

Комитет по физической культуре и спорту

Санкт-Петербургское государственное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей специализированная детско-юношеская спортивная  
школа олимпийского резерва по тяжелой атлетике имени В.Ф. Краевского

ПРИНЯТА на

заседании тренерского совета

СПб ГБОУ ДОД «СДЮСШОР по тяжелой атлетике

имени В.Ф. Краевского»

протокол № 6

«14» ноября 2016 года

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор СПб ГБОУ ДОД

«СДЮСШОР по тяжелой атлетике

имени В.Ф. Краевского»

/Детков К.В./

Приказ № 135 А

от «14» ноября 2016 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ПО ВИДУ СПОРТА «ГИРЕВОЙ СПОРТ»

**Программа разработана на основании:** Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре и условиям реализации программ в области физической культуры и спорта и с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт»

**Срок реализации программы**

8 лет

**Автор-разработчик:**

Кириллов С.А. – тренер-преподаватель СПб ГБОУ ДОД «СДЮСШОР по тяжелой атлетике им. В.Ф. Краевского»

**Рецензенты:**

Глинская Е. Г. – отличник физической культуры и спорта, начальник отдела методического руководства учреждениями СПб ГБОУ ДОД ГДЮЦФКиС;

Драбкин Ю. В. – заместитель директора по УСР СПб ГБОУ ДОД «СДЮСШОР по тяжелой атлетике им. В.Ф. Краевского»

Санкт-Петербург

2016

## Содержание программы по гиревому спорту

### I. Пояснительная записка

- 1.1. Характеристика вида спорта
- 1.2. Отличительные особенности данного вида спорта по обеспечению развития здоровья и совершенствования личностных качеств
- 1.3. Специфика организации тренировочного процесса
- 1.4. Структура системы многолетней спортивной подготовки

### II. Нормативная часть

- 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта
- 2.2. Процентное распределение общего объема спортивной подготовки по этапам и видам спортивной подготовки
- 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта
- 2.4. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку
- 2.5. Предельные тренировочные нагрузки
- 2.6. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности
- 2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию
- 2.8. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки
- 2.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки

### III. Методическая часть

- 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий
- 3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований
- 3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок
- 3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов
- 3.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического контроля
  - 3.5.1. Текущие медицинские наблюдения и медико-периодические обследования
  - 3.5.2. Этапное (периодическое) медицинское обследование
  - 3.5.3. Врачебно-педагогический контроль
  - 3.5.4. Углубленное медицинское обследование
- 3.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки
- 3.7. Система психологического сопровождения тренировочного процесса
  - 3.7.1. Психорегуляция
  - 3.7.2. Релаксация
  - 3.7.3. Другие методики
- 3.8. Планы применения восстановительных средств
- 3.9. Планы антидопинговых мероприятий
- 3.10. Планы инструкторской и судейской практики

### IV. Система контроля и зачетные требования

- 4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта
- 4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки
- 4.3. Виды контроля спортивной подготовки
- 4.4. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля
- 4.5. Комплексы контрольных упражнений для оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку
- 4.6. Методические указания по организации аттестационно-педагогических измерительных срезов
- 4.7. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса

### V. Перечень информационного обеспечения

- 5.1. Список библиографических источников
- 5.2. Перечень аудиовизуальных средств
- 5.3. Перечень Интернет-ресурсов

### VI. План физкультурных и спортивных мероприятий

## I. Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по избранному виду спорта «гиревой спорт» (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с:

- Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- приказами Министерства образования и науки Российской Федерации:
  - от 26 июня 2012 г. № 504 «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей»,
  - от 29 августа 2013 года №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказами Министерства спорта Российской Федерации:
  - от 26.12.2014 г. № 1078 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт»,
  - от 13 сентября 2013 г. № 730 «Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»,
  - от 27 декабря 2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
- и Постановления Правительства Российской Федерации от 28 октября 2013 года № 966 «О лицензировании образовательной деятельности».

При разработке Программы учитывались Методические рекомендации Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 года № ВМ-04-10/2554 «Организация спортивной подготовки в Российской Федерации».

Программа соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «Циклические, скоростно-силовые виды спорта и многоборье» и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по гиревому спорту), возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
  - создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
  - формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
  - подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
  - подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
  - организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.
- Программа является основным документом при организации и проведении занятий по гиревому спорту в (СПБ ГБОУ ДОД СДЮСШОР по тяжелой атлетике имени В.Ф Краевского ) (далее – Учреждение) и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и

подвижные игры. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по гиревому спорту, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств и природных психологических особенностей.

### 1.1. Краткая характеристика вида спорта

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

Существует две дисциплины у мужчин и одна у женщин. Мужчины соревнуются в классическом двоеборье или толчке по длинному циклу. В свою очередь двоеборье состоит из двух упражнений: толчок двух гирь двумя руками от груди и рывок одной гири каждой рукой. В рывке допускается одна смена рук без постановки снаряда на помост. После выполнения двух упражнений подсчитываются очки в сумме двоеборья. Толчок по длинному циклу заключается в забросе гирь на грудь, выталкивании вверх от груди, опускании на грудь и спуске вниз без касания помоста. Упражнение выполняется с двумя гирями.

Дисциплины вида спорта – гиревой спорт (номер-код – 065 000 1411Я)<sup>1</sup>

Таблица

Дисциплины	Номер-код						
двоеборье - весовая категория 48 кг	065	001	1	8	1	1	Ю
двоеборье - весовая категория 53 кг	065	002	1	8	1	1	Ю
двоеборье - весовая категория 58 кг	065	003	1	8	1	1	Ю
двоеборье - весовая категория 63 кг	065	004	1	8	1	1	А
двоеборье - весовая категория 68 кг	065	005	1	8	1	1	А
двоеборье - весовая категория 73 кг	065	006	1	8	1	1	А
двоеборье - весовая категория 73+ кг	065	007	1	8	1	1	Ю
двоеборье - весовая категория 78 кг	065	008	1	8	1	1	А
двоеборье - весовая категория 85 кг	065	009	1	8	1	1	А
двоеборье - весовая категория 85+ кг	065	010	1	8	1	1	Ю
двоеборье - весовая категория 95 кг	065	011	1	8	1	1	М
двоеборье - весовая категория 95+ кг	065	012	1	8	1	1	М
толчок ДЦ - весовая категория 48 кг	065	013	1	8	1	1	Ю
толчок ДЦ - весовая категория 53 кг	065	014	1	8	1	1	Ю
толчок ДЦ - весовая категория 58 кг	065	015	1	8	1	1	Ю

<sup>1</sup> Всероссийский реестр видов спорта. Раздел II. Виды спорта, развиваемые на общероссийском уровне. <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>

толчок ДЦ - весовая категория 63 кг	065	016	1	8	1	1	А
толчок ДЦ - весовая категория 68 кг	065	017	1	8	1	1	А
толчок ДЦ - весовая категория 73 кг	065	018	1	8	1	1	А
толчок ДЦ - весовая категория 73+ кг	065	019	1	8	1	1	Ю
толчок ДЦ - весовая категория 78 кг	065	020	1	8	1	1	А
толчок ДЦ - весовая категория 85 кг	065	021	1	8	1	1	А
толчок ДЦ - весовая категория 85+ кг	065	022	1	8	1	1	Ю
толчок ДЦ - весовая категория 95 кг	065	023	1	8	1	1	М
толчок ДЦ - весовая категория 95+ кг	065	025	1	8	1	1	М
рывок - весовая категория 53 кг	065	030	1	8	1	1	Д
рывок - весовая категория 58 кг	065	026	1	8	1	1	Б
рывок - весовая категория 63 кг	065	027	1	8	1	1	Б
рывок - весовая категория 63+ кг	065	024	1	8	1	1	Д
рывок - весовая категория 68 кг	065	028	1	8	1	1	Б
рывок - весовая категория 68+ кг	065	029	1	8	1	1	Б

Особенности проведения соревнований:

#### **Отличительные особенности данного вида спорта по обеспечению развития здоровья и совершенствования личностных качеств**

Гиревой спорт – исконно русский вид занятий физическими упражнениями и соревнований в силе, ловкости и выносливости.

Видимая простота движений при поднятии гирь привлекает молодежь. Гиревой спорт требует от организма спортсмена большой мощности, выносливости, высокой работоспособности при напряженном функционировании систем близких к максимальным (проявляется значительная закисленность биологических жидкостей). Гиревой спорт позволяет эффективно развивать физические, морально-волевые, психологические качества. Систематические занятия развивают силу, выносливость, гибкость, ловкость (координацию движений).

Специфической особенностью регулярных тренировочных занятий с гирями является рост скелетной мускулатуры с одновременным увеличением мышечной силы и повышением силовой выносливости.

Исследования показывают, что у спортсменов-гиревиков проявляется высокий уровень развития силы мышц-разгибателей верхних и нижних конечностей, мускулатуры туловища.

#### **1.2. Специфика организации тренировочного процесса**

**Спортивная подготовка - тренировочный процесс, который**

- направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку,
- включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях,
- подлежит планированию,
- осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.<sup>2</sup>

1)<sup>3</sup> Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

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

<sup>2</sup> Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 23.06.2014) «О физической культуре и спорте в РФ». Ст.2.

<sup>3</sup> Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Раздел I. П.10.4.

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2)<sup>4</sup> Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на **52 недели**.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

С учетом специфики вида спорта определяются особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп и планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий организации занятий и проведения спортивных соревнований спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

3)<sup>5</sup> По результатам индивидуального отбора, необходимо обеспечить спортивную подготовку не менее 30 % от общего количества лиц, зачисленных в Учреждение.

### 1.3. Структура<sup>6</sup> системы многолетней спортивной подготовки

Система многолетней спортивной подготовки включает<sup>7</sup>:

- систему отбора и ориентации по виду спорта, по дисциплине данного вида спорта,
- тренировку,
- систему соревнований,
- оптимизирующую систему сопровождения тренировок.

Основные элементы спортивной подготовки<sup>8</sup>:

1) **Тренировкой** (тренировочным процессом или спортивной подготовкой) называется педагогический<sup>9</sup> процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.

<sup>4</sup> Приказ Минспорта РФ от 26.12.2014 г. № 1078 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт». Раздел V. П.10, 11, 12, 17.

<sup>5</sup> В ДЮСШ - не менее 10%; в СДЮСШОР и в специализированных отделениях ДЮСШ - не менее 30%. Для вновь открываемых отделений (в том числе специализированных) в спортивных школах устанавливается двухлетний период, в течение которого должно быть обеспечено указанное выше соотношение количества занимающихся по программам спортивной подготовки и обучающихся по образовательным программам. //Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Раздел IV. П.21.

<sup>6</sup> **Структура** [лат.structura строение, связь] – связь и взаимодействие элементов процесса как целого.

//Кондаков Н.И. Логический словарь-справочник. – М.: Наука, 1975. – 720с.

<sup>7</sup>Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.312-314.

<sup>8</sup>Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.333, 352, 361, 364.

Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Около 9500 терминов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480с.

<sup>9</sup>Педагогика [*гр.pais (paidos) дитя + agō веду*] – наука о воспитании, образовании, обучении.

Цель: Подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

Задачи:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;
- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;
- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;
- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

2) Виды подготовки:

**Теоретической подготовкой** называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

**Технической подготовкой** называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

**Тактической подготовкой** называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

**Физической подготовкой** называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

**ОФП** называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

**СФП** называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

**Психической подготовкой** называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Структура многолетней спортивной подготовки<sup>10</sup>

Таблица

Стадии <sup>11</sup>	Этапы спортивной подготовки			
	Название	Обозначение	Продолжительность	Период
-	Спортивно-оздоровительный	СО	Без ограничения	Спортивно-оздоровительный
Базовой подготовки	Начальной подготовки	НП	До 2 лет	1-й год
				Свыше 1-го года
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Тренировочный (спортивной специализации)	Т(СС)	До 4 лет	Начальная
				Углубленная
	Совершенствования спортивного мастерства	ССМ	Без ограничения	Совершенствования спортивного мастерства

<sup>10</sup> Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 23.06.2014) «О физической культуре и спорте в РФ». Ст.32. П.1. Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.3.1.1. Таблица 4. П.3.2.3.

<sup>11</sup> Стадия [*гр.stadion* стадий – ед.длины] – определённая ступень в развитии.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.379. Таблица.

Уровни тренировочного процесса<sup>12</sup>

Уровни <sup>13</sup>	Основные элементы	Время
Микроструктура	Тренировочное занятие	Для НП – до 2 часов, Т(СС) - до 3 часов, ССМ - до 4 часов, ВСМ – до 4 часов
	Тренировочный день занятий	При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов
	Микроцикл <sup>14</sup>	≈ неделя
Мезоструктура	Мезоцикл	Цикл ≈ 2-6 недель, включающий законченный ряд микроциклов
Макроструктура	Макроцикл	Цикл, развитие, стабилизация и временная утрата спортивной формы, ≈ 3-4 месяца, ≈ 0,5 или 1 или 4 года, включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Построение многолетней спортивной подготовки в годичных циклах определяется основным макроциклом<sup>15</sup> (Подготовительный период) → (Соревновательный период) → (Переходный период).

Таблица

Структура основного макроцикла

Периоды	Этапы	Структура этапа
I. Подготовительный	Общеподготовительный	1-й – втягивающий мезоцикл = 2-3 микроцикла 2-й – базовый мезоцикл = 3-6 микроцикла
	Специально подготовительный	2-3 мезоцикла
II. Соревновательный	Развитие спортивной формы	4-6 микроцикла
	Предсоревновательный	2 мезоцикла
III. Переходный	Восстановительный	Зависит от этапа тренировочного процесса

**Подготовительный период** направлен на становление спортивной формы – создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования спортивной подготовленности.

**Соревновательный период** ориентирован на стабилизацию спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, интегральную подготовку, подготовку к основным соревнованиям и участие в них.

**Переходный период** (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после интенсивных и больших по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу.

<sup>12</sup> Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Около 9500 терминов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480с. Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Раздел I. П.5. *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.377-394.

<sup>13</sup> **Микро...** [< гр.micros малый] – первая составная часть сложных слов, обозначающая «малых размеров».

**Мезо...** [< гр.mtsosсредний, промежуточный] – первая составная часть сложных слов, обозначающая среднюю величину или промежуточное положение.

**Макро...** [< гр.macos длинный, большой] – первая составная часть сложных слов, обозначающая «крупный», «больших размеров».

//Большой толковый словарь русского языка. – СПб.: Норинт, 2003. – 1536с. Современный словарь иностранных слов. – М.: Рус.яз., 1993. – 740с.

<sup>14</sup> **Цикл** [< гр.kuklos круг] – совокупность взаимосвязанных явлений, процессов, работ, образующих законченный круг развития в течение какого-либо промежутка времени. //Большой толковый словарь русского языка. – СПб.: Норинт, 2003. – 1536с.

<sup>15</sup> *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.377-394.



## II. Нормативная часть

**2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта<sup>16</sup>**

Таблица

Этапы спортивной подготовки		Группы спортивной подготовки	
Название	Продолжительность (год)	Min возраст для зачисления (год)	Наполняемость (человек)
НП	До 2	10	10
Т(СС)	До 4	12	8
ССМ	Без ограничений	14	4
		15	1

**2.2. Процентное распределение общего объёма спортивной подготовки по этапам и видам спортивной подготовки<sup>17</sup>**

Таблица

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		Т(СС)		ССМ	
	1 год	Св. 1 года	До 2 лет	Св. 2 лет		
Теоретическая, психологическая	1	1-2	2-4	2-4	5-7	
Техническая, тактическая	20-25	22-27	22-27	20-25	15-20	
Физическая	Общая	60-65	55-60	48-52	42-46	34-39
	Специальная	11-15	12-17	14-19	22-27	31-41
Соревновательная деятельность	1-	1-3	3-4	5-6	6-7	

**2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности<sup>18</sup>**

Таблица

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	НП		Т(СС)		ССМ
	1 год	Св. 1 года	До 2 лет	Св. 2 лет	
Контрольные	4	4	5	5	8-10
Отборочные	-	1-2	4	5	4-6
Основные	-	-	1-2	3-4	3-4
Всего	-	-	-	1	1

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

**Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.<sup>19</sup>**

Таблица

Требования	Этапы спортивной подготовки		
	НП	Т(СС)	ССМ
Возраст	С 10 лет	С 12 лет	С 14 лет

Занимающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные требования программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из

<sup>16</sup> Приказ Минспорта РФ от 26.12.2014 г. № 1078 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт». Приложение 1.

<sup>17</sup> Приказ Минспорта РФ от 26.12.2014 г. № 1078 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт». Приложение 2.

<sup>18</sup> Приказ Минспорта РФ от 26.12.2014 г. № 1078 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт». Приложение 3.

<sup>19</sup> Приказ Минспорта РФ от 26.12.2014 г. № 1078 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт». Приложение 1. Раздел IV. П.7, 8.

Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Раздел IV. П.24.

спортивной школы по возрастному критерию.

По решению учредителя в спортивных школах допускается дальнейшее прохождение спортивной подготовки лиц старше 17 лет.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Для наиболее перспективных выпускников, может быть предоставлена возможность прохождения спортивной подготовки сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

#### Психологические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Таблица

Основные параметры личности спортсмена	Психодиагностика
Эмоциональная устойчивость – устойчивость к нагрузкам в течение всего тренировочного процесса.	Личностный опросник Р. Кэттела
Интроверсия-экстраверсия <sup>20</sup> - направленность психической деятельности на внутренние переживания или внешние события.	
Лидерство – умение управлять собой	
Независимость – самостоятельность, не зависимость от чьей-то воли, обстоятельств.	
Мотивация достижения – «справляться с чем-то трудным... Преодолевать препятствия и достигать высокого уровня. Превосходить самого себя. Соревноваться с другими и превосходить их. Увеличивать свое самоуважение благодаря успешному применению своих способностей». Мюррей Г.А. (1893-1988)	Методика оценки мотивации к достижению успеха. Т. Элерса.
Тревога: 1-е зн. - беспокойство и опасения без серьезного повода; 2-е зн. приспособляемость организма к напряжённой ситуации. Тревожность – негативные переживания, беспокойство, озабоченность.	Методики Ч.Д. Спилбергера-Ю.Л. Ханина: - оценки ситуативной тревоги, - оценки личностной тревожности.
Агрессивность <sup>21</sup> - настойчивость и активность в преодолении трудностей.	Методика оценки уровня личностной агрессивности А. Басса-А. Дарки <sup>22</sup>
Волевой самоконтроль	Опросник А.Г. Зверкова, Б.В. Эйдмана.
Склонность к риску <sup>23</sup> - готовность к риску, способность принимать самостоятельные неординарные решения, склонность к авантюризму.	Методика оценки мотивации к избеганию неудач Т. Элерса. Методика оценки склонности к риску Г. Шуберта.
Адаптивность <sup>24</sup> - приспособление органов чувств и организма в целом к новым, изменившимся внешним и внутренним условиям.	Производная от ММПР «Миннесотского личностного опросника» - Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность».
Самооценка - анализ своих личностных свойств, состояний, возможностей, физических и духовных сил.	Методика экспресс -оценки самочувствия, активности, настроения. Самооценка индивидуальных особенностей

#### Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

<sup>25</sup> Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ, федеральным органом исполнительной власти.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными

<sup>20</sup> Интроверт [< лат.intro внутрь + vertere поворачивать, обращать] – психологический склад характеризуется сосредоточенностью на своём внутреннем мире, обращённостью на самого себя, замкнутостью, созерцательностью.

Экстраверт [< лат.extra вне + vertere поворачивать, обращать] - психологический склад характеризуется направленностью на внешний мир и деятельность в нём, интересом преимущественно к внешним предметам.

<sup>21</sup> Агрессия [< лат.aggression нападение] – слова или действия, выражающие неприязнь, враждебность.

<sup>22</sup> Басс Арнольд, Дарки Анна разработали опросник в 1957г.

<sup>23</sup> Риск – требующее смелости, бесстрашия действие на удачу, в надежде на счастливый исход.

<sup>24</sup> Адаптация [< лат.adaptation приспособление]

<sup>25</sup> Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 23.06.2014) «О физической культуре и спорте в РФ». Ст.34.5.

Федеральными стандартами спортивной подготовки.

## 2.5. Предельные тренировочные нагрузки

Предел продолжительности тренировочного занятия, с учетом возрастных особенностей спортсменов<sup>26</sup>

Таблица

Этап	Кол-во (акад.час)	Этап	Кол-во (акад.час)	Этап	Кол-во (акад.час)	Этап	Кол-во (акад.час)
НП	2	T(CC)	3	ССМ	4		

При проведении более 1-го тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Нормативы тах объёма тренировочной нагрузки<sup>27</sup>

Таблица

Этапный норматив (52 недели)	Этапы и годы спортивной подготовки					ССМ	
	НП		T(CC)		ССМ		
	1 год	Св. 1-го года	До 2-х лет	Св. 2-х лет			
час/неделя	6	9	12	18	24		
час/год	312	468	624	936	1248		
Тр.занятие/неделя	3	4	6	6	12		
Тр.занятие/год	156	208	312	312	624		

## 2.6. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности<sup>28</sup>

Для обеспечения непрерывности подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса.

Особенности организации и проведения тренировочных сборов

Таблица

№	Виды тренировочных сборов	Количество дней без учета проезда к месту его проведения и обратно			Оптимальное число участников тренировочных сборов
		НП	T(CC)	ССМ	
1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	
1.3.	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	
1.4.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы					
2.1.	По общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	Не менее 70% от состава группы
2.2.	Восстановительные	-	До 14 дней		Участники спортивных соревнований
2.3.	Для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования

<sup>26</sup> Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Раздел I. П.5.

<sup>27</sup> Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Приложение 1.

Приказ Минспорта РФ от 26.12.2014 г. № 1078 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт». Приложение 9.

<sup>28</sup> Приказ Минспорта РФ от 26.12.2014 г. № 1078 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт». Раздел V. П.14. Приложение 10, 3. Раздел III. Пп.3, 4.

2.4.	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 в год	-	-	Не менее 60% от состава группы
2.5.	Просмотровые для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

Таблица

## Классификация и количество соревнований.

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					ССМ	ВСМ
	НП		Т(СС)				
	1 год	Св. 1 года	До 2 лет	Св. 2 лет			
Контрольные	4	4	5	5	8-10	9-10	
Отборочные	-	1-2	4	5	4-6	4-6	
Основные	-	-	1-2	3-4	3-4	4-6	
Всего	-	-	-	1	1	2	

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта тяжелая атлетика;
- соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно *Единой всероссийской спортивной классификации и Правилам вида спорта*;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

### 2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию<sup>29</sup>

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре:

- наличие: тренировочного спортивного зала, тренажерного зала, раздевалок, душевых, медицинского кабинет<sup>30</sup>;
- обеспечение: оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки, спортивной экипировкой, проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку;
- организацию систематического медицинского контроля.

Таблица

## Обязательные оборудование и спортивный инвентарь

№	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1
2	Весы до 200 кг	штук	2
3	Гири соревновательные 16 кг	штук	12
4	Гири соревновательные 24 кг	штук	12
5	Гири соревновательные 32 кг	штук	12
6	Гири тренировочные весом: 6, 8, 10, 12, 14, 40 кг	комплект	3
7	Зеркало настенное 0,6 х 2 м	штук	6

<sup>29</sup> Приказ Минспорта РФ от 26.12.2014 г. № 1078 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт». Раздел VI. П.20. Приложения 11, 12(таблицы 1,2).

<sup>30</sup> Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613-н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

8	Магnezница	штук	2
9	Маты гимнастические	штук	6
10	Палки гимнастические	штук	12
11	Перекладина гимнастическая переменной высоты	штук	1
12	Помост (1,5 x 1,5 м)	штук	6
13	Секундомер	штук	3
14	Скакалки	штук	12
15	Скамейка гимнастическая	штук	2
16	Стенка гимнастическая	штук	2
17	Часы настенные с секундной стрелкой	штук	6

Таблица

## Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единицы измерения	На занимающегося	Этапы спортивной подготовки							
				ГНП		УТГ		ГСС		ГВСМ	
				Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)
1	Велосипедные трусы	пар		-	-	2	1	2	1	2	1
2	Костюм спортивный ветрозащитный	штук		-	-	1	1	1	1	1	1
3	Костюм тренировочный летний	штук		-	-	1	1	1	1	1	1
4	Костюм тренировочный утепленный	штук		-	-	1	1	1	1	1	1
5	Кроссовки легкоатлетические	пар		-	-	1	1	1	1	1	1
6	Пояс тяжелоатлетический	штук		-	-	1	2	1	2	1	2
7	Термобелье спортивное	штук		-	-	1	1	1	1	1	1
8	Штангетки	пар		-	-	1	1	1	1	1	1
9	Футболка	штук		-	-	2	1	2	1	2	1
10	Шапка спортивная	штук		-	-	1	1	1	1	1	1

## 2.8. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Количественный состав группы<sup>31</sup>

Таблица

Этап спортивной подготовки		Количество человек в группе		
Название	Период	Min	Оптимальное	Max <sup>32</sup>
ВСМ	Весь период	1	1-3	8
ССМ		1	4-8	10
Т(СС)	Углубленной специализации	Устанавливается образовательной организацией	8-10	12
	Начальной специализации		10-12	14
НП	Свыше 1 года		12-14	20
	До 1 года		14-16	25

Таблица

## Качественный состав группы

Этапы спортивной подготовки	Требования по результативности спортивной подготовке на конец учебного года
-----------------------------	---

<sup>31</sup> Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Раздел I. Приложение 1.

<sup>32</sup> Например: а) на тренировочном этапе максимальный количественный состав не может превышать 10 человек; б) на тренировочном этапе (углубленной специализации) и на этапе начальной подготовки максимальный количественный состав не может превышать 12 человек.

Название	
НП	Нормативы по ОФП
Т(СС)	Нормативы по ОФП, I юношеский разряд, III спортивный разряд
ССМ	Нормативы по ОФП, КМС

### 2.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки<sup>33</sup>

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах ССМ и ВСМ. Для проведения занятий на этих этапах кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

<sup>33</sup> Приказ Минспорта РФ от 26.12.2014 г. № 1078 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт». Раздел V. П.12,13

### III. Методическая часть

#### 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий<sup>34</sup>

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта, а также программ спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часов.

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

#### Методические принципы:<sup>35</sup>

1) Направленность на максимально возможные достижения.

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

2) Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

3) Индивидуализация спортивной подготовки.

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

4) Единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

5) Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

6) Возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

7) Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

<sup>34</sup> Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». П.4, 5.

<sup>35</sup> Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». Раздел IV. П.4.4.

### 3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований<sup>36</sup>

Лицо, проходящее спортивную подготовку, обязано:

- своевременно проходить медицинские осмотры, предусмотренные в соответствии с настоящим ФЗ,
- выполнять по согласованию с тренером указания врача;
- незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей спортивную подготовку, либо своему тренеру, о возникновении при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица либо жизни или здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях используемых оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки;

Спортсмены обязаны:

- соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;
- соблюдать антидопинговые правила;
- предоставлять информацию о своем местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами в целях проведения допинг-контроля;
- не принимать участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования по виду или видам спорта, по которым они участвуют в соответствующих официальных спортивных соревнованиях;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья.

### 3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Таблица

Распределение в академических часах общего объема спортивной подготовки по этапам и видам спортивной подготовки.<sup>37</sup>

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		Т(СС)		ССМ	
	1 год	Св. 1 года	До 2 лет	Св. 2 лет		
Теоретическая, психологическая	3	9	25	37	62	
Техническая, тактическая	62	103	137	197	187	
Физическая подготовка	Общая	197	262	319	394	424
	Специальная	47	80	118	252	500
Соревновательная деятельность	3	14	25	56	75	

Расчет проводится по формуле  $v_{\text{час}} = V_{\text{час}} \cdot 0,01 \cdot p$ ,

где  $V^{38}$  - общий объем,  $v$  - часть общего объема,  $p^{39}$  - соответствующее этой части число %.

### 3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Таблица

Нормы и условия их выполнения по виду спорта...<sup>40</sup>

Дисциплина	Единицы измерения	МСМК	МС	КМС	Спортивные разряды			Юношеские спортивные разряды			
					I	II	III	I	II	III	

<sup>36</sup> Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». Ст.34, п.4. Ст.24.

<sup>37</sup> Приказ Минспорта РФ от 26.12.2014 г. № 1078 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт». Приложение 2.

<sup>38</sup> Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Приложение 1. Строка 2 (V час/год – общий объем спортивной подготовки по этапам)

<sup>39</sup> Приказ Минспорта РФ 26.12.2014 г. № 1078 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт». Приложение 2 (p% - число процентов соответствующее части объема спортивной нагрузки)

<sup>40</sup> Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/



		Мужчины						и юноши		
		Вес гири – 32 кг			Вес гири – 24 кг			Вес гири – 16 кг		
Двоеборье в/к 48 кг	К-во очков							110	75	50
Двоеборье в/к 53 кг	К-во очков							120	85	55
Двоеборье в/к 58 кг	К-во очков				90	70	50	130	95	60
Двоеборье в/к 63 кг	К-во очков	170	115	80	100	80	60	140	105	65
Двоеборье в/к 68 кг	К-во очков	185	125	90	110	90	65	150	110	70
Двоеборье в/к 73 кг	К-во очков	195	140	100	120	95	70	160	120	75
Двоеборье в/к +73 кг	К-во очков				125	100	75	170	125	80
Двоеборье в/к 78 кг	К-во очков	205	150	120	130	105	80			
Двоеборье в/к 85 кг	К-во очков	215	160	130	140	110	85			
Двоеборье в/к +85 кг	К-во очков				145	115	90			
Двоеборье в/к 95 кг	К-во очков	225	170	140	150	120	95			
Двоеборье в/к +95 кг	К-во очков	235	180	150	160	130	100			
Толчок ДЦ в/к 48 кг	К-во подъемов							40	35	30
Толчок ДЦ в/к 53 кг	К-во подъемов							48	42	36
Толчок ДЦ в/к 58 кг	К-во подъемов				55	45	35	55	48	40
Толчок ДЦ в/к 63 кг	К-во подъемов	57	42	35	60	49	39	61	51	42
Толчок ДЦ в/к 68 кг	К-во подъемов	63	48	40	65	54	43	66	55	46
Толчок ДЦ в/к 73 кг	К-во подъемов	68	53	45	70	58	46	71	61	51
Толчок ДЦ в/к +73 кг	К-во подъемов				72	60	48	74	64	54
Толчок ДЦ в/к 78 кг	К-во подъемов	73	58	50	74	62	50			
Толчок ДЦ в/к 85 кг	К-во подъемов	78	63	55	79	66	54			
Толчок ДЦ в/к +85 кг	К-во подъемов				83	69	56			
Толчок ДЦ в/к 95 кг	К-во подъемов	82	67	60	86	72	58			
Толчок ДЦ в/к +95 кг	К-во подъемов	86	72	65	90	75	60			
		Женщины						и девушки		
		Вес гири – 24 кг			Вес гири – 16 кг					
Рывок в/к 53 кг	К-во подъемов				90	70	50			
Рывок в/к 58 кг	К-во подъемов	135	110	75	100	80	60			
Рывок в/к 63 кг	К-во подъемов	145	120	85	110	90	70			
Рывок в/к +63 кг	К-во подъемов				115	95	75			
Рывок в/к 68 кг	К-во подъемов	153	130	95	120	100	80			
Рывок в/к +68 кг	К-во подъемов	160	140	105	130	110	90			

### 3.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического контроля<sup>41</sup>

#### 3.5.1. Текущие медицинские наблюдения и периодические медицинские обследования спортсменов (далее - ТМН)

ТМН за спортсменами осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Задачи ТМН:

- индивидуализация и повышение эффективности процесса подготовки и восстановительных мероприятий;
- определение уровня функциональной подготовленности (главным образом, степени выраженности отставленных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем), внесение коррекции в индивидуальные планы подготовки с учетом данных о состоянии здоровья;
- определение допуска спортсмена по состоянию здоровья к тренировочным занятиям и соревнованиям;
- назначение рекомендаций по повышению адаптационных возможностей, проведению профилактических, лечебных и комплексных реабилитационных мероприятий.

Проведение ТМН осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

В ходе ТМН независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок оценивается

<sup>41</sup> Приказ Минздравсоцразвития РФ от 9.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». Раздел VI, VII, III. Приложение 1.

функциональное состояние: центральной нервной системы (ЦНС); вегетативной нервной системы; сердечно-сосудистой системы; опорно-двигательного аппарата.

При выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости, контролируются: морфологический и биохимический состав крови; кислотно-щелочное состояние крови; состав мочи.

При выполнении скоростно-силовых нагрузок контролируется функциональное состояние нервно-мышечной системы.

При выполнении сложно-координационных нагрузок контролируются: функциональное состояние нервно-мышечного аппарата; функциональное состояние анализаторов (двигательного, вестибулярного (результаты вращательных проб), зрительного).

Заключение по итогам ТМН включает: комплексный анализ проведенного обследования спортсменов, на основании которого оценивают: уровень функционального состояния и общей работоспособности; уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок; заключение о проведенном ТМН спортсменов и подготовка соответствующей документации.

*На основании заключения составляются индивидуальные рекомендации: по коррекции тренировочного процесса; по лечебным и профилактическим мероприятиям; по применению выборочных методов восстановления функций отдельных систем; по коррекции плана медико-биологического обеспечения.*

### **3.5.2. Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов (далее - ЭО)**

Проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач.

Основная цель ЭО - оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

В зависимости от специфики вида спорта, а также с учетом индивидуальных особенностей спортсмена составляется программа ЭО, согласно которой ЭО проводится не реже 4-х раз в год в зависимости от количества этапов подготовки в течение годового цикла.

В процессе ЭО производится определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсменов после завершения определенного этапа подготовки.

Регистрируются: общая физическая работоспособность; функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма; специальная работоспособность.

Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине на основании медицинской документации, состояния здоровья спортсмена и рекомендаций тренера и врача команды определяет порядок и уровень обследования в зависимости от вида спорта, уровня спортивного мастерства, состояния здоровья и физического развития спортсмена.

К ведущим функциональным системам, определяющим уровень спортивных достижений, относятся:

- системы, ответственные за сохранение гомеостаза; сердечно-сосудистая система, дыхательная система; центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат, при выполнении циклической работы большой и субмаксимальной мощности;
- сердечно-сосудистая система, дыхательная система; эндокринная система; центральная нервная система, при выполнении циклической работы умеренной мощности;
- центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат; сенсорные системы, при выполнении ациклических упражнений различных видов.

*После проведения обследований выдается индивидуальное заключение, включающее в себя сведения о состоянии здоровья, физическом развитии, физической работоспособности, проведенных обследованиях, и допуск к дальнейшим занятиям спортом.*

*При выявлении патологии спортсмен получает рекомендации по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию.*

### **3.5.3. Врачебно-педагогический контроль (далее - ВПН)**

ВПН за лицами, занимающимися спортом, заключаются в осуществлении совместного

контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером за ходом тренировочного процесса спортсмена.

В процессе ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине определяются функциональные особенности организма спортсмена, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, во время и после соревнований, в период восстановления.

ВПН проводятся:

- в процессе тренировки спортсменов для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

На основании данных ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию и тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Целью проведения ВПН является определение уровня адаптации спортсмена к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

Задачи ВПН:

- санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащенность оборудованием;
- выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;
- исследование влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм физкультурника или спортсмена;
- оценка организации и методики проведения тренировок;
- определение функционального состояния и тренированности спортсмена;
- предупреждение спортивного травматизма;
- разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования тренировок;
- санитарно-просветительная работа со спортсменами (проводятся разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля спортсмена, сбалансированному питанию).

ВПН проводятся на тренировочных занятиях, на тренировочных сборах согласно плану, составленному специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером.

ВПН осуществляют специалисты, имеющие соответствующую подготовку и сертификаты по специальности «лечебная физкультура и спортивная медицина», медицинские сестры, работающие в отделениях спортивной медицины ВФД (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины) по плану, согласованному со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине. Анализ результатов ВПН, проведенных средним медицинским персоналом, осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины муниципальных и областных ВФД.

ВПН проводятся в несколько этапов:

- 1-й этап: определение условий в местах проведения занятий (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп занимающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);
- 2-й этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража работы обследуемых;
- 3-й этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого физкультурника или спортсмена;
- 4-й этап: составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;
- 5-й этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером (преподавателем) для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий). Определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в

состоянии здоровья).

*На основании проведенного исследования составляются врачебные рекомендации по режиму тренировки (занятия).*

Врачебное заключение обсуждается с тренерами, а также с самим спортсменом. Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине своевременно информирует тренера обо всех изменениях, произошедших в состоянии спортсмена.

*На основании результатов тренер со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине планирует тренировочный процесс, участвует в составлении перспективных и текущих планов тренировки (занятия), обращая внимание на обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений вносятся соответствующие коррективы в планы тренировочного процесса.*

#### **3.5.4. Углубленное медицинское обследование спортсменов (далее - УМО)**

УМО спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценка уровня физического развития;
- оценка уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

УМО спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

Зачисление в группы НП проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО занимающихся в группах начальной подготовки (2-й и 3-й год обучения) проводится в отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО зачисленных в группы Т(СС) проводится не менее 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО проводится на основании программы, включающей унифицированный перечень видов и объемов медицинских исследований. Виды и объемы медицинских исследований программы УМО определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности тренировочного процесса, вида спорта, уровня квалификации спортсмена.

УМО занимающихся в группах ССМ и группах ВСМ проводится не реже 2-х раз в год

специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Программа УМО составляется в зависимости от этапов подготовки спортсменов.

**1-й этап: Положением об организации медицинского обследования лиц, занимающихся спортом**

1. Целью медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях является определение состояния здоровья, оценка уровня его физического развития и функциональных возможностей с целью его допуска к занятиям спортом.

2. Задачи медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям спортом:

- оценка уровня физического развития;
- определение уровня общей тренированности;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- определение медицинских рекомендаций по планированию занятий спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

3. Обследование лиц, занимающихся видами спорта, проводится на основании программы, виды и объем медицинских исследований определяются с учетом: пола; возраста; сбора анамнеза жизни и спортивного анамнеза; уровня физического развития; уровня полового созревания (для детей и юношей); осмотров врачей-специалистов: травматолога-ортопеда, хирурга, невролога, оториноларинголога, офтальмолога, кардиолога, акушера-гинеколога и других врачей-специалистов в соответствии с медицинскими показаниями; исследований электрофизиологических показателей (ЭКГ, в том числе с нагрузочными пробами); ЭХО-кардиографических исследований, в том числе с нагрузкой; рентгенографических исследований органов грудной клетки; клинических анализов крови и мочи; осмотра специалистов по лечебной физкультуре и по спортивной медицине.

По результатам медицинского осмотра (обследования) специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине составляется медицинское заключение, где функциональное состояние оценивается как недостаточное, удовлетворительное, вполне удовлетворительное или хорошее.

На основании медицинского заключения специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине определяется принадлежность к функциональной группе:

- 1 группа - возможны занятия спортом без ограничений и участие в соревнованиях,
- 2 группа - возможны занятия физической культурой с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в соревнованиях,
- 3 группа - возможны занятия физической культурой со значительными ограничениями физических нагрузок,
- 4 группа - возможны занятия лечебной физической культурой.

По результатам медицинского осмотра (обследования) даются рекомендации о необходимости дополнительного обследования. Лица, отнесенные к 3 и 4 группам, подлежат дополнительному обследованию не реже 1 раза в 3 месяца.

Результаты медицинского осмотра (обследования) заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

**2-й этап: На данном этапе определяются:**

- возрастная группа с учетом возрастной морфологии и физиологии: средний школьный период 11 - 14 лет; старший школьный период 14 - 18 лет; юношеский возраст 12 - 15 лет; юниорский возраст 18 - 21 год;
- соответствие возрастных сроков допуска к занятиям определенным видом спорта;
- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;
- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);
- уровень физического развития, учитывающий характеристики, отражающие процессы роста, формирования и зрелости тех или иных систем организма;
- уровень полового созревания, учитывающий биологический возраст и оценивающийся по степени развития вторичных половых признаков.

**3-й этап: На этом этапе определяются:**

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;
- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);
- уровень полового созревания;
- особенности физического развития к моменту обследования;

- изменение параметров физического развития в зависимости от направленности тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа тренировочного процесса;
- уровень функционального состояния организма;
- рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;
- рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений.

4-й и 5-й этапы: На данных этапах определяются:

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;
- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);
- степень развития вторичных половых признаков;
- особенности физического развития к моменту обследования;
- изменение параметров физического развития в зависимости от направленности тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа тренировочного процесса;
- уровень функционального состояния организма;
- рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;
- рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений.

Данные обследований заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

### 3.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки

### 3.7. Система психологического сопровождения тренировочного процесса.<sup>42</sup>

#### 3.7.1.. Психорегуляция - регуляция<sup>43</sup> психических состояний

Виды регуляции: гетерорегуляция<sup>44</sup> - вмешательство извне и саморегуляция.

#### Основные причины использования психорегуляции:

##### Коррекция динамики усталости

Основное назначение - щадящий режим нагрузок. Дополнительные рекомендации:

- смена деятельности;
- строгое соблюдение режима нагрузок и отдыха;
- внушение и самовнушение сна и сноподобных состояний;
- обучение спортсмена рациональным приемам отдыха при кратковременных паузах, предусмотренных регламентом соревнований;
- электроанальгезия<sup>45</sup>;
- специальные пленэрные<sup>46</sup> аудио- и видеосеансы.

##### Снятие избыточного психического напряжения.

Стратегия десенсибилизации<sup>47</sup> - снижение чувствительности к воздействиям, вызвавшим неадекватное психическое напряжение, устранение объективных причин стрессового состояния.

Основные причины избыточного психического напряжения:

- 1) Предстартовая лихорадка, вызываемая: непосильностью задач или командных установок, переоценкой собственных сил и возможностей, заражением нервозностью окружения, обстановки, и т.п.

<sup>42</sup> Система эмоционально-волевой подготовки спортсменов. //http://www.shooting-ua.com/books/book\_147.htm#15

<sup>43</sup>Регуляция [< лат.regulare приводить в порядок] – воздействие на функционирование организма спортсмена с целью коррекции протекания каких-либо психо-физиологических процессов.

<sup>44</sup>Гетеро... [< гр.heteros другой] – первая часть сложных слов, вносящая значение: иной, разный.

<sup>45</sup>Электроанальгезия [электро + лат. analgesia без боли] - электронаркоз — вид наркоза, снижающий болевую чувствительность при воздействии электрического тока определенной силы на центральную нервную систему или непосредственно на область болевых ощущений.

<sup>46</sup>Пленэрная живопись [< фр.pleinair вольный воздух] – живопись, передающая естественное освещение и воздушную среду, воспроизводящая реальные оттенки цвета, непосредственно наблюдаемые в природе.

<sup>47</sup>Десенсибилизация [лат.de снижение + лат.sensibilisчувствительный] - уменьшение чувствительности организма к повторяющемуся воздействию.

Наиболее эффективно сочетание гипносуггестивных<sup>48</sup> воздействий и электроанальгезии как отвлекающего фактора.

2) Избыточное волнение в ходе соревнования.

Основное средство – саморегуляция – воздействие на самого себя с помощью слов, мысленных представлений и их сочетание. Эффективность зависит от владения арсеналом приемов, адаптированных к условиям соревнований данного вида спорта.

Виды саморегуляции:

- самоубеждение – воздействие на самого себя с помощью логически обоснованных доводов;
- самовнушение – воздействия, основанный на доверии к источнику, когда информация принимается без доказательства.

**Виды саморегуляционных тренировок:**

1) Аутогенная<sup>49</sup> тренировка – воздействие самовнушением на своё психофизическое состояние.

Метод, отличающийся простотой приёмов с общим седативным<sup>50</sup> эффектом, предложен немецким психиатром и психотерапевтом Иоганном Шульцем (1884-1970) в 1932 г. Достоинства метода:

- повышает скорость сенсомоторного регулирования, способствует концентрации внимания и повышению эмоциональной устойчивости, стабилизации настроения и поведенческих реакций, нормализации сна, снижению тревожности, внутренней напряженности, развитию уверенности в себе, улучшению социальной адаптации и общительности;
- увеличивает способности к психофизиологической мобилизации резервных возможностей личности и организма человека.
- краткосрочный отдых в аутогенном расслаблении ведет к быстрому восстановлению сил и снижает развитие утомления при значительных физических нагрузках.

Причины применения аутогенной тренировки спортсменами:

- устранение страха, эмоциональной напряженности, чувства тревоги, психогенного беспокойства, волнения во время соревнований;
- регуляция сна;
- краткосрочный отдых;
- активизация сил организма;
- укрепление воли, коррекция поведения, мобилизация личностных ресурсов.

2) Психорегулирующая тренировка – вариант аутогенной тренировки (не применяются формулы, вызывающие чувство тяжести в конечностях), адаптированной к условиям занятий данным видом спорта. Ориентирована на управление уровнем психического напряжения.

3) Психомышечная тренировка направлена на совершенствование двигательных представлений за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. Используются разработки различных школ психотренинга, в частности, дыхательные упражнения, максимальное изометрическое напряжение мышц и покой после него.

4) Идеомоторная тренировка – осознанный триумвират представлений:

- представление идеального движения (комплекса движений) – программирование;
- представления, сопровождающие освоение навыка – тренировка;
- представления о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов – регуляция.

Механизм воздействия – за счет использования мышечного потенциала происходит неосознанная и невидимая иннервация мышц, импульсная структура которой соответствует ощущаемым, представляемым или воображаемым движениям.

Действенное улучшение результативности спортивной подготовки может быть достигнуто только при сочетании идеомоторной и физической тренировки.

Идеомоторный метод при правильной организации может существенно повысить «мышечную выносливость», спортивную работоспособность, способствовать сохранению техники

<sup>48</sup>Гипносуггестивное воздействие [*гр.hypnos сон + лат.suggestio внушение*] – достижение особого состояния спортсмена, в котором он наиболее успешно воспринимает поступающую извне информацию.

<sup>49</sup>Аутогенный [*др.-гр.αὐτός сам + γένος происхождение*] – возникающий в самом организме.

<sup>50</sup>Седативный [*лат.sedatio успокоение*] – оказывающий успокаивающее действие на центральную нервную систему, не изменяя её нормальных функций.

сложных упражнений после перерыва в тренировках и эффективна при психорегуляции эмоциональных состояний спортсменов перед соревнованиями.

### **Преодоление состояния фрустрации<sup>51</sup>.**

Причина состояния фрустрации – непреодолимая разница между желаемым и реально достижимым. В сочетании с утомлением и стрессом представляет значительную опасность, как для спортивных результатов, так и для здоровья спортсмена.

Стратегия - быстрый переход

- от анализа ситуации – устранения негативной реакции на неудачу и внушение спортсмену уверенности в своих силах,
- к энергичным действиям по достижению цели.

Основное средство – саморегуляция.

### **3.7.2. Релаксация<sup>52</sup>** - состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением.

Виды: долговременная или кратковременная, произвольная (во время сна) или произвольная (при обучении расслаблению).

Стресс - это напряжение, как физиологическое, так и психологическое, а релаксация, - состояние, противоположное напряжению, поэтому навыки быстрого расслабления позволяют эффективно снижать уровень стресса.

Преимущества релаксации перед транквилизаторами.

- можно эффективно расслабиться за 0,5 мин, а таблетки начинают действовать через 20-30 мин после их приёма;
- не вызывает побочных эффектов, свойственных транквилизаторам - заторможенности, рассеянности, ухудшения концентрации внимания, снижения работоспособности и т.д., а релаксация улучшает эти показатели.
- в отличие от транквилизаторов, не вызывает зависимости, которая сама по себе может стать более тяжёлой проблемой, чем та, для устранения которой были назначены транквилизаторы.

Самый надёжный для спортсменов - метод нервно-мышечной релаксации американского невролога Эдмунда Джекобсона (1888-1983), ориентированный на использование взаимосвязи отрицательных эмоций с напряжением мышц. Задачи:

- научиться целенаправленно расслаблять все мышцы в максимально удобных, комфортных условиях, при отсутствии помех;
- освоить навыки устранения избыточного напряжения в мышцах в обычных повседневных условиях и на тренировках;
- внимательно наблюдая за собой, определить, какие мышцы напрягаются при волнении, страхе, тревоге, смущении, беспокойстве, раздражении, и научиться мысленной командой расслаблять их.

### **3.7.3. Другие методики**

В спортивной деятельности с психогигиеническими целями используется ряд других методик:

- наивная психорегуляция: талисманы, ритуалы, разминки и т.п.,
- музыкальное сопровождение и функциональная музыка,
- дыхательные упражнения,
- специальные психорегулирующие комплексы физических упражнений,
- пр.

### **3.8. Планы применения восстановительных средств<sup>53</sup>**

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и

<sup>51</sup> **Фрустрация** [*лат. frustration* обман, неудача, тщетная надежда] – состояние подавленности, тревоги, возникающее в результате крушения надежд, невозможности осуществления цели.

<sup>52</sup> **Релаксация** [*лат. relaxation* уменьшение напряжения, ослабление] – снятие психического напряжения.

<sup>53</sup> Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». Раздел VIII. ПП.81-87.



выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

В составлении программы восстановительных мероприятий принимают участие тренер, врач, врач-клинический фармаколог, биомеханик, врач-физиотерапевт, массажист, врач-диетолог, врач-рефлексотерапевт, медицинский психолог, специалисты по медицинским профилям, в соответствии с медицинскими показаниями.

Для проведения восстановительных мероприятий используются возможности медицинского кабинета организации, врачебно-физкультурного диспансера, центра лечебной физкультуры и спортивной медицины, отделения реабилитации медицинской организации.

Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в спорте, после перенесенных заболеваний и травм у спортсменов проводится с учетом определения объема и характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки.

Диагностика последствий повреждений и заболеваний у спортсменов включает, наряду с клиническими, инструментальными и лабораторными методами, оценку нарушения функции пораженного органа или системы, в том числе с использованием инструментальных методов функциональной диагностики, биомеханического обследования в части изменения общей и специальной работоспособности, изменения функции спортсмена, пострадавшей в результате заболевания или травмы, актуальной для осуществления спортивной деятельности.

Необходимым условием восстановления спортсмена при заболеваниях и повреждениях является адекватный его функциональному статусу и учитывающий специфику вида спорта двигательный режим и иные виды физических нагрузок на всех этапах восстановления. Для реализации этого условия составляется индивидуальная программа реабилитации спортсмена, в которой учитывается клиническое течение заболевания или повреждения, функциональный статус и вид спорта.

Программа реабилитации спортсмена составляется совместно врачами-специалистами (учитывается характер патологии): специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине, врачом по функциональной диагностике, врачом-физиотерапевтом (по медицинским показаниям), мануальным терапевтом (по медицинским показаниям), рефлексотерапевтом (по медицинским показаниям), психотерапевтом (по медицинским показаниям), врачом-профпатологом (по медицинским показаниям), травматологом-ортопедом (по медицинским показаниям) и тренером спортсмена. Для оценки функционального статуса в процессе восстановления могут привлекаться врачи-специалисты по лабораторной диагностике, лучевой и ультразвуковой диагностике.

### 3.9. Планы антидопинговых мероприятий<sup>54</sup>

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;
- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;

<sup>54</sup> Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». Ст.26.

- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе непредоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;
- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;
- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Не допускаются нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных *Всемирным антидопинговым агентством*.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;
- включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов;

### 3.10. Планы инструкторской и судейской практики

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

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

Во время обучения на УТ-этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Учащиеся этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику выполнения рывковых и толчковых упражнений, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий

для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в ГНП.

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли ассистента, судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту 1-й категории.

## IV. Система контроля и зачетные требования

### 4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта<sup>55</sup>

#### 10—12 лет.

Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально.

Костная система находится в стадии формирования:

- окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено, и в костной системе много хрящевой ткани, поэтому необходимо неустанно заботиться о правильной позе, осанке, походке обучающихся;
- окостенения кисти и пальцев не завершено, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны.

Мышцы еще слабы, особенно мышцы, спины, и не могут долго поддерживать тело в правильном положении, что может привести к плохой осанке и искривлению позвоночника, поэтому очень важны повседневные систематические специальные физические упражнения.

В этом возрасте большое место занимает игра, содержание которой содержит действия и поступки, позволяющие воспитывать такие качества, как ловкость, сила, быстрота и координация движений, выдержка, настойчивость, смелость.

#### 12-15 лет

Самым важным фактом является половое созревание - появляются различия в развитии мальчиков и девочек. Девочки заметно прибавляют в весе и росте, но уступают мальчикам в силе, скорости и выносливости. После 14—15 лет девочки растут медленнее, а мальчики — быстрее и они вновь обгоняют девочек в физическом развитии и сохраняют это преимущество на протяжении последующих лет.

Физическое развитие неравномерно:

- если кости позвоночника и конечностей интенсивно растут в длину, то грудная клетка в развитии отстает;
- если сердце значительно увеличивается в объеме, становится более сильным, то диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии (следствие - временные расстройства кровообращения, повышается кровяное давление, головокружение, сердцебиение, временная слабость, головные боли и т.д.);
- нервная система не всегда может выдерживать длительные монотонные раздражители, поэтому часто переходит в состояние торможения или, наоборот, в состояние сильного возбуждения (одни подростки поэтому быстро устают, становятся вялыми, рассеянными, а другие — раздражительными, нервными, начинают совершать иногда несвойственные им поступки).

Противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких силовых движений. Наиболее пригодны физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе.

#### 15-18 лет.

К концу этого периода юноши и девушки достигают физической зрелости и их развитие мало чем отличается от физического развития взрослого человека. Им доступны все виды силовых упражнений и упражнений на выносливость, они без вреда для себя могут участвовать в соревнованиях по любым видам спорта.

<sup>55</sup> Спортивная физиология: Учеб. для ин-тов физ. Культ. /Под ред. Я.М. Коца. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 240с.

Степень влияния физических качеств и телосложения на результативность спортивной подготовки<sup>56</sup> Таблица

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

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

**4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки<sup>57</sup>**

1) Результатом реализации Программы является:

**На этапе НП:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта тяжелая атлетика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта тяжелая атлетика.

**На Т(СС) этапе:**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тяжелая атлетика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

**На этапе ССМ:**

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

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

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

3) Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

<sup>56</sup> Приказ Минспорта РФ от 26.12.2014 г. № 1078 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт». Приложение 4.

<sup>57</sup> Приказ Минспорта РФ от 26.12.2014 г. № 1078 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт». Раздел IV.

4) Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

4.3. Виды контроля спортивной подготовки<sup>58</sup>

Таблица

Основное содержание комплексного контроля

Виды контроля	Контроль за эффективностью деятельности		Контроль за качеством состояния	
	соревновательной	тренировочной	подготовленности спортсменов	внешней среды, определённой факторами
<b>Этапный</b>	анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям этапа спортивной подготовки;	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в рамках этапа спортивной подготовки;	анализ показателей аттестационно-педагогических измерений на конец этапа подготовки;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- климатическими: температура, влажность, ветер, солнечная радиация,</li> <li>- инфраструктуры: инвентарь, оборудование, покрытие, пр.</li> <li>- организационными: условия для проведения тренировочного занятия, психолого-педагогическое, медико-биологическое сопровождения, пр.</li> <li>- социальными: воздействие ближайшего окружения, поведением зрителей, пр.</li> </ul>
<b>Текущий</b>	оценка показателей соревнования, завершающего макроцикл;	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в макроцикле;	оценка и анализ текущих показателей подготовленности тренировочного процесса;	
<b>Оперативный</b>	оценка показателей каждого соревнования.	оценка и анализ физических и физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии, тренировочного занятия.	оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до, после тренировочной нагрузки.	

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 объема, разносторонности и эффективности техники.

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

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

## 4.4. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки

Таблица

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы<sup>59</sup>

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения
<b>Этап начальной подготовки</b>	
Скоростные качества	Бег 30 м
Координация	Челночный бег 3 x 10 м
Выносливость	Бег 1000 / 800 м (юноши / девушки)
Сила	Подтягивание на перекладине / подъем туловища, лежа на спине (юноши / девушки) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад
<b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	

<sup>58</sup> Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. - С.406-408.

<sup>59</sup> Приказ Минспорта РФ от от 26.12.2014 г. № 1078 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт». Приложения 5-8.

Скоростные качества	Бег 100 м
Координация	Челночный бег 3 x 10 м
Выносливость	Бег 3000 / 2000 м (юноши / девушки)
Сила	Подтягивание на перекладине / подъем туловища, лежа на спине (юноши / девушки) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
Силовая выносливость	Удержание 2-х гирь весом 12 кг на груди / удержание 1-й гири весом 12 кг в положении фиксации над головой (юноши / девушки)
Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад
Спортивный разряд	Первый юношеский спортивный разряд, третий спортивный разряд
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>	
Скоростные качества	Бег 100 м
Выносливость	Бег 3000 / 2000 м (мужчины / женщины) Бег 10 / 5 км (мужчины / женщины)
Сила	Подтягивание на перекладине / подъем туловища, лежа на спине (мужчины / женщины) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
Силовая выносливость	Удержание 2-х гирь весом 16 кг на груди / удержание 1-й гири весом 16 кг в положении фиксации над головой (мужчины / женщины)
Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

#### 4.5. Комплексы контрольных упражнений для оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

Таблица

##### Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы<sup>60</sup>

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Зачётный min	
		ю/м	д/ж
<b>Этап начальной подготовки</b>			
Скоростные качества	Бег 30 м	6,2 с	6,4 с
Координация	Челночный бег 3 x 10 м	9,6 с	10,2 с
Выносливость	Бег 1000 / 800 м (юноши / девушки)	Без учета времени	
Сила	Подтягивание на перекладине / подъем туловища, лежа на спине (юноши / девушки)	4 раз	8 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10 раз	6 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места	130 см	110 см
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад	Ширина хвата не ограничена	
<b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>			
Скоростные качества	Бег 100 м	14,5 с	18 с
Координация	Челночный бег 3 x 10 м	9,4 с	9,8 с
Выносливость	Бег 3000 / 2000 м (юноши / девушки)	13 м 20с	10 м 10 с
Сила	Подтягивание на перекладине / подъем туловища, лежа на спине (юноши / девушки)	8 раз	10 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15 раз	12 раз
Силовая выносливость	Удержание 2-х гирь весом 12 кг на груди / удержание 1-й гири весом 12 кг в положении фиксации над головой (юноши / девушки)	3 мин	30 с
Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места	170 см	150 см
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад	Ширина хвата 70 см	Ширина хвата 65 см
Спортивный разряд	Первый юношеский спортивный разряд, третий спортивный разряд		
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>			
Скоростные качества	Бег 100 м	13,4 с	17 с
Выносливость	Бег 3000 / 2000 м (мужчины / женщины)	12 мин	9 м 28 с
	Бег 10 / 5 км (мужчины / женщины)	Без учета времени	
Сила	Подтягивание на перекладине / подъем туловища, лежа на спине (мужчины / женщины)	16 раз	40 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	35 раз	26 раз
Силовая выносливость	Удержание 2-х гирь весом 16 кг на груди / удержание	3 мин	30 с

<sup>60</sup> Приказ Минспорта РФ от 26.12.2014 г. № 1078 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт». Приложения 5-8.

	1-й гири весом 16 кг в положении фиксации над головой (мужчины / женщины)		
Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места	240 см	200 см
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад	Ширина хвата 60 см	Ширина хвата 55 см
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта		

#### 4.6. Методические указания по организации аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирование)<sup>61</sup>

Правила проведения аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирования) и интерпретации полученных результатов:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;
- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждое аттестационно-педагогическое измерительное материала (тест) или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности аттестационно-педагогических измерительных результатов;
- ознакомление испытуемого с результатами аттестационно-педагогических измерительных срезов, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решения сопутствующей серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с аттестационно-педагогическими измерительными материалами и знаний об особенностях его применения.

#### 4.7. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса<sup>62</sup>

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ<sup>63</sup>.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке,

<sup>61</sup> Загвязинский В.И., Атаханов Р. Методология и методы психолого-педагогического исследования: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2005. //http://bookucheba.com/issledovanie-psihologii-knigi/testirovanie-metod-testov-17699.html

<sup>62</sup> Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.2.6.

<sup>63</sup> Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». П.2.



установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти.<sup>64</sup>

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

---

<sup>64</sup>Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». Ст.34.5. П.1.

## V. Перечень информационного обеспечения

### 5.1. Список библиографических источников

- 1) Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 528с.
- 2) Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2007. – 296с.
- 3) Дорохов Р.Н., Губа В.П. Спортивная морфология. Учебное пособие для высших и средних специальных заведений физической культуры. – М.: СпортАкадем Пресс, 2002. – 236с.
- 4) Железняк Ю.Д., Кашкаров В.А., Кравцевич И.П., Черных Е.В., Мещеряков И.Л., Панов С.Ф., Шкляров В.Б. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 384с.
- 5) Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 320с.
- 6) Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 272с.
- 7) Паршиков А.Т. Спортивная школа как социально-педагогическая система: социальное проектирование. – М.: Советский спорт, 2003. – 352с.
- 8) Полиевский С.А., Шафранская А.Н. Общая и специальная гигиена. Учебник. – М.: Советский спорт, 2009. – 304с.
- 9) Родионов А.В., Неверкович С.Д., Непопалов В.Н., Попов А.Л., Романова Е.В., Савенков Г.И., Сонов В.Ф., Уляева Л.Г., Киселёва Е.М. Психология физической культуры и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 368с.
- 10) Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов средних и высших учебных заведений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608с.
- 11) Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. – М.: СпортАкадем Пресс, 2001. – 480с.
- 12) Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 336с.
- 13) Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 480с.

### 5.2. Перечень аудиовизуальных материалов

<http://www.youtube.com/watch?v=SQNUaQrBM7E>

<http://www.youtube.com/watch?v=SQNUaQrBM7E>

<http://www.youtube.com/watch?v=Ib96cFsgsB8>

### 5.3. Перечень Интернет-ресурсов

1) [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru) (КонсультантПлюс):

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»
- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ»
- Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»
- Приказ Минспорта РФ от ... №... «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта...».

2) <http://www.minsport.gov.ru/sport/> (**Минспорта РФ**):

- Всероссийский реестр видов спорта. // <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-sport/>

- Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг

// <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/>

- Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях.

// <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/>

3) <http://bmsi.ru> (**Библиотека международной спортивной информации**)