

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение спортивная школа
олимпийского резерва силовых видов спорта имени В.Ф. Краевского

Рассмотрена и согласована на
заседании тренерского совета

УТВЕРЖДАЮ



«27» декабря 2021 года,

протокол № 18

2021 года

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ГИРЕВОЙ СПОРТ»

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт», утвержденного приказом Минспорта России от 30.06.2021г. № 494

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 2 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Авторы-разработчики:

Заместитель директора по СР – Никифорова Н.А.

Инструктор-методист – Дабкин Ю.В.

Инструктор-методист – Детков А.К.

ЗТР - Кириллов С.А.

Санкт-Петербург 2022

Структура программы спортивной подготовки

1 Пояснительная записка

- 1.1. Характеристика (избранный вид спорта), отличительные особенности
- 1.2. Специфика организации тренировочного процесса
- 1.3. Структура системы многолетней подготовки

2 Нормативная часть

- 2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы
- 2.2. Процентное распределение общего объема спортивной подготовки по этапам и видам спортивной подготовки
- 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности
- 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

3 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
- 3.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки
- 3.7. Система психологического сопровождения тренировочного процесса
- 3.8. Планы применения восстановительных средств
- 3.9. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним
- 3.10. Инструкторская и судейская практика
- 3.11. Восстановительные мероприятия и медицинское обследование
- 3.12. Участие в соревнованиях
- 3.13. Другие виды спорта и подвижные игры
- 3.14. Требования техники безопасности и предупреждение травматизма
- 3.15. Организационно-методические рекомендации к построению этапов многолетней подготовки
- 3.16. Воспитательная работа

4 Система контроля и зачетные требования

- 4.1. Требования к результатам освоения Программы по предметным областям
- 4.2. Требования к освоению Программы по этапам подготовки
- 4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы
- 4.4. Методические указания по организации аттестации
- 4.5. Требования к результатам освоения программы, выполнение которых дает основание для перевода на программу спортивной подготовки

5 Перечень информационного обеспечения Программы

1. Пояснительная записка

1.1. Характеристика вида спорта

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

Существует две дисциплины у мужчин и одна у женщин. Мужчины соревнуются в классическом двоеборье или толчке по длинному циклу. В свою очередь двоеборье состоит из двух упражнений: толчок двух гирь двумя руками от груди и рывок одной гирь 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.

Таблица

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

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
толчок ДЦ - весовая категория 48 кг	065 013 1 8 1 1 Ю
толчок ДЦ - весовая категория 53 кг	065 014 1 8 1 1 Ю
толчок ДЦ - весовая категория 58 кг	065 015 1 8 1 1 Ю
толчок ДЦ - весовая категория 63 кг	065 016 1 8 1 1 Я
толчок ДЦ - весовая категория 63+ кг	065 011 1 8 1 1 Б
толчок ДЦ - весовая категория 68 кг	065 017 1 8 1 1 А
толчок ДЦ - весовая категория 73 кг	065 018 1 8 1 1 А
толчок ДЦ - весовая категория 73+ кг	065 019 1 8 1 1 Ю
толчок ДЦ - весовая категория 78 кг	065 020 1 8 1 1 Ю
толчок ДЦ - весовая категория 85 кг	065 021 1 8 1 1 А
толчок ДЦ - весовая категория 85+ кг	065 022 1 8 1 1 А
рывок - весовая категория 48 кг	065 012 1 8 1 1 Д
рывок - весовая категория 53 кг	065 030 1 8 1 1 Д
рывок - весовая категория 58 кг	065 026 1 8 1 1 Д

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

рыбок - весовая категория 63 кг	065	027	1	8	1	1	Б
рыбок - весовая категория 63+ кг	065	024	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 гири 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.²

1)³ 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;

- 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)⁴ 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 выделяются особенности спортивной подготовки:

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

³ 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.

⁴ 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.

- 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 индивидуальному плану;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

3)⁵По результатам индивидуального отбора, необходимо обеспечить спортивную подготовку не менее 30 % от общего количества лиц, зачисленных в спортивную школу.

1.3. Структура⁶ системы многолетней спортивной подготовки

Система многолетней спортивной подготовки включает⁷:

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

Основные элементы спортивной подготовки⁸:

1) **Тренировкой** (тренировочным процессом или спортивной подготовкой) называется педагогический⁹ процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.

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, о методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

⁵ 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.

⁶**Структура** [лат.stuctura строение, связь] – связь и взаимодействие элементов процесса как целого.

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

⁷*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.

⁸*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.

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

Технической подготовкой называется процесс овладения системой движений (техники), 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.

Таблица

Структура многолетней спортивной подготовки¹⁰

Стадии ¹¹	Этапы спортивной подготовки			Период
	Название	Обозначение	Продолжительность	
Базовой подготовки	Спортивно-оздоровительный	СО	Без ограничения	Спортивно-оздоровительный
	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 специализация
	Совершенствования спортивного мастерства	ССМ	Без ограничения	Совершенствования спортивного мастерства
	Высшего спортивного мастерства	ВСМ		Высшего спортивного мастерства

Таблица

Уровни тренировочного процесса¹²

Уровни ¹³	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	При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная

¹⁰ 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.

¹¹Стадия [< gr.stadion стадий – ед.длинны] – 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.

¹² 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 1. 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.

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

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

Макро... [< гр.mасos 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.

	день занятий Микроцикл ¹⁴	продолжительность занятий - до 8 академических часов ≈ недели
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 макроциклом¹⁵ (**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
	Развитие спортивной формы	4-6 микроцикла
II. Соревновательный	Предсоревновательный	2 мезоцикла
	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.

¹⁴**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.

¹⁵*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 спорта¹⁶

Таблица

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

2.2. Процентное распределение общего объёма спортивной подготовки по этапам и видам спортивной подготовки¹⁷

Таблица

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки						
	НП		Т(СС)		ССМ		ВСМ
	1 год	Св. 1 года	До 2 лет	Св. 2 лет	Св. 2 лет	Св. 2 лет	
Теоретическая, психологическая	1	1-2	2-4	2-4	2-4	5-7	8-10
Техническая, тактическая	20-25	22-27	22-27	20-25	20-25	15-20	15-20
Физическая	60-65	55-60	48-52	42-46	42-46	34-39	11-15
	11-15	12-17	14-19	22-27	22-27	31-41	49-56
Соревновательная деятельность	1-	1-3	3-4	5-6	5-6	6-7	7-9

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности¹⁸

Таблица

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

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

Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.¹⁹

Таблица

Требования	Этапы спортивной подготовки			
	НП	Т(СС)	ССМ	ВСМ
Возраст	С 10 лет	С 12 лет	С 14 лет	С 15 лет

Занимающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные требования программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной

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

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

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

¹⁹ 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.

программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из 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 ²⁰ - направленность психической деятельности на внутренние переживания или внешние события.	
Лидерство – умение управлять собой	
Независимость – самостоятельность, не зависимость от чьей-то воли, обстоятельств.	
Мотивация достижения – <i>«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»</i> . 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.	Методики Ч.Д. Спилбергера-Ю.Л. Ханина: - оценки ситуативной тревоги, - оценки личностной тревожности.
Тревожность – негативные переживания, беспокойство, озабоченность.	Методика оценки уровня личностной агрессивности А. Басса-А. Дарки ²²
Агрессивность ²¹ - настойчивость и активность в преодолении трудностей.	Опросник А.Г. Зверкова, Б.В. Эйдмана.
Волевой самоконтроль	Методика оценки мотивации к избеганию неудач Т. Элерса.
Склонность к риску ²³ - готовность к риску, способность принимать самостоятельные неординарные решения, склонность к авантюризму.	Методика оценки склонности к риску Г. Шуберта.
Адаптивность ²⁴ - приспособление органов чувств и организма в целом к новым, изменившимся внешним и внутренним условиям.	Производная от ММРП «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.

²⁵ Лицо, желющее 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

²⁰Интроверт [*< лат.intro* внутрь + *vertete* поворачивать, обращать] – психологический склад характеризуется сосредоточенностью на своём внутреннем мире, обращённостью на самого себя, замкнутостью, созерцательностью. Экстраверт [*< лат.extra* вне + *vertete* поворачивать, обращать] - психологический склад характеризуется направленностью на внешний мир и деятельность в нём, интересом преимущественно к внешним предметам.

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

²²Басс Арнольд, Дарки Анна разработали опросник в 1957г.

²³Риск – требующее смелости, бесстрашия действие на удачу, в надежде на благоприятный исход.

²⁴Адаптация [*< лат.adaptation* приспособление]

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

нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки.

2.5. Пределные тренировочные нагрузки

Предел продолжительности тренировочного занятия, с учетом возрастных особенностей спортсменов²⁶

Таблица

Этап	Кол-во (акад.час)	Этап	Кол-во (акад.час)	Этап	Кол-во (акад.час)	Этап	Кол-во (акад.час)
НП	2	Т(СС)	3	ССМ	4	ВСМ	4

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

Таблица

Нормативы max объёма тренировочной нагрузки²⁷

Этапный норматив (52 недели)	Этапы и годы спортивной подготовки						
	НП		Т(СС)		ССМ		ВСМ
	1 год	Св. 1-го года	До 2-х лет	Св. 2-х лет	ССМ	ССМ	
час/неделя	6	9	12	18	24	28	
час/год	312	468	624	936	1248	1456	
Тр.занятие/неделя	3	4	6	6	12	9-14	
Тр.занятие/год	156	208	312	312	624	468-728	

2.6. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности²⁸

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

Таблица

Особенности организации и проведения тренировочных сборов

№	Виды тренировочных сборов	Количество дней без учета проезда к месту его проведения и обратно			Оптимальное число участников тренировочных сборов
		НП	Т(СС)	ССМ	
1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21
1.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14
2. Специальные тренировочные сборы					
2.1.	По общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
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

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

²⁷ Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организаций 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.

²⁸ 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						
	1 год	НП		Т(СС)		ССМ	ВСМ
		Св. 1 года	До 2 лет	Св. 2 лет	Св. 2 лет		
Контрольные	-	2	2	2	3	4	4
Отборочные	-	-	2	2	2	2	2
Основные	-	-	1	1	1	1	2
Всего	-	2	5	6	6	7	8

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта тяжелой 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 оборудованию²⁹

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре:

- наличие: тренировочного спортивного зала, тренажерного зала, раздевалок, душевых, медицинского кабинета³⁰;
- обеспечение: оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки, спортивной экипировкой, проездом 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.

Приложение N 11
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта "гиревой спорт",
утвержденному приказом
Минспорта России

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,
НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1
2.	Весы до 200 кг	штук	2
3.	Гири соревновательные 12 кг	штук	12
4.	Гири соревновательные 16 кг	штук	12
5.	Гири соревновательные 24 кг	штук	12
6.	Гири соревновательные 32 кг	штук	12
7.	Гири тренировочные весом: 4, 6, 8, 10, 14, 18, 20, 22, 26, 28, 30, 34, 36, 40 кг	комплект	3
8.	Зеркало настенное 0,6 x 2 м	штук	6
9.	Магнезница	штук	2
10.	Маты гимнастические	штук	6
11.	Палки гимнастические	штук	10
12.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
13.	Помост (1,5 x 1,5 м)	штук	6
14.	Секундомер	штук	2
15.	Скакалки	штук	12
16.	Скамейка гимнастическая	штук	2
17.	Стенка гимнастическая	штук	2
18.	Часы настенные с секундной стрелкой	штук	1
19.	Табло электронное на 6 помостов	штук	1
20.	Тренажер "Дорожка беговая"	штук	1
21.	Велотренажер	штук	1
22.	Тренажер многофункциональный	штук	3
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "жонглирование"			
23.	Гири (6, 8, 12, 16 кг)	комплект	2
24.	Помост или покрытие напольное из резины 2 x 2 м	штук	4
25.	Мяч набивной (медицинбол) (от 4 до 10 кг)	комплект	2
26.	Медболы кистевые (600, 800 и 1000 гр)	комплект	2

2.8. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Приложение N 1
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта "гиревой спорт",
утвержденному приказом
Минспорта России
от 30 июня 2021 г. N 494

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ГИРЕВОЙ СПОРТ"

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	15	не устанавливается

2.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Работа по индивидуальному плану 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.

III. Методическая часть

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий³⁴

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.³⁵

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) Возрастное нагружение.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (степенность, 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.

³⁴ 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.

³⁵ 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 соревнований³⁶

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, заболеваний и травм, 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;
- представлять 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.³⁷

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					ССМ	ВСМ
	НП	Т(СС)			СМ		
		1 год	Св. 1 года	До 2 лет			
Теоретическая, психологическая	3	9	25	37	62	116	
Техническая, тактическая	62	103	137	197	187	218	
Физическая подготовка	197	262	319	394	424	218	
	47	80	118	252	500	802	
Соревновательная деятельность	3	14	25	56	75	102	

Расчёт проводится по формуле $v_{\text{час}} = V \cdot \text{час} \cdot 0,01 \cdot p$, где V ³⁸ - общий объём, v - часть общего объёма, p ³⁹ - соответствующее этой части число %.

3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Таблица

Нормы и условия их выполнения по виду спорта...⁴⁰

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

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

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

³⁸ 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 объём спортивной подготовки по этапам)

³⁹ 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 объёма спортивной нагрузки)

⁴⁰ Единая всероссийская спортивная классификация 2018-2021 гг. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/

		Мужчины			Юноши		
		Вес гири – 32 кг		Вес гири – 24 кг		Вес гири – 16 кг	
Двоеборье в/к 48 кг	К-во очков					110	75
Двоеборье в/к 53 кг	К-во очков					120	85
Двоеборье в/к 58 кг	К-во очков			90	70	130	95
Двоеборье в/к 63 кг	К-во очков	192	126	75	60	140	105
Двоеборье в/к 68 кг	К-во очков	210	146	83	90	150	110
Двоеборье в/к 73 кг	К-во очков	222	162	95	70	160	120
Двоеборье в/к +73 кг	К-во очков					170	125
Двоеборье в/к 78 кг	К-во очков			130	105	80	
Двоеборье в/к 85 кг	К-во очков	234	178	117	140	110	85
Двоеборье в/к +85 кг	К-во очков	246	190	126	160	130	100
Толчок ДЦ в/к 48 кг	К-во подъемов					40	35
Толчок ДЦ в/к 53 кг	К-во подъемов					48	42
Толчок ДЦ в/к 58 кг	К-во подъемов			55	45	55	48
Толчок ДЦ в/к 63 кг	К-во подъемов	59	44	35	60	49	39
Толчок ДЦ в/к 68 кг	К-во подъемов	72	56	45	65	54	43
Толчок ДЦ в/к 73 кг	К-во подъемов	76	62	48	70	58	46
Толчок ДЦ в/к +73 кг	К-во подъемов					74	64
Толчок ДЦ в/к 78 кг	К-во подъемов			74	62	50	
Толчок ДЦ в/к 85 кг	К-во подъемов	82	69	55	79	66	54
Толчок ДЦ в/к +85 кг	К-во подъемов	88	75	58	90	75	60
		Женщины		И		Девушки	
		Вес гири – 24 кг		Вес гири – 16 кг		Вес гири – 16 кг	
Рывок в/к 48 кг	К-во подъемов					80	60
Рывок в/к 53 кг	К-во подъемов					90	70
Рывок в/к 58 кг	К-во подъемов					100	80
Рывок в/к 63 кг	К-во подъемов	159	126	73	110	90	70
Рывок в/к +63 кг	К-во подъемов	181	146	86	125	100	85
Толчок ДЦ в/к 63 кг	К-во подъемов	59	44	35	60	49	39
Толчок ДЦ в/к +63 кг	К-во подъемов	72	56	45	65	54	43

3.5. Требования к организации и проведению врачбно-педагогического, психологического контроля⁴¹

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 функциональное состояние: центральной нервной системы (ЦНС); вегетативной нервной системы;

⁴¹ Приказ Минздрава России от 9.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». Раздел VI, VII, III. Приложение 1.

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 тяжелых 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 годичного 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. Врачебный контроль (далее - ВК)

ВК за лицами, занимающимися спортом, заключается в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером за ходом

тренировочного процесса спортсмена.

В процессе ВК 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.

ВК 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 ВК специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию и тренированности и даётся рекомендация по режиму и методике тренировки.

Целью проведения ВК 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 ВК:

- санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещённость и размеры помещения, оснащённость 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 закалывания, значению самоконтроля спортсмена, сбалансированному питанию).

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

ВК 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 ВК, проведенных средним медицинским персоналом, осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины муниципальных и областных ВФД.

ВК 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 врачевных наблюдений с тренером 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 тренировок (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 тренировки (занятия), 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 диспансеров (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) даны 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.⁴²

3.7.1.. Психорегуляция - регуляция⁴³ психических состояний

Виды регуляции: гетерорегуляция⁴⁴ - 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 снаподобных состояний;
- обучение спортсмена рациональным приемам отдыха при кратковременных паузах, предусмотренных регламентом соревнований;
- электроанальгезия⁴⁵;
- специальные пленэрные⁴⁶ аудио- и видеосеансы.

Снятие избыточного психического напряжения.

Стратегия десенсибилизации⁴⁷ - 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.

Наиболее эффективно сочетание гипнотических⁴⁸ воздействий и электроанальгезии как отвлекающего фактора.

⁴² Система эмоционально-волевой подготовки спортсменов. //http://www.shooting-ua.com/books/book_147.htm#15

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

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

⁴⁵ **Электроанальгезия** [Электро + лат. analgesia без боли] - электроанаркоз — вид наркоза, снижающий болевую чувствительность при воздействии электрического тока определённой силы на центральную нервную систему или непосредственно на область болевых ощущений.

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

⁴⁷ **Десенсибилизация** [лат.de снижение + лат.sensibilisчувствительный] - уменьшение чувствительности организма к повторяющемуся воздействию.

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:

- самоуверждение - 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) Аутогенная⁴⁹ тренировка – воздействие самовнушением на своё психофизическое состояние.

Метод, отличающийся простотой приёмов с общим седативным⁵⁰ эффектом, предложен немецким психиатром и психотерапевтом Йоганном 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 триумvirат 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 сложных упражнений после перерыва в тренировках и эффективнаен при психорегуляции эмоциональных состояний спортсменов перед соревнованиями.

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

⁴⁹**Аутогенный** [< др.-гр.αὐτός сам + γένος происхождения] – возникающий в самом организме.

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

Преодоление состояния фрустрации⁵¹.

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. Релаксация⁵² - состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением.

Виды: долговременная или кратковременная, непроизвольная (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 средств⁵³

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

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

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

⁵³ Приказ Минздрава России от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». Раздел VIII. ПП.81-87.

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, лечебно-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. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

I. Теоретическая часть

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или соревновательное назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

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

I II. План антидопинговых мероприятий

* План составляется для каждого этапа спортивной подготовки. В последнем столбце даются рекомендации по проведению мероприятия (рекомендации включать в план не нужно). На основе этого плана **ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в организации**, осуществляющей программу спортивной подготовки, и подаётся на согласование ответственному за антидопинговое обеспечение в вашем регионе **до 1 декабря** (выделенные блоки необходимо включить в ежегодный план-график проведения антидопинговых мероприятий в регионе).

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.

5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

1. Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с **возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ₂	Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagopal.ne	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ₂
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

² Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №5 и №6). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

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

Определения терминов

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

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшая сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части

процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

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

3.10. Планы инструкторской и судейской практики

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

Решение этих задач целесообразно начинать на Т-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 учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

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

Занимающиеся 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 ГПП.

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 I-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 спорта⁵⁴

10—12 лет.

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

Костная система находится в стадии формирования:

⁵⁴ Спортивная физиология: Учеб. для ин-тов физ. Культ. /Под ред. Я.М. Коца. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240с.

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 ГПП.

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 спорта⁵⁵

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 уделить особое внимание о правильной 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, головокругение, 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.

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

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.

Степень влияния физических качеств и телосложения на результативность спортивной подготовки⁵⁶

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 подготовки⁵⁷

1) Результатом реализации Программы является:

На этапе III:

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

На I(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 гиревой спорт;
- 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.

На этапе ВСМ:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд РФ;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.
- 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.

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

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

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 гиревой спорт;

- 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.

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 занимающихся).

4.3. Виды контроля спортивной подготовки⁵⁸

Таблица

Основное содержание комплексного контроля

Виды контроля	Контроль за эффективностью деятельности		Контроль за качеством состояния	
	соревновательной	тренировочной	подготовленности спортсменов	внешней среды, определённой факторами
Этапный	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;	- климатическими: температура, влажность, ветер, солнечная радиация, - инфраструктура: инвентарь, оборудование, покрытия, пр.
Текущий	оценка показателей соревнования, завершающего макроцикл;	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в макроцикле;	оценка и анализ текущих показателей подготовленности тренировочного процесса;	- организационными: условия для проведения тренировочного занятия, психолого-педагогическое, медико-биологическое сопровождения, пр.
Оперативный	оценка показателей каждого соревнования.	оценка и анализ физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии, тренировочного занятия.	оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до, после тренировочной нагрузки.	- социальными: воздействие ближайшего окружения, поведением зрителей, пр.

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: тактических 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 группы⁵⁹

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	
	Этап начальной подготовки	
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	
	Выкрут прямых рук вперед-назад	
Гибкость	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	

⁵⁸Холодов 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.

⁵⁹ Приказ Минспорта РФ от 26.12.2014 г. № 1078 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт». Приложение 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)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
Силовая выносливость	Удерживание 2-х гирь весом 12 кг на груди / удерживание 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
Этап совершенствования спортивного мастера	
Скоростные качества	Бег 100 м
Выносливость	Бег 3000 / 2000 м (мужчины / женщины)
Сила	Бег 10 / 5 км (мужчины / женщины)
Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине / подъем туловища, лежа на спине (мужчины / женщины)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
Силовая выносливость	Удерживание 2-х гирь весом 16 кг на груди / удерживание 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
Этап высшего спортивного мастерства	
Скоростные качества	Бег 100 м
Выносливость	Бег 3000 / 2000 м (мужчины / женщины)
Сила	Бег 10 / 5 км (мужчины / женщины)
Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине / подъем туловища, лежа на спине (мужчины / женщины)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
Силовая выносливость	Удерживание 2-х гирь весом 24 кг на груди / удерживание 1-й гири весом 24 кг в положении фиксации над головой (мужчины / женщины)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

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

Таблица

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы⁶⁰

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Зачётный min	
		Ю/М	Д/Ж
Этап начальной подготовки			
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
Скоростно-силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10 раз	6 раз
Гибкость	Прыжки в длину с места	130 см	110 см
	Выкрут прямых рук вперед-назад	Ширина хвата не ограничена	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
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
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15 раз	12 раз
Силовая выносливость	Удерживание 2-х гирь весом 12 кг на груди / удерживание 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	

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

Спортивный разряд	хвата 70 см	хвата 65 см
Первый юношеский спортивный разряд, третий спортивный разряд		
Этап совершенствования спортивного мастерства		
Скоростные качества	Бег 100 м	13,4 с
Выносливость	Бег 3000 / 2000 м (мужчины / женщины)	12 мин
	Бег 10 / 5 км (мужчины / женщины)	Без учета времени
Сила	Подтягивание на перекладине / подъем туловища, лежа на спине (мужчины / женщины)	16 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	35 раз
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)	3 мин
	Прыжки в длину с места	240 см
Скоростно-силовые качества	Выкрут прямых рук вперед-назад	Ширина хвата 60 см
Гибкость	Ширина хвата 55 см	Ширина хвата 50 см
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Этап высшего спортивного мастерства		
Скоростные качества	Бег 100 м	12,7 с
Выносливость	Бег 3000 / 2000 м (мужчины / женщины)	10 м 20 с
	Бег 10 / 5 км (мужчины / женщины)	38 м 20 с
Сила	Подтягивание на перекладине / подъем туловища, лежа на спине (мужчины / женщины)	20 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастических брусьях / лежа	25 раз
Силовая выносливость	Удержание 2-х гирь весом 24 кг на груди / удержание 1-й гири весом 24 кг в положении фиксации над головой (мужчины / женщины)	3 мин
	Выкрут прямых рук вперед-назад	Ширина хвата 50 см
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

4.6. Методические указания по организации аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирование)⁶¹

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 подскоков и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые аттестационно-педагогические измерительные 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 процесса⁶²

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется

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

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

штатным медицинским работником и работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ⁶³.

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, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти.⁶⁴

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

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

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

У. 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., Капкаров В.А., Кравцевич И.П., Черных Е.В., Мецарков 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) Паришков А.Т. Спортивная школа как социально-педагогическая система: социальное проектирование. – М.: Советский спорт, 2003. – 352с.
- 8) Полемвский 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., Романина Е.В., Савенков Г.И., Сопов 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) Тулманян 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=SONUaQrBM7E>
<http://www.youtube.com/watch?v=SONUaQrBM7E>
<http://www.youtube.com/watch?v=Ib96cFsgsB8>

5.3. Перечень Интернет-ресурсов

- 1) 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/\(Минспорта РФ\):](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 2018-2021 гг // <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/edinyu-kalendarnyy-p/>
- 3) <http://bmsi.ru> (**Библиотека международной спортивной информации**)

VI. План физкультурных и спортивных мероприятий

Составляется как приложение к Программе ежегодно на основе:

- Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий⁶⁵,
- календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта РФ, муниципальных образований.

⁶⁵Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях. // <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyu-kalendaruu-r/>