

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

*Рассмотрена и согласована на
заседании тренерского совета*

УТВЕРЖДАЮ



*Директор СПб ГБУ СШОРСВС
им. В.Ф. Краевского*

/Детков К.В./

«27» декабря 2021 года,

протокол № 18

Приказ № 82-1

от « 27 » 12 20 21 года

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 СТУПЕНЬ

ПО ВИДУ СПОРТА ГИРЕВОЙ СПОРТ

Программа разработана на основании базовых требований предспортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт утвержденным распоряжением Комитета по ФКиС г. СПб от 26 декабря 2016 г. № 558-р

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 2 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года

Авторы-разработчики:

**Заместитель директора по СР – Никифорова Н.А.
Инструктор-методист – Детков А.К.
Инструктор-методист – Драбкин Ю.В.
ЗТР - Кириллов С.А.**

Санкт-Петербург 2022

Содержание программы по гиревому спорту

- 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. Соотношение объемов тренировочного процесса
 - 2.3. Навыки в других видах спорта
- 3 Методическая часть**
 - 3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки
 - 3.2. Теория и методика физической культуры
 - 3.3. Физическая подготовка
 - 3.4. Общая физическая подготовка
 - 3.5. Специальная физическая подготовка
 - 3.6. Техническая подготовка
 - 3.7. Тактическая подготовка
 - 3.8. Интегральная подготовка
 - 3.9. Психологическая подготовка
 - 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**

I. Пояснительная записка

1.1. Характеристика вида спорта

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

Существует две дисциплины у мужчин и одна у женщин. Мужчины соревнуются в классическом двоеборье или толчке по длинному циклу. В свою очередь двоеборье состоит из двух упражнений: толчок двух гирь двумя руками от груди и рывок одной гири каждой рукой. В рывке допускается одна смена рук без постановки снаряда на помост. После выполнения двух упражнений подсчитываются очки в сумме двоеборья. Толчок по длинному циклу заключается в забросе гири 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-spor/

рынок - весовая категория 63 кг	065	027	1	8	1	1	Б
рынок - 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 гирь привлекает молодежь. Гиревой спорт требует от организма спортсмена большой мощности, выносливости, высокой работоспособности при напряженном функционировании систем близких к максимальным (проявляется значительная закисленность биологических жидкостей). Гиревой спорт позволяет эффективно развивать физические, морально-волевые, психологические качества. Систематические занятия развивают силу, выносливость, гибкость, ловкость (координацию движений).

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

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

1.2. Специфика организации тренировочного процесса

Спортивная подготовка - тренировочный процесс, который направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку,

- включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях,

- подлежит планированию,

- осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.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 индивидуальному плану; 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**.

С учетом специфики вида спорта определяются особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп и планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и

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 организаций 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.

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 (2 ступень) являются:

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

1.3. Структура⁵ системы многолетней спортивной подготовки (2 ступень)

Система многолетней спортивной (2 ступень) подготовки включает⁶:

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

Основные элементы спортивной подготовки (2 ступень) ⁷:

1) **Тренировкой** (тренировочным процессом или спортивной подготовкой) называется педагогический⁸ 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: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

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

Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

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

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

⁵ Структура [лат.stuctura строение, связь] – связь и взаимодействие элементов процесса как целого.

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

⁶Холодов 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.

⁷Холодов 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.

⁸Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Около 9500 терминов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480с.

⁸Педагогика [\leq гр. pais (paídos) дитя + agō vedū] – наука о воспитании, образовании, обучении.

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 организаций, 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 подготовки(2 ступень) 9

Стадии ¹⁰	Этапы предспортивной подготовки			Период
	Название	Обозначение	Продолжительность	
-	Спортивно-оздоровительный	СО	Без ограничения	Спортивно-оздоровительный
Базовой подготовки	Начальной подготовки	НП	До 2 лет	1-й год Свыше 1-го года
	Тренировочный этап (спортивной специализации)	ТЭ	До 4 лет	Начальная Углубленная специализация
Максимальной реализации индивидуальных возможностей				

Таблица

Уровни тренировочного процесса¹¹

Уровни ¹²	Основные элементы	Время
Микроструктура	Тренировочное занятие	Для НП – до 2 часов, Т(СС) - до 3 часов
	Тренировочный день занятий	При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов
	Микроцикл ¹³	≈ неделя
Мезоструктура	Мезоцикл	Цикл ≈ 2-6 недель, включающий законченный ряд микроциклов
Макроструктура	Макроцикл	Цикл, развитие, стабилизация и временная утрата спортивной формы, ≈ 3-4 месяца, ≈ 0,5 или 1 или 4 года, включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

⁹ 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.

¹⁰ **Стадия** [< гр. stadion стади - ед.длинн.] – 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.

¹¹ Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Около 9500 терминов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480с. 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. *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.

¹² **Микро...** [< гр. micros малый] – первая составная часть сложных слов, обозначающая «малых размеров».

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

Макро... [< гр. macros 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.

¹³ **Цикл** [< гр. kikos 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.

Построение многолетней спортивной подготовки (2 ступень) в годичных циклах определяется основным макроциклом¹⁴ (**Подготовительный период**) → (**Соревновательный период**) → (**Переходный период**).

Таблица

Структура основного макроцикла

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

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

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

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

II. Нормативная часть

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки (2 ступень) , минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки (2 ступень) и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень) в группах на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта¹⁵

Таблица

Этапы спортивной подготовки (2 ступень)		Группы спортивной подготовки (2 ступень)	
Название	Продолжительность (год)	Min возраст для зачисления (год)	Наполняемость (человек)
НП	До 2	10	10
ТЭ	До 4	12	8

2.2. Процентное распределение общего объёма спортивной подготовки (2 ступень) по этапам и видам спортивной подготовки (2 ступень)¹⁶

Таблица

Теоретическая, психологическая	Виды спортивной подготовки (2 ступень)		
	НП	До 2 лет	Св. 2 лет
Техническая, тактическая	1	1-2	2-4
	1	1-2	2-4
Физическая	60-65	55-60	48-58
	11-15	12-17	14-19

¹⁴ 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.

¹⁵ Приказ Минспорта РФ от 26.12.2014 г. № 1078 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт». Приложение 1.

¹⁶ Приказ Минспорта РФ от 26.12.2014 г. № 1078 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт». Приложение 2.

Соревновательная деятельность	1	1-3	3-4	5-6
-------------------------------	---	-----	-----	-----

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности¹⁷

Таблица

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки (2 ступень)			
	НП		ТЭ	
	1 год	Св. 1 года	До 2 лет	Св. 2 лет
Контрольные	4	4	5	5
Отборочные	-	1-2	4	5
Основные	-	-	-	-
Всего	-	-	-	-

2.4. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку (2 ступень)

Возрастные требования к лицам, проходящим предспортивную подготовку.¹⁸

Таблица

Требования	Этапы спортивной подготовки (2 ступень)	
	НП	ТЭ
Возраст	С 10 лет	С 12 лет

Психологические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку (2 ступень)

Таблица

Основные параметры личности спортсмена	Психодиагностика
Эмоциональная устойчивость – устойчивость к нагрузкам в течение всего тренировочного процесса.	Личностный опросник Р. Кэттелла
Интроверсия-экстраверсия ¹⁹ - 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 ²¹
Агрессивность ²⁰ - настойчивость и активность в преодолении трудностей.	
Волевой самоконтроль	Опросник А.Г. Зверкова, Б.В. Эйдмана.

¹⁷ Приказ Минспорта РФ от 26.12.2014 г. № 1078 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт». Приложение 3.

¹⁸ 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.

¹⁹Ингроверт [*< лат.inigo внутрь + vertere поворачивать, обращать*] – психологический склад характеризуется сосредоточенностью на своём внутреннем мире, обращённостью на самого себя, замкнутостью, созерцательностью.

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

²⁰ Агрессия [*< лат.aggression нападение*] – слова или действия, выражающие неприязнь, враждебность.

²¹ Басс Арнольд, Дарки Анна разработали опросник в 1957г.

Склонность к риску ²² - готовность к риску, способность принимать самостоятельные неординарные решения, склонность к авантюризму.	Методика оценки мотивации к избеганию неудач Г. Эггера. Методика оценки склонности к риску Г. Шуберта.
Адаптивность ²³ - 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 (2 уровень).

²⁴ Лицо, желющее пройти спортивную подготовку (2 уровень), может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку (2 уровень), 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 (2 уровень), назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными базовыми требованиями спортивной подготовки (2 уровень).

2.5. Предельные тренировочные нагрузки

Предел продолжительности тренировочного занятия, с учетом возрастных особенностей спортсменов²⁵

Таблица

Этап	Кол-во часов	Этап	Кол-во часов
НП	2	ТЭ	3

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

Таблица

Нормативы шах объёма тренировочной нагрузки²⁶

Этапный норматив (52 недели)	Этапы и годы прелспортивной подготовки		
	НП		ТЭ
	1 год	Св. 1-го года	До 2-х лет
час/неделя	6	9	12
час/год	312	468	624
Тр.занятие/неделя	3	4	6
Тр.занятие/год	156	208	312

2.6. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности²⁷

²²Риск – требующее смелости, бесстрашия действие на удачу, в надежде на благоприятный исход.

²³ Адаптация [$<$ лат. adaptatio] приспособление!

²⁴ Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 23.06.2014) «О физической культуре и спорте в РФ». Ст.34.5.

²⁵ Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Раздел I. П. 5.

²⁶ Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Приложение 1.

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

²⁷ Приказ Минспорта РФ от 26.12.2014 г. № 1078 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки

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

Таблица

Классификация и количество соревнований.

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	НИ		ГЭ	
	1 год	Св. 1 года	До 2 лет	Св. 2 лет
Контрольные	4	4	5	5
Отборочные	-	1-2	4	5
Основные	-	-	1-2	3-4
Всего	-	-	-	1

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 оборудованию²⁸

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре:

- наличие: тренировочного спортивного зала, тренажерного зала, раздевалок, душевых, медицинского кабинета²⁹;
- обеспечение: оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (2 ступень);
- организацию систематического медицинского контроля.

Таблица

Обязательные оборудование и спортивный инвентарь

№	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Помост (1,5 x 1,5 м)	штук	6
2	Весы до 200 кг	штук	2
3	Гири соревновательные 16 кг	штук	12
4	Гири соревновательные 24 кг	штук	12
5	Гири соревновательные 32 кг	штук	12
6	Гири тренировочные весом: 6, 8, 10, 12,14, 40 кг	комплект	3
7	Зеркало настенное 0,6 x 2 м	штук	6
8	Магнетизма	штук	2
9	Маты гимнастические	штук	6
10	Перекладина гимнастическая	штук	1
11	Стенка гимнастическая	штук	1
12	Секундамер	штук	2
13	Стеллаж для хранения гирь	штук	3

по виду спорта гиревой спорт». Раздел V. П.14.Приложение 10, 3. Раздел III. Пп.3, 4.

²⁸ Приказ Минспорта РФ от 26.12.2014 г. № 1078 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт». Раздел VI. П.20. Приложение 11, 12(таблицы 1,2).

²⁹ Приказ Минздравасоцразвития РФ от 09.08.2010 №613-н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

14	Скамейка гимнастическая	штук	2
15	Стенка гимнастическая	штук	2

Спортивная экипировка, перелагаемая в индивидуальное пользование

Таблица

№	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	На занимаю щегося	Этапы предспортивной подготовки			
				ГНП	ТЭ		
				Кол-во	Кол-во	фрок эксплуатации (лет)	фрок эксплуатации (лет)
1	Велосипедные трусы	пар	-	-	1	-	1
2	Пояс тяжёлоатлетический	штук	-	-	-	-	-
3	Штангетки	пар	-	-	1	-	1
4	Футболка	штук	-	-	1	-	1

2.8. Требования к количественному и качественному составу группы подготовки

Таблица

Качественный состав группы

Этапы спортивной подготовки	Требования по результативности спортивной (2 ступень) подготовки на конец учебного года
Название	
НП	Нормативы по ОФП
ТЭ	Нормативы по ОФП

III. Методическая часть

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий³⁰

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки (2 ступень), рассчитывается в астрономических часах (60 мин. с учетом 15 мин. перерыва) 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.

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

Методические принципы.³¹

1) Направленность на максимально возможные достижения.

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки (2 ступень), 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 (2 ступень).

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 (2 ступень) 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 (2 ступень).

Процесс спортивной подготовки (2 ступень) должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

4) Единство общей и специальной 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 (2 ступень) строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки (2 ступень) проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки (2 ступень).

6) Возрастаение нагрузок.

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

7) Взаимосвязанность спортивной подготовки (2 ступень) 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.

³⁰ 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.

³¹ 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 соревнованиях³²

Лицо, проходящее спортивную подготовку (2 ступень) обязано:

- своевременно проходить медицинские осмотры, предусмотренные в соответствии с настоящим ФЗ,
- выполнять по согласованию с тренером указания врача;
- незамедлительно сообщать руководителем или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей спортивную подготовку (2 ступень), либо своему тренеру, о возникновении при прохождении спортивной подготовки (2 ступень) ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица либо жизни или здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях используемых оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки (2 ступень);

Спортсмены обязаны:

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

3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Таблица

Распределение в академических часах общего объема предспортивной подготовки по этапам и видам предспортивной подготовки.³³

Виды предспортивной подготовки	Этапы и годы предспортивной подготовки				
	1 год	Св. 1 года	До 2 лет	ТЭ	Св. 2 лет
Теоретическая, психологическая	3	9	25		37
Техническая, тактическая	62	103	137		197
Физическая подготовка	Общая	197	262	319	394
	Специальная	47	80	118	252
Соревновательная деятельность	3		14		56

Расчёт проводится по формуле $V_{час} = V_{час} \cdot 0,01 \cdot P$,

где V^{34} - общий объём, v - часть общего объёма, P^{35} – соответствующее этой части число %.

3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Таблица

Нормы и условия их выполнения по виду спорта...³⁶

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

³² Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». Ст.34, п.4, Ст.24.

³³ Приказ Минспорта РФ от 26.12.2014 г. № 1078 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт». Приложение 2.

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». Приложение 1. Строка 2 (V час/год – общий объём спортивной подготовки по этапам)

³⁵ 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)

³⁶ Единая всероссийская спортивная классификация 2018-2021 гг. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edlnaya-vserossiyska/5507/

		Мужчины			И Юноши		
		Вес гири – 32 кг		Вес гири – 24 кг		Вес гири – 16 кг	
Двоеборье в/к 48 кг	К-во очков					110	75
Двоеборье в/к 53 кг	К-во очков					120	85
Двоеборье в/к 58 кг	К-во очков				90	70	50
Двоеборье в/к 63 кг	К-во очков	192	126	75	100	80	60
Двоеборье в/к 68 кг	К-во очков	210	146	83	110	90	65
Двоеборье в/к 73 кг	К-во очков	222	162	95	120	95	70
Двоеборье в/к +73 кг	К-во очков						170
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
Толчок ДЦ в/к 53 кг	К-во подъемов						48
Толчок ДЦ в/к 58 кг	К-во подъемов				55	45	35
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
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	45
Рывок в/к 53 кг	К-во подъемов				90	70	50
Рывок в/к 58 кг	К-во подъемов				100	80	60
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 врачебно-педагогического, психологического контроля³⁷

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 адапционных 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;

³⁷ 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 спортсмена, на основании которого оценивают: уровень функционального состояния и общей работоспособности; уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок; заключение о проведенном ТМН спортсмена и подготовка соответствующей документации.

На основании заключения составляются индивидуальны 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 незначительных 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 годинного 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 рекомендацию по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию.

3.5.3. Врачебный контроль (далее - ВКП)

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

тренировочного процесса спортсмена.

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

- в процессе тренировок спортсменов для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;

- при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;

- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

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

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

Задачи ВПН:

- санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащенность оборудованием;

- выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;

- исследование влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм физкультурника или спортсмена;

- оценка организации и методики проведения тренировок;

- определение функционального состояния и тренированности спортсмена;

- предупреждение спортивного травматизма;

- разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования тренировок;

- санитарно-просветительная работа со спортсменами (проводятся разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закалывания, значению самоконтроля спортсмена, сбалансированному питанию).

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

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

ВПН проводятся в несколько этапов:

1-й этап: определение условий в местах проведения занятий (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп занимающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2-й этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража работы обследуемых;

3-й этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого физкультурника или спортсмена;

4-й этап: составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5-й этап: анализ полученных данных врачечно-педагогических наблюдений с тренером (преподавателем) для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий). Определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного исследования составляются врачебные рекомендации по

режиму тренировки (занятия).

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

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

3.5.4. Углубленное медицинское обследование спортсменов (далее - УМО)

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

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

УМО спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

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

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

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

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

УМО занимающихся в группах ССМ и группах ВСМ проводится не реже 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров

лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Программа УМО составляется в зависимости от этапов подготовки спортсменов.

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

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

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

- оценка уровня физического развития;
- определение уровня общей тренированности;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- определение медицинских рекомендаций по планированию занятий спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.
- 3. Обследование лиц, занимающихся видами спорта, проводится на основании программы, виды и объем медицинских исследований определяются с учетом: пола; возраста; сбора анамнеза жизни и спортивного анамнеза; уровня физического развития; уровня полового созревания (для детей и юношей); осмотров врачей-специалистов: травматолога-ортопеда, хирурга, невролога, оториноларинголога, офтальмолога, кардиолога, акушера-гинеколога и других врачей-специалистов в соответствии с медицинскими показаниями; исследований электрофизиологических показателей (ЭКГ, в том числе с нагрузочными пробами); ЭХО-кардиографических исследований, в том числе с нагрузкой; рентгенографических исследований органов грудной клетки; клинических анализов крови и мочи; осмотра специалистов по лечебной физкультуре и по спортивной медицине.

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

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

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

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

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

2-й этап: На данном этапе определяются:

- возрастная группа с учетом возрастной морфологии и физиологии: средний школьный период 11 - 14 лет; старший школьный период 14 - 18 лет; юношеский возраст 12 - 15 лет; юниорский возраст 18 - 21 год;

- соответствие возрастных сроков допуска к занятиям определенным видом спорта;

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;

- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);

- уровень физического развития, учитывающий характеристики, отражающие процессы роста, формирования и зрелости тех или иных систем организма;

- уровень полового созревания, учитывающий биологический возраст и оценивающийся по степени развития вторичных половых признаков.

3-й этап: На этом этапе определяются:

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;

- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);

- уровень полового созревания;

- особенности физического развития к моменту обследования;

- изменение параметров физического развития в зависимости от направленности тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа тренировочного процесса;

- уровень функционального состояния организма;

- рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;

- рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений.
 - 4-й и 5-й этапы: На данных этапах определяются:
 - наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;
 - определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);
 - степень развития вторичных половых признаков;
 - особенности физического развития к моменту обследования;
 - изменение параметров физического развития в зависимости от направленности тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа тренировочного процесса;
 - уровень функционального состояния организма;
 - рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;
 - рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений.
- Данные обследований заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

3.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки (2 ступень) с разбивкой на периоды подготовки

3.7. Система психологического сопровождения тренировочного процесса.³⁸

3.7.1.. Психорегуляция - регуляция³⁹ психических состояний

Виды регуляции: гетерорегуляция⁴⁰ - 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 снопоподобных состояний;
- обучение спортсмена рациональным приемам отдыха при кратковременных паузах, предусмотренных регламентом соревнований;
- электроанальгезия⁴¹;
- специальные пленэрные⁴² аудио- и видеосеансы.

Снятие избыточного психического напряжения.

Стратегия десенсибилизации⁴³ - снижение чувствительности к воздействиям, вызывающим 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 перевозбуденностью окружения, обстановки, и т.п.

Наиболее эффективно сочетание гипносуггестивных⁴⁴ воздействий и электроанальгезии как отвлечающего фактора.

- 2) Избыточное волнение в ходе соревнования.

³⁸ Система эмоционально-волевой подготовки спортсменов. //http://www.shooting-ua.com/books/book_147.htm#15

³⁹Регуляция [< лат. regulare приводить в порядок] – воздействие на функционирование организма спортсмена с целью коррекции протекания каких-либо психо-физиологических процессов.

⁴⁰Гетеро... [< гр. heteros другой] – первая часть сложных слов, вносящая значение: иной, разный.

⁴¹Электроанальгезия [электро + лат. analgesia без боли] - электронаркоз — вид наркоза, снижающий болевую чувствительность при воздействии электрического тока определённой силы на центральную нервную систему или непосредственно на область болевых ощущений.

⁴²Пленэрная живопись [< фр. plein air вольтный воздух] – живопись, передающая естественное освещение и воздушную среду, воспроизводящая реальные оттенки цвета, непосредственно наблюдаемые в природе.

⁴³Десенсибилизация [лат.de sensibilibsчувствительный] - уменьшение чувствительности организма к повторяющемуся воздействию.

⁴⁴Гипносуггестивное воздействие [< гр. hypnos сон + лат. suggestio внушение] - достижение особого состояния спортсмена, в котором он наиболее успешно воспринимает поступающую извне информацию.

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

Виды саморегуляции:

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

Виды саморегуляционных тренировок:

- 1) Аутогенная⁴⁵ тренировка – воздействие самовнушением на своё психофизическое состояние.

Метод, отличающийся простотой приёмов с общим седативным⁴⁶ эффектом, предложен немецким психиатром и психотерапевтом Йоганном Шульцем (1884-1970) в 1932 г. Достоинства метода:

- повышает скорость сенсорного 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 триумвираг представлений:

- представление идеального движения (комплекса движений) – программирование;
- представление, сопровождающие освоение навыка - тренировка;
- представление 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.

Преодоление состояния фрустрации⁴⁷.

⁴⁵ Аутогенный [< др. -гр.αὐτός сам + γένος происхождение] – возникающий в самом организме.

⁴⁶Седативный[< лат.sedatio успокоение] – оказывающий успокаивающее действие на центральную нервную систему, не изменяя её нормальных функций.

⁴⁷Фрустрация [< лат.frustration обман, неудача, тщетная надежда] – состояние подавленности, тревоги, возникающее в результате крушения надежд, невозможности осуществления цели.

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. Релаксация⁴⁸ - 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 наблюдать за собой, определять, 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.д.,

- музыкальное сопровождение и функциональная музыка,

- дыхательные упражнения,

- специальные психорегулирующие комплексы физических упражнений,

- пр.

3.8. Планы применения восстановительных средств

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.

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

⁴⁸Релаксация [$<$ лат. relaxation уменьшение напряжения, ослабление] – снятие психического напряжения.

⁴⁹ Приказ Минздравасоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». Раздел VIII. ПП. 81-87.

соответствии с медицинскими показаниями.

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

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

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

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

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

3.9. Планы антидопинговых мероприятий⁵⁰

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

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

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;
- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;
- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе непредоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;
- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования

⁵⁰ Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». Ст.26.

- запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;
- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
 - использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

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

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

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

3.10. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач 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 слача 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, привлечение 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 рыжковых и толчковых упражнений, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных

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

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

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

IV. Система контроля и зачетные требования

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), на каждом этапе спортивной подготовки (2 ступень), с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта⁵¹
10—12 лет.

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

Костная система находится в стадии формирования:

- окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено, и в костной системе много хрящевой ткани, поэтому необходимо неустанно заботиться о правильной позе, осанке, походке обучающихся;

- окостенения кисти и пальцев не завершено, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны.

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

В этом возрасте большое место занимает игра, содержание которой содержит действия и поступки, позволяющие воспитывают 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, головокругжение, 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.

⁵¹ 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.

Таблица

Степень влияния физических качеств и телосложения на результативность спортивной подготовки (2 уровень)

⁵²

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 (2 уровень), выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку (2 уровень), на следующий этап спортивной подготовки (2 уровень)

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 спортсменом;
- отбор перспективных юных спортсменом для дальнейших занятий по виду спорта гиревой спорт.

На I 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 спортсменом.

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

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки (2 уровень) по виду спорта гиревой спорт;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

⁵² Приказ Минспорта РФ от 26.12.2014 г. № 1078 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт». Приложение 4.

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, - инфраструктуры: инвентарь, оборудование, покрытия, пр. - организационными: условия для проведения тренировочного занятия, тренировочного занятия, психолого-педагогическое, медико-биологическое сопровождения, пр. - социальными: воздействие ближайшего окружения, поведением зрителей, пр.
Текущий	оценка показателей соревнования, завершающего макроцикл;	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в макроцикле;	оценка и анализ текущих показателей подготовленности тренировочного процесса;	
Оперативный	оценка показателей каждого соревнования.	оценка и анализ физических и физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии, тренировочного занятия.	оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсмена до, после тренировочной нагрузки.	

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

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

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: 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

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы⁵⁴

Таблица

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	
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад	

⁵³ Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.406–408.

⁵⁴ Приказ Минспорта РФ от 26.12.2014 г. № 1078 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт». Приложение 5-8.

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

4.5. Комплексы контрольных упражнений для оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку (2 уровень)

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы⁵⁵

Таблица

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) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	4 раз	8 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места	10 раз	6 раз
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад	130 см	110 см
		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) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	8 раз	10 раз
Силовая выносливость	Удержание 2-х гирь весом 12 кг на груди / удержание 1-й гири весом 12 кг в положении фиксации над головой (юноши / девушки)	15 раз	12 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места	170 см	150 см
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад	Ширина хвата 70 см	Ширина хвата 65 см
Спортивный разряд	Первый юношеский спортивный разряд, третий спортивный разряд		

4.6. Методические указания по организации аттестационных измерительных срезов (тестирований) и интерпретации (тестирование)⁵⁶

Правила проведения аттестационных измерительных срезов (тестирований) 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 подкасок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждая аттестационные измерительные материалы (тесты) или соответствующее задание;

⁵⁵ Приказ Минспорта РФ от 26.12.2014 г. № 1078 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт». Приложения 5-8.

⁵⁶ *Завязинский В.И., Амаханов Р.* Методология и методы психолого-педагогического исследования: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2005. //http://bookshiba.com/issledovanie-psihologii-knigi/testirovanie-metod-testov-17699.html

- обеспечение ее конфиденциальности аттестационных измерительных результатов;
- ознакомление испытуемого с результатами аттестационных 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 аттестационными измерительными материалами и знаниями об особенностях его применения.

4.7. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса⁵⁷

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравасоцразвития РФ⁵⁸.

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, одежды и обуви;
 - 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.⁵⁹

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

⁵⁷Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.2.6.

⁵⁸Приказ Минздравасоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». П.2.

⁵⁹Федеральный 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) Барчук И.С., Несмеров 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. Психопедagogика спорта. – М.: Советский спорт, 2007. – 296с.
- 3) Дорохов Р.Н., Губа В.П. Спортивная морфология. Учебное пособие для высших и средних специальных заведений физической культуры. - М.: СпортАкадем Пресс, 2002. – 236с.
- 4) Железняк Ю.Д., Кашкаров В.А., Крайцевич И.П., Черных Е.В., Мещеряков И.П., Панов С.Ф., Шкиряков 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) Дубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 272с.
- 7) Паршиков А.Т. Спортивная школа как социально-педагогическая система: социальное проектирование. – М.: Советский спорт, 2003. – 352с.
- 8) Полиевский С.А., Шафранская А.Н. Общая и специальная гигиена. Учебник. – М.: Советский спорт, 2009. – 304с.
- 9) Родионов А.В., Неверкович С.Д., Непомалов В.Н., Попов А.Л., Романкина Е.В., Савенков Г.И., Сонов В.Ф., Уляева Л.Г., Киселёва Е.М. Психология физической культуры и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 368с.
- 10) Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов средних и высших учебных заведений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608с.
- 11) Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. - М.: СпортАкадем Пресс, 2001. – 480с.
- 12) Тумянян 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=SONUaOgVM7E>
<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 Минздравоохранения РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»
- Приказ Минспорта РФ от 26.12.2014 № 1078 «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 2018-2021гг // <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vsgerossiyska/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 мероприятий⁶⁰,
- календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта РФ, муниципальных образований.

⁶⁰Единый 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/>

