверждённого плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий Александровского района и Оренбургской области, соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объём соревновательной деятельности указан в таблице.

**Объём соревновательной деятельности**

(приложение № 4 к ФССП по виду порта «гиревой спорт»)

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

- **Контрольные соревнования** проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающегося, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные организацией.

- **Отборочные соревнования** проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации (с целью присвоения спортивных разрядов и званий). В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- **Основные соревнования** проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации. Цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

- **Работа по индивидуальным планам:**

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в список кандидатов в спортивные сборные команды Оренбургской области и (или) спортивные сборные команды Российской Федерации.

На тренировочных этапах организация учебно-тренировочного процесса по индивидуальным планам подготовки спортсменов является основной формой, включая индивидуализацию построения и содержания учебно-тренировочных нагрузок, особенности планирования участия в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, медико-восстановительные мероприятия, врачебно-педагогический контроль, инструкторскую и судейскую практику, тестирование и контроль. Индивидуализация построения учебно-тренировочного процесса обусловлена подготовкой спортсменов одной группы (ТЭ) к соревнованиям разных возрастных категорий, которые проводятся, как правило, в разное время.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки не исключает иных форм обучения

При реализации программы применяются такие формы обучения как:

- инструкторская и судейская практика; (для УТ)

- медико-восстановительные мероприятия;

- аттестация (промежуточная или по завершении обучения по программе)

- тестирование контрольных нормативов по ОФП и СФП,

- анкетирование,

- соревнование,

- собеседование,

- самоконтроль (в течение учебного года по блокам/разделам/модулям)

**2.4 Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

**Программа рассчитывается на 52 недели в год (42 недели непосредственного обучения в спортивном учреждении и 10 недель самостоятельного обучения по плану тренера-преподавателя).**

Учебно-тренировочный процесс в МАУ ДО «Спортивная школа Александровского района» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий**

**в структуре учебно-тренировочного процесса**

**на этапах спортивной подготовки**

(приложение № 5 к ФССП по виду спорта «гиревой спорт»).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды спортивной подготовки и иные мероприятия** | **Этапы и годы спортивно**  **Подготовки** | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | |
| **До года** | **Свыше года** | **До трёх лет** | **Свыше трёх лет** |
|  | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | **60-65** | **55-60** | **40-47** | **37-41** |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | **11-15** | **12-17** | **12-17** | **18-24** |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | **-** | **-** | **3-10** | **3-10** |
| 4. | Техническая подготовка (%) | **20-25** | **22-27** | **20-24** | **17-23** |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | **1-2** | **1-2** | **1-2** | **1-3** |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | **-** | **-** | **8-10** | **8-10** |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | **1-3** | **1-3** | **2-4** | **2-4** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды подготовки и иные мероприятия** | ***Этап начальной подготовки*** | | ***Учебно-тренировочный этап*** | |
| ***До года***  ***ГНП-1*** | ***Свыше года***  ***ГНП-2-3*** | ***До трёх лет***  ***УТГ-1-3*** | ***Свыше трёх лет***  ***УТГ-4-5*** |
| ***Недельная нагрузка в часах*** | | | |
| **4,5** | **6** | **10** | **12** |
| ***Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах*** | | | |
| **1,5** | **2** | **2** | **3** |
| **Наполняемость групп (человек) минимальная и максимальная** | | | |
| **10-20** | | **8-16** | |
| 1. | Общая физическая подготовка (кол-во часов и %) | 141-60.3% | 175-56,1% | 205-39,5% | 256-41,1% |
| 2. | Специальная физическая подготовка (кол-во часов и %) | 31-13.3 % | 52-16,7% | 103-19,9% | 138-22,2% |
| 3. | Участие в спортивные соревнования  (кол-во часов и %) | - | - | 17-3,3% | 19-3,1% |
| 4. | Техническая подготовка (кол-во часов и %) | 51-21.8% | 77-24,7% | 119-22,9% | 138-22,2% |
| 5. | Тактическая подготовка  Теоретическая под готовка  Психологическая подготовка (кол-во часов и %) | 4-1.8% | 4-1,3% | 15-2,9% | 12-2% |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (кол-во часов и %) | - | - | 46-8,9% | 49-7,9% |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (кол-во часов и %) | 7-3% | 4-1,3% | 15-2,9% | 12-2% |
| **Общее количество часов в год** | | **234-100%** | **312-100%** | **520-100%** | **624-100%** |

***Примерный Годовой учебно-тренировочный план***

Годовой учебно-тренировочный план определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения Продолжительность занятия в группе НП осуществляется в астрономических часах, и составляет до года обучения 4,5-6 ч., свыше года- 6-8 часов. В группах учебно-тренировочного этапа до трех лет - 10-12 часов, свыше трех лет – 12-14 часов. В своей деятельности организация использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

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

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

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

- ежемесячное, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

**2.5. Календарный план воспитательной работы.**

Воспитание - это целенаправленный педагогический процесс, направленный на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (п. 2 ст. 2 Федерального закона № 273-ФЗ). Использование средств физического воспитания способствует дополнительно формированию физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ).

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

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика.

**Календарный план воспитательной работы**

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

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

1 **Теоретическая часть**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта. Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия: - проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний; - ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку; - ежегодная оценка уровня знаний. Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

**К нарушениям антидопинговых правил относятся:**

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении. 5.Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

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

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

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

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

**Определения терминов**:

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

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

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

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

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

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов. Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

**Спортсмен -** любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией).

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

Таблица №8

# II. План антидопинговых мероприятий

# План составляется для каждого этапа спортивной подготовки.

# На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортсмены | Вид программы | Тема | Ответственный за проведение мероприятия | Сроки проведения |
| Этап начальной подготовки | 1.Теоретическое занятие | «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил» | Ответственный за антидопинговое обеспечение  Инструктор-методист | 1 раз в год |
| 2. Теоретическое занятие | «Ценности спорта. Честная игра» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе  (согласовать) | 1 раз в год |
| 3. Теоретическое занятие | «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» | Ответственный за антидопинговое обеспечение,  инструктор-методист,  тренер-преподаватель | 1 раз в месяц |
| 4. Антидопинговая  Викторина | «Играй честно» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе (согласовать),ответственный за антидопинговое обеспечение,  тренер-преподаватель | По  назначению |
| 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА |  | Тренер – преподаватель  спортсмены | 1 раз в год |
|  | 6. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой  культуры» | тренер-преподаватель | 1-2 раза в год |
|  | 7. Семинар для тренеров- преподавателей | «Виды нарушений антидопинговых правил»,  «Роль тренера- преподавателя и родителей в процессе  формирования антидопинговой культуры» | Ответственный за антидопинговое обеспечение,  инструктор-методист | 1-2 раза в год |
| 8. Участие в региональных антидопинговых мероприятиях |  | Согласовывать с тренерами-преподавателями | По назначению |
| Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Теоретическое занятие | «Виды нарушений антидопинговых правил» | Ответственный за антидопинговое обеспечение,  инструктор-методист,  тренер-преподаватель | 1 раз в год |
| Веселые старты | «Честная игра» | Тренер-преподаватель | 1-2 раза в год |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА |  | Спортсмены | 1 раз в год |
| Антидопинговая  Викторина | «Играй честно» | По назначению | По  назначению |
| Семинар для спортсменов и тренеров- преподавателей | «Виды нарушений антидопинговых правил»  «Проверка  лекарственных средств» | Ответственный за антидопинговое обеспечение,  инструктор-методист | 1-2 раза в год |
| Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования м  Антидопинговой  культуры» | Тренер – преподаватель | 1-2 раза в год |
|  | Участие в региональных антидопинговых мероприятиях |  | Согласовывать с тренерами-преподавателями | По назначению |

**2.7. Планы инструкторской и судейской практики.**

Программой предусматривается приобретение навыков инструкторской и судейской практики спортсменами с целью получения ими знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

**Приобретение знаний и навыков по судейству начинается с обучения на учебно-тренировочном этапе.**

Цель инструкторской и судейской практики – подготовить учащихся спортивных школ к деятельности в качестве судьи и инструктора по легкой атлетике.

В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры и активного отдыха, подготовки спортсменов массовых разрядов, а также организации и проведения массовых соревнований.

В качестве основных задач предполагается

• воспитать у учащихся устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;

• сформировать представление об основах организации и методики спортивной подготовки в легкой атлетике;

• приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий;

• приобрести практические навыки планирования и проведения занятий оздоровительной направленности с учѐтом возраста и физической подготовленности занимающихся;

• приобрести опыт организации и судейства соревнований.

Непосредственное решение задач, связанных с инструкторской и судейской практикой, предусмотрено программой занятий с учащимися учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий и участия в организации и судействе соревнований. Освоение раздела «инструкторская и судейская практика» неразрывно связано с выполнением требований по разделам практическая и теоретическая подготовка легкоатлета с учѐтом возраста и квалификации учащихся. Учащиеся учебно-тренировочных групп в процессе занятий должны овладеть принятой в легкой атлетике терминологией и строевыми упражнениями; получить представление об основах методики подготовки легкоатлетов массовых спортивных разрядов и проведения занятий оздоровительной направленности. Приобрести практические навыки работы в качестве помощника тренера, обеспечивая подготовку мест занятий, специального инвентаря и др.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических элементов другими спортсменами, выявлять ошибки и умение их исправлять.

Занимающиеся должны научиться, вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе в качестве помощника судьи. Формированию судейских навыков должно предшествовать изучение правил соревнований. Привлечение учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей должно идти по пути постепенного усложнения задач. Во время обучения в учебно-тренировочных группах необходимо сформировать представление о ведении методической документации (годового план-графика, недельного плана, конспекта тренировочных занятия и др.), регистрации спортивных результатов в различных видах легкой атлетики, тестирований.

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

**Таблица 9**

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

**2.8.** **Планы медицинских, медико-биологических мероприятий**

**и применения восстановительных средств**

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указываются по этапам и годам спортивной подготовки.

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

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

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 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) выполнять нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

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

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказом Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этап спортивной подготовки** | **Мероприятия** | **Сроки проведения** |
| Этап начальной подготовки (по всем годам) | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| Периодические медицинские осмотры | 1 раз в 12 месяцев |
| Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| Применение медико-биологических средств | В течение года |
| Применение педагогических средств | В течение года |
| Применение психологических средств | В течение гола |
| Применение гигиенических средств | В течение года |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  (по всем годам) | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска е мероприятиям |
| Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) | 1 раз в 12 месяцев |
| Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| Применение медико-биологических средств | В течение года |
| Применение педагогических средств | В течение года |
| Применение психологических средств | В течение гола |
| Применение гигиенических средств | В течение года |

**3. Система контроля.**

**3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки,**

**в том числе к участию в соревнованиях.**

По итогам освоения по виду спорта «гиревой спорт» применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасности 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 норматив (испытания) по видам спортивной подготовки.

2. На учебно-тренировочном этапе:

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

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта 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 ;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь нарушений;

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

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований Оренбургской области, начиная с четвёртого года;

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

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Система контроля включает в себя:

- Этапный контроль

- Текущий контроль

- Оперативный контроль

- Аттестация

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такое состояние спортсмена является следствием долговременного тренировочного процесса, является результатом длительной подготовки – в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа. Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплении и упорядочивании их. Этапный контроль проводит тренер-преподаватель совместно со спортсменом, при участии врача по спортивной медицине на основе данных функциональной диагностики.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, то есть тех состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. Текущая проверка осуществляется тренером-преподавателем физкультурно-спортивной организации в процессе беседы, наблюдений за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок. Текущий контроль проводит тренер-преподаватель совместно со спортсменом.

**Программа текущего обследования**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задачи текущего обследования** | **Методы исследования** | **Регистрируемые параметры** |
| Контроль и коррекция средств, методов, объема и интенсивности тренировочных нагрузок | Хронометрия, пульсометрия, статистический анализ | Средства подготовки, их объем, интенсивность и процентное распределение. Уровень тренировочной нагрузки |

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузку в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающихся на физическую нагрузку в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающихся. Оперативный контроль проводит тренер-преподаватель совместно со спортсменом

Направления по всем видам контроля: Обследование соревновательной деятельности, Медико-биологический контроль, Педагогический контроль, Методы врачебного контроля, Самоконтроль. Обследование соревновательной деятельности.

Задачи: - определить степень реализации различных сторон подготовленности в условиях соревнований; - провести сравнительный анализ модельных характеристик и результатов соревновательной деятельности; - оценить подготовленность основных и потенциальных соперников.

**Программа обследования соревновательной деятельности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задачи обследования соревновательной деятельности** | **Методы исследований** | **Регистрируемые параметры** |
| Контроль уровня технической подготовленности | Видеозапись, комплексная инструментальная методика | Модельные характеристики действий |
| Контроль уровня функциональной подготовленности | Кардиология | Параметры ЭКГ |

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности – количественная и качественная оценка 21 объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности – оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Медико-биологический контроль Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

Спортсмен, занимающийся спортом, представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру-преподавателю постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

Педагогический контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности. В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;

- педагогическое наблюдение;

- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической. Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании. Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях. Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер-преподаватель должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможного переутомления или перетренированности. Самоконтроль осуществляет спортсмен, взаимодействуя с тренером-преподавателем.

**3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Оценка результатов освоения программы проводится на основании результатов промежуточной и итоговой аттестаций обучающихся, проводимой организацией., на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки. не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Аттестация представляет собой систему контроля (на основе аттестационных листов), включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся на основе промежуточной и итоговой информации об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по этапам спортивной подготовки.

**Аттестация (промежуточная и итоговая) проводится один раз в год согласно утвержденного графика**. Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта.

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 болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным программой по виду спорта «лёгкая атлетика», обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеобразовательную программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

**3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку по годам и этапам спортивной подготовки**.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «Гиревой спорт» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта «Гиревой спорт».

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

(приложение № 6 к ФССП по виду спорта «гиревой спорт»)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив до года обучения** | | | **Норматив свыше года обучения** | | |
| мальчики | девочки | | мальчики | девочки | |
| Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | |
| 1 | Бег на 30 м | С | не более | | | не более | | |
| 6,2 | | 6,4 | 6,0 | 6,2 | |
| 2 | Бег на 1000 м | мин,с | не более | | | не более | | |
| 6.10 | | 6.30 | 6.10 | 6.30 | |
| 3 | Челночный бег 3х10 м | С | не более | | | не более | | |
| 9.6 | | 9.9 | 9.3 | 9.5 | |
| 4 | Сгибание и разгибание  рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | не менее | | |
| 10 | | 5 | 13 | 7 | |
| 5 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | См | не менее | | | не менее | | |
| +2 | | +3 | +4 | +5 | |
| 6 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | См | не менее | | | не менее | | |
|  | 130 | | 120 | 135 | | 125 |

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

(приложение № 7 к ФССП по виду спорта «гиревой спорт»)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | |
| мальчики | Девочки |
| **1. Нормативы общей физической подготовки** | | | | |
| 1.1 | Бег на 60 м | с | не более | |
| 10.4 | 10.9 |
| 1.2 | Бег на 2000 м | мин,с | не более | |
| 11.10 | 13.00 |
| 1.3 | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| 9.0 | 10.4 |
| 1.4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +3 | +4 |
| 1.5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 18 | 9 |
| 1.6 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
|  | 150 | 135 |
| **2. Уровень спортивной квалификации** | | | | |
| 2.1 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношески спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | |
| 2.2 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | |

**Аттестационный лист обучающегося.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Формы аттестации** | **Оценочные материалы** | **Примечание** |
| 1 | Контрольные нормативы | протокол выполнил/не выполнил | нормативы по ОФП и СФП определенные ФССП по виду спорта «лёгкая атлетика» |
| 2 | Медицинский допуск к соревнованиям | медицинское заключение допуск/не допуск | выдается ОВФД |
| 3 | Переводные нормативы | протокол выполнил/не выполнил | Проводится на этапах спортивной подготовки |
| 4 | Прохождение судейской и инструкторской практики | прошел/не прошел | контроль осуществляет тренер-преподаватель |
| 5 | Подтверждение спортивных разрядов, 1 сп.разряд – 1 раз в 2 года, КМС-1 раз в 3 года | протоколы спортивных соревнований | мониторинг осуществляет тренер-преподаватель и инструктор-методист |
| 6 | Результаты участия в спортивных соревнованиях | протоколы спортивных соревнований | мониторинг соревновательной деятельности осуществляет инструктор-методист |
| 7 | Принадлежность к сборной команде субъекта, России | списки сборных команд | мониторинг осуществляет инструктор-методист |

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

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

Рабочая программа разработана для организации работы тренера-преподавателя и направлена на достижение планируемых результатов освоения обучаемыми дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту «Гиревой спорт» на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

**Основные цели и задачи работы тренера-преподавателя**

**по подготовке обучающихся:**

**на этапе начальной подготовки**

- Эффективная организация процесса отбора и селекции обучающихся

- Формирование устойчивый стойкий интерес к занятиям гиревым спортом

- Формирование базовых двигательных умений в избранном виде спорта.

**на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

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

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

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

- укрепление здоровья.

**При планировании учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель использует следующие виды планирования:**

- перспективное, позволяющее оценить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;

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

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

- ежемесячное, составление не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающие инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

При определении структуры, направленности и содержания многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо:

• строго соблюдать последовательность решаемых задач в возрастных группах, соответственно подбирая средства и методы тренировки;

• постоянно совершенствовать всестороннюю общефизическую подготовку занимающихся, которая является "базой" для достижения высоких спортивных результатов и обеспечивает условия предупреждения явлений перетренировки и перенапряжения;

• обеспечивать преемственность выполнения тренировочных и соревновательных нагрузок в соответствующих возрастных группах с последовательным увеличением нагрузки, как по показателям объема, так и интенсивности, с преимущественным ростом первого показателя;

• строго соблюдать принцип непрерывности тренировочных нагрузок,  
постепенность их увеличения с учетом соответствия включаемых нагрузок  
функциональным возможностям организма спортсменов;

• одновременное и параллельное воспитание физических и волевых качеств у обучающихся.

**Настоящая программа состоит из шести частей:**

Первая часть – общие положения.

Вторая часть – характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Третья часть – система контроля.

Четвертая часть- рабочая программа.

Пятая часть- особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам.

Шестая часть- Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Программа призвана оптимизировать систему спортивной подготовки, ориентирована на детей и взрослых, проявивших особые способности в выбранном виде спорта - гиревой спорт.

Гиревой спорт – не Олимпийский вид спорта, развивающийся на всех 5 континентах центральным органом является Международный союз гиревого спорта (МСГС) объединяющий 68 стран мира.

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

*Толчок двух гирь.*Спортсмен закидывает две гири на грудь (исходное положение), выталкивает их при помощи подседа на полностью выпрямленные руки над головой, фиксирует их и после счёта судьи принимает исходное положение (гири на груди). Не засчитывается, если: есть дожим гирь вверху; нет фиксации; есть потеря равновесия; смена положения рук во время подседа. При спуске гирь в низ или на помост, или при остановке гирь на плечах выполнение упражнения останавливается.

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

- есть касание свободной рукой тела, гири или помоста;

- при дожиме гири вверху;

- нет фиксации;

- есть лишний замах.

Если гиря остановилась на плече или помосте, выполнение останавливается.

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

Запрещается:

- остановка гирь на помосте;

- опора руками или гирями на ноги в положении виса;

- остановка гирь в положении виса.

*Соревнования в гиревом спорте* проводятся с [гирями](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D1%80%D1%8F) весом 8, 12, 16, 24 и 32 кг по программе двоеборья: толчок двух гирь двумя [руками](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D1%83%D0%BA%D0%B0), рывок гири одной и другой рукой без перерыва для отдыха (девушки); либо по программе длинного цикла: толчок двух гирь двумя руками от груди, плюс короткий спуск гирь. В соответствии с правилами [ВФГС (Всероссийская федерация гиревого спорта)](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%81%D0%B5%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D1%84%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D0%B3%D0%B8%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0) выполнение юниорских спортивных разрядов происходит с гирями 16 кг, взрослых мужских — с гирями 24, КМС и выше — 32 кг. Женские спортивные разряды выполняются с гирями 16 кг, КМС и выше — 24 кг. У мужчин на сегодня 7 весовых категорий: до 63, до 68, до 73, до 78, до 85, до 95 и свыше 95. У женщин категории до 53, до 58, до 63, до 68, свыше 68.

**Набор детей в группы.**

Набор детей осуществляется согласно заявления поступающего, имеющего желание заниматься данным видом спорта,  и согласия его родителей (законных представителей), а так же при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребёнка, выполнение контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки в выбранном виде спорта.

**Многолетняя подготовка спортсменов.**

Подготовка спортсменов высокого класса – это многогранный и многолетний процесс обучения, воспитания и совершенствования всех сторон подготовки спортсмена, который способствует своевременному предоставлению учащимся необходимого учебного материала для освоения техники Многолетнюю подготовку от новичка до зрелого спортсмена целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями, с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. В процессе всех лет занятий задачи, тренировоч­ные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

1.Тренировочные занятия с юными спортсменами, в первые годы занятий не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата. С этапа начальной подготовки необходимо уделять внимания воспитанию волевых качеств, смелости, решительности в достижении цели и устойчивого интереса к своему виду спорта. Воспитывать умение самостоятельно работать, уметь участвовать в соревнованиях и добиваться высоких результатов.

2. В процессе многолетней тренировки необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, за подготовленностью занимающихся и их физическим развитием;

3. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков технических действий в гиревом спорте, всестороннее развитие физических качеств, повышение уровня функциональных возможностей организма;

4.С возрастом занимающихся и степени их подготовленности общий объем тренировочной нагрузки, с каждым годом, увеличивается. Постепенно снижается удельный вес общей физической подготовки и повышается удельный вес специальной физической и технической подготовки.

5. Все особенности проведения спортивной тренировки должны быть отображены в планировании каждого годичного цикла на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой ведения борьбы, приобрести соревновательный опыт и специальные знания, повысить свои нравственно-моральные и волевые качества.

**Этап начальной подготовки (НП).**

В группы начальной подготовки зачисляются дети в возрасте от 10 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний с письменного разрешения врача-педиатра. Продолжительность этапа 3 года.

На этом этапе подготовка осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и овладение основами техники поднимания гирь, бега, выбор спортивной специализации.

**Основными критериями оценки занимающихся на этапе НП являются:**

- стабильность состава обучающихся;

- уровень потенциальных возможностей обучающихся в избранном виде спорта;

- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся и уровень освоения основ техники в избранном виде спорта;

- освоение теоретического раздела программы;

- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

***Основные задачи подготовки:***

-привлечение максимально возможного числа детей и подростков к регулярным занятиям гиревым спортом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни;

-укрепление здоровья и закаливание;

-коррекция недостатков в физическом развитии;

-обучение основам техники упражнений гиревого спорта, бега, и обогащения двигательного опыта;

-приобретение разносторонней физической подготовленности: развитие силовых и скоростных возможностей, общей физической выносливости (аэробной), показателей ловкости и гибкости;

-воспитание морально-волевых качеств, формирование спортивного характера;

-поиск одаренных в спортивном отношении детей по их морфофункциональным показателям и двигательной одаренности.

**Учебно-тренировочный этап (УТ).**

Учебно-тренировочные группы формируются на основе отбора из практически здоровых учащихся, имеющих способности к гиревому спорту, прошедших подготовку не менее одного года и выполняющих нормативы для зачисления в учебно-тренировочные группы (УТГ) по общей физической и специальной подготовке. Возраст -12 лет. Продолжительность этапа – 5 лет.

**Критериями оценки занимающихся на данном этапе являются:**

- состояние здоровья;

- уровень физической подготовленности обучающихся;

- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;

- уровень освоения объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных образовательной программой спортивной подготовки по избранному виду спорта;

- выполнения массовых спортивных разрядов.

Перевод в следующие группы обучения на учебно-тренировочном этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей и специальной подготовке в соревновательных упражнениях.

**Основные задачи подготовки:**

-укрепление здоровья, закаливание;

-освоение и совершенствование техники соревновательных упражнений и тактики участия в соревнованиях по гиревому спорту;

-формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, совершенствование психологической подготовки;

-повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, особенно специальной физической выносливости (аэробно-анаэробных возможностей);

-воспитание морально-волевых качеств, профилактика вредных привычек.

**Связь этапов с сенситивными периодами.**

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

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

**Сроки благоприятных фаз развития двигательных качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет | | | | | | | | | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| Рост |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |
| Мышечная масса |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |
| Быстрота | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Сила |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Выносливость | + | + |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Гибкость | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность.**

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

Условные обозначения: 3-значительное влияние;2-среднее влияние;

1-незначительное влияние.

**Особенности организации работы в группах этапа начальной подготовки.**

Оптимальный возраст для зачисления в группы НП в гиревом спорте составляет 10 лет. В этот период направленность тренировочного процесса сводится преимущественно к занятиям по бегу и изучению техники обращения с гирями (захват дужки гири, статические позы в исходных положениях и во время фиксации). У детей в 10-12 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при замедленном росте длины тела. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, усиливается развитие скелетных мышц, умеренное увеличение размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда. Если учесть, что в возрасте от 6 до 12 лет осваивается значительная часть двигательных навыков, приобретаемых человеком в течение всей жизни, то разучивание большого количества разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Доступность и ес­тественность бега на различные дистанции также является необходимостью включать их в тренировочный про­цесс на этапе начальной подготовки.

Основные задачи этапа: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие; постепенный переход к целенаправленной подготовке; изучение основ техники; обучение индивидуальной тактики; приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий; привитие стойкого интереса к занятиям спортом; воспитание черт спортивного характера.

Основные средства: подвижные игры и игровые упражнения; обще развивающие упражнения; элементы акробатики и самостраховки (кувырки, перекаты); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; упражнения для развития общей выносливости.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

**Основные направления тренировки:**

Этап НП один из наиболее важных, так как именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. На этапе НП целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

**Особенности обучения.**

Двигательные навыки должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

**Особенности организации работы в группах этапа тренировочного этапа.**

Оптимальный возраст нача­ла этого этапа составляет 12 лет. В 12-14 лет значительно увеличивается масса тела, и вместе с ней повышаются силовые качества. Это происходит за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость увеличивается за счет повышения экономичности двигательных действий (повышения уровня ПАНО) и мы­шечной регуляции. К началу прироста мышечной массы созда­ются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей. В возрасте 12-14 лет проявляются внешние признаки начальной фазы полового созревания, увеличивается возбудимость нервных процессов, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе особенно соревнова­тельного характера. Скоростно-силовые способности в этот период

совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие два года темпы прироста быстроты снижаются.

Важным показателем для возрастного развития девушек является возраст первой менструации, в течение года после которого про­исходит снижение дальнейшего роста длины тела, а также прироста массы тела. Происходит окончательное формирование пропор­ций тела. Наибольший прирост почти всех физических качеств у девочек происходит в возрасте 12-13 лет, а у мальчиков – 13-15 лет. В дальнейшем, к 15-16 годам увеличивается аэробная мощность (МПК) за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнего дыхания (ЖЕЛ, МЛВ). В этот период еще ограничена способность к длительной работе на уров­не близком или равном к МПК. К 15-16 годам постепенно возраста­ет мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена, вследствие чего повышаются анаэробные возможности организма спортсменов.

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

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

**Основная цель тренировки** - **углубленное овладение техникой действий**.

**Основные задачи**: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;

улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков; создание устойчивого интереса к занятиям; обучение и совершенствование технических приемов; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; приобретение соревновательного опыта.

**Основные средства тренировки**: общие развивающие упражнения; комплексы специально подготовительных упражнений; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; комплексы специальных упражнений; упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса); подвижные и спортивные игры. Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

**Основные направления тренировки**. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической, и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации. На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнения; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

**Особенности тренировочного процесса у девушек.**

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

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

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

*Третья группа -* физическая работоспособность во время менструальной фазы резко снижается. Спортсменки этой группы в данный период отличаются неуравновешенностью поведения, обидчивы, впечатлительны, и поэтому от них нельзя ожидать высоких спортивных результатов.

Независимо от квалификации спортсменок в тренировочном процессе необходимо ограничивать работу скоростно-силового характера, либо полностью ее исключить в первый и второй день фазы менструации; объем и интенсивность тренировочной нагрузки снижается на 25-35%. Основу тренировочной работы в этот период составляют нагрузки в аэробном и оздоровительном режиме и ОФП. Следует отметить, что крайне вредны для организма попытки изменения сроков ОМЦ при совпадении их с днями участия в соревнованиях, независимо от характера применяемых при этом средств.

**Примерная направленность недельных микроциклов в группах начальной подготовки.**

При планировании одного микроцикла тренировочная программа делится на четыре периода, в которых решаются следующие задачи:

1) повышение общей физической подготовленности;

2) развитие специальной выносливости;

3) подготовка к соревнованиям;

4) восстановление организма.

**Подготовительный период** – период общей физической подготовки. Он служит для развития аэробной производительности и предполагает длительное выполнение упражнений с легкими гирями в умеренном темпе. В этом периоде также много времени уделяется продолжительному бегу. Постепенно увеличивается тренировочный объем, а затем повышается интенсивность упражнений. К анаэробной тренировке спортсмен должен переходить осторожно, уделяя должное внимание симптомам переутомления. Успехи на первых соревнованиях будут зависеть от того, насколько хорошо развиты аэробные способности гиревика. Этот период самый длительный из всех перечисленных. Необходимо, по крайней мере, восемь недель (а по возможности и более) отводить продолжительным упражнениям, как с гирями, так и в беге. В этот период также укрепляются суставы плечевого пояса, грудной клетки и позвоночника.

**Предсоревновательный период.** Задачами этого периода являются повышение уровня силовых качеств и специальной выносливости. Этот период длится от четырех до пяти недель. Переменный метод тренировок («пирамида») – лучший метод достижения этой цели.

**Соревновательный период**. Несколько недель перед ответственными соревнованиями отводятся совершенствованию специальной выносливости и скоростно-силовых качеств. В содержание занятий включаются выполнение упражнений повторным и интервальным методами. Чтобы избежать неприятных последствий резкого перехода к новым методам тренировки, интенсивность нагрузки на первых занятиях следует уменьшить. С наступлением соревновательного периода сокращается объем тренировочной нагрузки, а непосредственно перед соревнованиями дается 1-2 дня отдыха.

В соревновательный период иногда используют соревнования в качестве «прикидки» к более ответственным соревнованиям. Тренировки в медленном и продолжительном выполнении упражнений все же не исключаются из программы тренировок. Рекомендуется включать в недельное расписание одну тренировку с продолжительным подниманием гирь и одну – интервальной тренировке. Гиревики, придерживающиеся этой системы, могут рассчитывать на 1-2 месячный период оптимальной физической подготовленности к соревнованиям.

**Послесоревновательный период.** Как правило, о периоде спада свидетельствуют утрата мотивации и ухудшение результатов. Поэтому в этот период не рекомендуется увеличивать интенсивность тренировочной нагрузки, так как это может привести к травмам. Лучше всего дать 1-2 недели отдыха. Во время отдыха тренировки должны быть легкими и непродолжительными. 1-2 дня полного отдыха вполне достаточно для того, чтобы восстановиться физически, однако психическую усталость спортсмен будет испытывать гораздо дольше.

**Примерная направленность недельных микроциклов в тренировочных группах спортивной специализации.**

*Подготовительный этап.* Задача подготовительного этапа обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит выйти на уровень результатов, запланированных на соревновательный период.

Подготовительный этап условно делится на два этапа – обще-подготовительный и специально-подготовительный.

*Общеподготовительный этап.*Задачи общеподготовительного этапа: обучение новому материалу, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет три-пять недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

*Специально-подготовительный этап.* Задачи специально-подготовительного этапа заключаются в увеличение объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На этом этапе повышается интенсивность упражнений на технику: ведения мяча, передачи мяча, броска и т. д. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет четыре-шесть недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

*Предсоревновательный этап.* Задачи предсоревновательного этапа: увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала (см. п. 7.2). На этом этапе снижается объём тренировочных нагрузок и повышается интенсивность за счёт увеличение скорости выполнения упражнений. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет три недельных микроцикла. В середине и в конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

*Соревновательный этап.* Основными задачами соревновательного этапа является повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. В соревновательном микроцикле проводятся 3-5 игр подряд. Длительность этапа составляет семь-десять дней.

*Переходный этап.* Задачей переходного этапа является отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на физическое и психическое восстановление. Длительность этапа составляет от двух до шести недель микроцикла.

**4.2. Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап спортивной подготовки** | **Темы по теоретической подготовке** | **Объём времени в год (минут)** | **Сроки проведения** | **Краткое содержание** |
| **Этап**  **начальной**  **подготовки** | **Всего на этапе начальной подготовки**  **до одного года обучения/свыше одного года обучения**  **120/180** | | | |
| История возникновения вида спорта и её развитие | 13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиография выдающихся спортсменов. |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | 13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | 13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | 13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой. солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом | 13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | 13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | 14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачёта в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся | 14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. рациональное, сбалансированное питание |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | 14/20 | Ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| **Этап спортивной подготовки** | **Всего на учебно-тренировочном этапе**  **до трех лет обучения/свыше трех лет обучения**  **680/960** | | | |
| **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | 70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения | 70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК) |
| Режим дня и питание обучающихся | 70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | 70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 70/107 | январь | Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основ технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | 70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | 60/106 | Сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подгот овка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | 60/106 | Декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | 60/106 | Декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |

**5. 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.

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

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

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

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

**Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований**

Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья учащихся. Чтобы до минимума сократить возможность тяжелой травмы во время тренировки или на соревнованиях, на уровне условного рефлекса, у спортсмена нужно вырабатывать навыки техники безопасности. В группах тренировки проводятся с применением нескольких видов физических упражнений: гимнастических, легкоатлетических, спортивных игр. Техника безопасности, прививается спортсменам незаметно при выполнении каждого упражнения.

Профилактикой травматизма среди спортсменов является и разъяснение при показе движений, почему они выполняются именно в такой последовательности и что может произойти, если делать их из травмоопасного положения.

Тренер-преподаватель должен разъяснять спортсменам правила внутреннего распорядка; ознакомить их с правилами техники безопасности, контролировать уход учащихся с тренировки; вести учет посещаемости тренировок в журнале соответствующего образца, следить за своевременностью предоставления спортсменами медицинского допуска.

* + целях обеспечения безопасности следует требовать, чтобы учащиеся приходили на тренировки только в дни и часы, указанные в расписании; находились на спортивных сооружениях только в присутствии тренера; покидали спортивные сооружения не позднее 30-и минут после окончания тренировок.

**Тренер, проводящий тренировку, обязан:**

1. Перед началом провести тщательный осмотр места проведения тренировки; убедиться в исправности спортинвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения тренировок, инструктировать спортсменов о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.

2. Отрабатывать безопасные приемы выполнения физических упражнений и следить за соблюдением спортсменами мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности подготовки.

3. По результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена немедленно направлять его к врачу.

4. Прекращать тренировки или применять меры к охране здоровья спортсменов при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резких колебаниях температуры.

5. Принимать меры против обморожений при тренировках в зимних условиях.

6. В местах проведения тренировок иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи.

7. Знать способы до врачебной помощи;

8. Иметь рабочие планы, конспекты проводимых тренировок.

**Обучающиеся обязаны:**

- своевременно (2 раза в год), в т.ч. после перенесенного заболевания проходить медосмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний к занятиям физкультурой и спортом обязательно сообщить об этом тренеру-преподавателю (тренеру);

- выполнять по согласованию с тренером (тренером-преподавателем) указания врача;

- не опаздывать на тренировочные занятия, соревнования. Быть внимательным, не отвлекаться, не отвлекать других занимающихся, строго соблюдать и выполнять команды и инструкции тренера(ов), (тренера(ов)-преподавателя(ей), медицинского(их) работника(ов), правила соревновательного(ых) упражнения(ий), правила техники безопасности, самостоятельно (без согласования с тренером, тренером-преподавателем) не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятий, соревнований, выходить за пределы места проведения занятий или соревнований только с разрешения тренера-преподавателя (тренера);

- приступать к тренировочному занятию и участвовать в спортивных и массовых мероприятиях только в спортивной одежде и обуви;

* не использовать в процессе тренировок запрещенные средства, медицинские стимуляторы (соблюдать антидопинговые правила), алкогольную, наркотическую продукцию и т.д.;
* незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, либо своему тренеру-преподавателю, о возникновении ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица либо жизни или здоровью иных лиц;
* ставить в известность тренера-преподавателя (тренера) о неисправностях используемого оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного;
* бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять строго по назначению;
* следить за личными вещами и имуществом, не оставлять без присмотра. Ответственность за оставленные без присмотра вещи возлагается на собственника вещи;
* соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на спортивных объектах.

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

**6.1. Материально-технические условия**

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 тренажёрного зала; наличие раздевалок, душевых.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём,**

**необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

(приложение № 10 к ФССП по виду спорта «гиревой спорт»)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество  Изделий |
| 1 | Брусья навесные на гимнастическую стенку | штук | 1 |
| 2 | Весы до 200 кг | штук | 2 |
| 3 | Гири соревновательные (12,16,24,32 кг) | комплект | 12 |
| 4 | Гири тренировочные (4,6,8,10,14,18,20,22,26,28,30,34,36,40 кг) | комплект | 3 |
| 5 | Зеркало настенное (0,6х2 м) | штук | 6 |
| 6 | Магнезница | штук | 2 |
| 7 | Мат гимнастический | штук | 6 |
| 8 | Палка гимнастическая | штук | 10 |
| 9 | Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная) | штук | 1 |
| 10 | Помост (1,5х1,5 м) | штук | 6 |
| 11 | Секундомер | штук | 2 |
| 12 | Скакалки | штук | 12 |
| 13 | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 14 | Стенка гимнастическая | штук | 2 |
| 15 | Часы настенные с секундной стрелкой | штук | 1 |
| 16 | Табло электронное на 6 помостов | штук | 1 |
| 17 | Тренажёр «Дорожка беговая» | штук | 1 |
| 18 | Велотренажёр | штук | 1 |
| 19 | Тренажёр многофункциональный | штук | 3 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своём наименовании слово «жонглирование» | | | |
| 20 | Гири (6,8,12,16 кг) | комплект | 2 |
| 21 | Помост или покрытие напольное из резины (2х2 м) | штук | 4 |
| 22 | Мяч набивной (медицинбол) (от 4 до 10 кг) | комплект | 2 |
| 23 | Медболы кистевые (600,800 и 1000 г) | комплект | 2 |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

(приложение № 11 к ФССП по виду спорта «гиревой спорт»)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование** | | | | | | | |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Расчётная единица** | **Этапы спортивной подготовки** | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | |
| **Кол-во** | **Срок эксплуатации (лет)** | **Кол-во** | **Срок эксплуатации (лет)** |
| 1 | Велосипедные трусы | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 |
| 2 | Соревновательная форма (велосипедные трусы, футболка, майка без рукавов) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 3 | Костюм спортивный ветрозащитный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 4 | Костюм тренировочный летний | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 5 | Костюм тренировочный утепленный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 6 | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 7 | Пояс тяжелоатлетический | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 |
| 8 | Термобелье спортивное | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 9 | Туфли тяжелоатлетические (штангетки) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 10 | Футболка | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 |
| 11 | Шапка спортивная | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |

**6.2. Кадровые условия**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.012021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191H (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10,2011 , регистрационный № 22054).

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

3. Допускается объединение (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

4. Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

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

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

**6.3. Информационно-методические условия**

**Нормативные документы.**

1. ФЗ «Об образовании в Российской федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.

2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных программ в области физической культуре и спорта и к срокам обучения по этим программам;

3. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125)

4. Порядок приема на обучение по дополнительным программам в области физической культуры и спорта

5. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта пр. № 944 от 09.11.2022

**Рекомендуемая литература.**

1. 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.
2. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: Учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов – М.: Советский спорт, 2009. - 328 с.
3. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воронынцев. – 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. Гиревой спорт: Правила соревнований.– Рыбинск:Президиум ВФГС,2007.– 12

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.

**ПЕРЕЧЕНЬ**

**Интернет ресурсов, рекомендуемых для использования в тренировочном процессе:**

1. <http://www.wrestrus.ru>

* 1. <http://www.minsport.gov.ru>

3. Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>:

4.Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>

5. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>

6. Российское антидопинговое агентство «Русада» <http://www.rusada.ru>