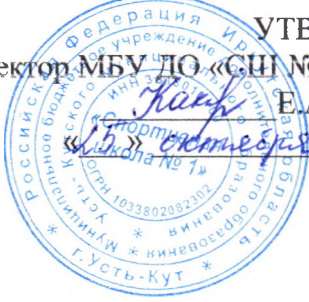


**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования "Спортивная школа № 1"
Усть-Кутского муниципального образования**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СП» № 1» УКМО
Е.А. Какорин
«12» октября 2023 г.



**Дополнительная образовательная
программа спортивной подготовки
по виду спорта «Гиревой спорт»
(этап начальной подготовки,
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации))**

2023 г.

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Гиревой спорт» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт» в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа № 1» Усть-Кутского муниципального образования (далее- Учреждение).

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочном (этапе спортивной специализации);

2. Целью Программы являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2022 № 987 (далее – ФССП);

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

4. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-14

Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-728
------------------------------	---------	---------	---------	---------

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы:

5.1. учебно-тренировочные занятия- групповые, индивидуальные, смешанные и иные;

5.2. учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-

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

5.3. Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «гиревой спорт»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Виды и объем соревновательной деятельности

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

5.4. Иные виды (формы) обучения – самостоятельная подготовка, инструкторская практика, судейская практика, интегральная подготовка, физкультурные мероприятия в форме спортивных эстафет, спортивных праздников.

6. Годовой учебно-тренировочный план

К иным условиям реализации программы относятся трудоемкость программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в учреждении, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20%

от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом учреждения.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Годовой учебно-тренировочный план

п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех	Свыше трех
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	10-12	12-14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		1,5-2	2	2-3	3
		Наполняемость групп (чел)			
		10-20		8-16	
1	Общая физическая подготовка (%)	60-65	55-60	40-47	37-41
2	Специальная физическая подготовка (%)	11-15	12-17	12-17	18-24
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-1	3-10	3-10
4	Техническая подготовка (%)	20-25	22-27	20-24	17-23
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	1-2	1-3
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	8-10	8-10

7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4
---	---	-----	-----	-----	-----

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение	Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.),	В течение года

	мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	предусматривающих: - формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); - осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;	
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: - формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; - обеспечение соблюдения режима дня, закаливания организма; - знание и соблюдение основ спортивного питания; - формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом;	В течение года
2.3.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе,	В течение года

		легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе учреждением; - Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) - Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По плану проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований
3.3.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	В течение года
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность		
1.1	Осуществление профориентационной деятельности через	в течение года

	систему учебно-тренировочных занятий	
1.2	Посещение объектов спорта, физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе спортивных соревнований	по отдельному графику
1.3	Организация встреч с известными спортсменами	в течение года
2. Здоровьесберегающая деятельность		
2.1	Проведение бесед с обучающимися, направленных на:	ежемесячно в течение года
2.1.1	формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)	
2.1.2	осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья	
2.1.3	формирование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям, умения управлять собственным эмоциональным состоянием	
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	в течение года
2.2.1	формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом	
2.2.2	обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма	
2.2.3	знание и соблюдение основ спортивного питания	
2.2.4	формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях гиревым спортом	
3. Патриотическое воспитание		
3.1.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	
3.1.1	23 февраля – День защитника Отечества	февраль
3.1.2	9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
3.1.3	4 ноября – День народного единства	ноябрь
3.1.4	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года
3.1.5	Формирование уважения к российским спортсменам –героям спорта (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года
4. Развитие творческого мышления		
4.1.	Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях	в течение года
4.1.1	развитие изобретательности и логического мышления	
4.1.2	развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи	
4.1.3	развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).	
4.1.4	развития навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний)	
5. Нравственное воспитание		

5.1.	Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
5.2.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	в течение года

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы о средствах и методах, относящихся к списку запрещенных антидопинговым кодексом всемирного антидопингового агентства (Таблица 1). В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующему виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров, лекций, уроков, викторин для обучающихся и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение персонала, ответственного за антидопинговое обучение;
- ежегодная оценка уровня знаний обучающихся и тренеров-преподавателей.

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

План Мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
----------------------------	------------------------------------	------------------	--

Этап начальной подготовки	Беседа тренера-преподавателя и обучающихся. Онлайн обучение на сайте РУСАДА.	В течение всего этапа подготовки	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через РАА «РУСАДА». Получение всеми обучающимися и тренерами-преподавателями в начале календарного года сертификата об успешном прохождении курса дистанционного обучения «Антидопинг».
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Ознакомление с сервисом «проверка лекарственных препаратов». Беседа тренера-преподавателя и обучающихся. Ознакомление со списком запрещенных субстанций и методов. Проведение тренером-преподавателем веселых стартов. Ознакомление с санкциями за нарушение антидопинговых правил. Онлайн обучение на сайте РУСАДА.	В течение всего этапа подготовки	Получение всеми обучающимися и тренерами-преподавателями в начале календарного года сертификата об успешном прохождении курса дистанционного обучения «Антидопинг».
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Посещение семинаров. Проведение тренером-преподавателем антидопинговой викторины для обучающихся. Ознакомление с процедурой допинг-контроля на соревнованиях и во вне соревновательный период. Ознакомление с взаимодействием с офицером допинг-	В течение всего этапа подготовки	Получение всеми обучающимися и тренерами-преподавателями в начале календарного года сертификата об успешном прохождении курса дистанционного обучения «Антидопинг».

	контроля или шапероном (права, обязанности, заполнение протокола). Обучение по заполнению данных в Пуле тестирования и системе АДАМС. Проведение тренером-преподавателем родительского собрания. Онлайн обучение на сайте РУСАДА.		
--	--	--	--

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовки не предусмотрена. Инструкторская и судейская практика приобретается на учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях.

По организации и проведению учебной работы необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Организовывать группу и подавать основные команды на месте и в движении.
2. Составлять план-конспект и проводить подготовительную часть занятия.
3. Определять и исправлять ошибки в выполнении упражнений у занимающихся.
4. Проводить тренировочное занятие в группе НП под наблюдением тренера.
5. Проводить подготовку команды своей группы к соревнованиям.
6. Руководить командой на соревнованиях.

Для получения квалификационной категории «Юный спортивный судья» каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составлять положение о проведении первенства по гиревому спорту.
2. Вести протокол соревнований.
3. Участвовать в судействе на помосте совместно с тренером.
4. Проводить судейство учебных соревнований на помосте (самостоятельно).
5. Знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству городских и областных соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы, в районе и в составе секретариата.

Все эти мероприятия дают право на присвоение учащимся группы спортивного совершенствования звания инструктора и судьи по спорту.

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

Основными средствами восстановления спортсменов-гиревиков являются: педагогические средства, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Стимуляция восстановления возможна только при рациональном построении тренировки. В процессе учебно-тренировочной работы должны быть запланированы упражнения для активного отдыха, специальные восстановительные циклы и микроциклы.

Психологические средства обеспечивают устойчивое психическое состояние, они оказывают положительное влияние на характер юного спортсмена-гиревика. С этой целью

рекомендуются: аутогенные тренировки, различные средства внушения, специальные дыхательные упражнения и отвлекающие факторы, например, музыка.

Система гигиенических факторов включает в себя: оптимальные условия макросреды, быта, учебы и тренировки, рациональный распорядок дня, личную гигиену, специализированное питание и закаливание организма.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя витаминизацию (прежде всего в зимне-весенний период), физиотерапию и гидротерапию (массаж, ванны и сауну).

Врачебный контроль за занимающимися на этапе начальной подготовки осуществляется врачом спортивной школы, а при его отсутствии - кабинетом врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники. Врачебный контроль за обучающимися, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, осуществляется врачебно-физкультурным диспансером. В период спортивно-массовых соревнований медицинский контроль осуществляет врач спортивной школы или же врач врачебно-оздоровительного диспансера.

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «гиревой спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;

-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «гиревой спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гиревой спорт»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную

подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гиревой спорт»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки						
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2

2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	6.10	6.30
3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	135	125

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

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			11.10	13.00
.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	10,4
.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
.6.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2. Уровень спортивной квалификации				
.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

V. Рабочая программа

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу

спортивной подготовки.

Этап начальной подготовки

Теоретические занятия

Состояние и развитие гиревого спорта в России. Важнейшие постановления правительства. Госдумы и Указы президента по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов-гиревиков. Весовые категории. Классификация. Первый всесоюзный конкурс силачей. (1948).

Основы методики тренировки спортсмена-гиревика. Понятие об обучении и тренировке. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Дидактические принципы российской педагогики в процессе обучения и тренировки.

Спортивный режим и физическая подготовка спортсмена-гиревика. Понятие о гигиене. Краткая характеристика гигиены физических упражнений и спорта. Личная гигиена занимающихся гиревым спортом.

Общая физическая подготовка 1-го года обучения

- Понятие о строе, шеренга, колонна, фланг, фронт, интервал и дистанция, направляющий и замыкающий.
- Строевые команды: предварительная и исполнительная.
- Упражнения без предметов. Маховые движения руками и ногами в различных плоскостях и в направлениях. Сгибание и выпрямление рук с напряжением и сопротивлением в смешанных упорах.
- Упражнения в движении. Ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы.
- Акробатические упражнения. Перекаты. Короткие и длинные кувырки вперед, назад, в стороны с опорой и без опоры на руки.
- Упражнения со скакалкой. Прыжки на одной, двух ногах со сменой ног. Прыжки в различном темпе и ритме.

Специальная физическая подготовка 1-го года обучения

- Упражнения для развития силы и силовой выносливости основных групп мышц спортсмена-гиревика.
- Упражнения для мышц кистей рук: сжимание теннисного мяча или кистевого экспандера; сгибание и разгибание кистей или круговые движения в лучезапястных суставах, удерживание в руках гантели или гири.
- Упражнения для мышц разгибателей рук: из исходного положения (и.п.) руки за головой, локти приподняты - поднимание гирь, гантелей.
- Упражнения для грудных мышц: из и.п. лежа на скамейке - сведение и разведение рук в стороны с гирями.
- Упражнения для дельтовидных мышц: гиря в опущенных вниз руках - поднимание гири до подбородка: то же вверх на прямые руки.
- Упражнения для мышц бедра: приседания с гирей на плечах; приседания с гирей на груди; приседания с гирей в руках сзади; выпрыгивание с гирей.
- Упражнения для мышц спины: наклоны с гирей вперед или штангой; поднимание гири махом к плечу; наклоны с гирей вправо и влево.
- Упражнения для мышц брюшного пресса: сидя на козле, стуле, скамье, закрепив ноги - сгибание и разгибание туловища.

Изучение и совершенствование техники классических упражнений

Начальное обучение техники рывка:

- элементы, фазы, части, приемы;
- обучение маховым движениям;
- маховые движения со сменой рук;
- обучение дыханию при выполнении рывка;
- рывок гири одной рукой.

Начальное обучение техники толчка:

- элементы, фазы, части, приемы;
- обучение подъему гири на грудь;
- обучение действию в исходном положении;
- обучение подъему гири от груди;
- обучение фиксации гири в верхней точке;
- обучение дыханию при выполнении толчка;
- толчок 2-х гири с груди.

Соревнования и прикидки: с огласно календарю соревнований.

Приемные и переводные испытания проводятся два раза в году:

- сентябре (начало учебного года);
- мае (конец учебного года).

Общая физическая подготовка 2-го года обучения

- Строевые упражнения: строевая стойка. Действия в строю на месте и в движении.

Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».

- Упражнения без предметов. Повороты и наклоны, круговые движения туловища с различным положением рук.

- Упражнения в движении. Ходьба и бег приставными шагами влево, вправо, спиной, вперед.

- Акробатические упражнения. Кувырки с места, с шага, с разбега толчком одной и двумя ногами.

- Упражнения со скакалкой. Прыжки с подтягиванием коленей к груди.

- Упражнения на гимнастической стенке. Вис углом. Вис лицом к стенке. Махи ногами вправо, влево.

- Упражнения с гимнастическими палками. Прыжки через лежащую палку на двух и одной ноге вперед спиной, боком с поворотом на 90°.

- Упражнения с набивным мячом. Броски мяча от груди двумя руками из-за головы, снизу, стоя, спиной вперед, выталкивание мяча левой и правой рукой.

- Упражнения с гантелями различного веса. Стоя в основной стойке или ноги врозь, руки с гантелями в различных исходных положениях - повороты, наклоны, круговые движения наоборот.

- Подвижные и спортивные игры. Преодоление препятствий. Игры: «Удочка», «Не давай мяч водящему», игра в волейбол.

- Упражнения на перекладине, брусках, опорные прыжки. Подтягивание, отжимание на брусках. Соскоки дугой на махе вперед, назад. Прыжок через козла ноги врозь.

- Легкоатлетические упражнения. Бег на скорость и выносливость (60м, 100м.).

Кроссы (1000м. - 2000м.). Прыжки в длину с места.

- Плавание. Совершенствование вольного стиля (дистанции: 25, 50, 100 и более метров).

Специальная физическая подготовка 2-го года обучения

- Упражнения для развития силы и силовой выносливости основных групп мышц спортсмена-гиревика.

- Упражнения для мышц кистей рук:

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

- Упражнения для мышц разгибателей рук:

- в упоре лежа сгибание и разгибание рук;

- в упоре на брусках сгибание и разгибание рук.
- Упражнения для грудных мышц:
 - лежа жим штанги;
 - из и.п. лежа на скамейке выжимание гирь попеременно.
- Упражнения для дельтовидных мышц:
 - жим гирь попеременно в стойке;
 - швунг жимовой;
 - жим штанги из-за головы;
 - толчок гирь с плеч;
 - жим гантелей различного веса.
- Упражнения для мышц бедра:
 - приседания со штангой;
 - приседания с гирей;
 - приседания с гирей в руках сзади;
 - приседания с гирей вверху на прямых руках;
 - сгибание и разгибание ног в выпаде с гирями или штангой на плечах.
- Упражнения для мышц спины:
 - поднимание двух гирь на грудь;
 - поднимание гири махом вверх на прямые руки;
 - рывок двух гирь;
 - круговые движения с гирей;
 - рывок гири (попеременно левой и правой рукой).
- Упражнения для мышц брюшного пресса:
 - из виса на перекладине или гимнастической стенке поднимание прямых ног до положения угла и выше

Изучение и совершенствование техники классических упражнений

Совершенствование техники рывка:

- рывок сериями по 5-6 повторений;
- рывок сериями со сменой рук;
- совершенствование дыхания при выполнении рывка;
- работа мышц ног и спины при выполнении рывка;
- совершенствование взаимосвязи всех частей рывка;

Совершенствование техники толчка:

- толчок гирь с плеч;
- равновесие при толчке гирь и контроль за их фиксацией;
- совершенствование взаимосвязи всех частей толчка и согласование действий во всех

его фазах;

- совершенствование дыхания при выполнении толчка;
- работа мышц ног и спины при выполнении толчка;
- классический толчок (1 -2 минуты);
- принцип «маятника» при выполнении маховых движений в рывке;
- классический рывок (1-2 минуты).

Соревнования и прикидки:

- Согласно календарю соревнований.

Приемные и переводные испытания.

- Проводятся два раза в году: приемные испытания проводятся в сентябре месяце, для группы начальной подготовки (до 1 года обучения); переводные испытания проводятся в мае месяце.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Теоретические занятия

Роль детских организаций в развитии физической культуры и спорта. Всероссийские юношеские соревнования и спартакиады школьников, их значение для массового развития спорта. Чемпионаты СССР 1985-1991 годов. Выдающиеся спортсмены-гиревики. Динамика роста спортивных результатов. Чемпионаты России.

Основы методики тренировки спортсмена-гиревика. Формы и методы тренировки гиревика. Урок как основная форма организации учебно-тренировочного процесса. План, содержание и построение теоретического занятия. Содержание практического занятия. Закаливание и его сущность. Роль закаливания в деле предупреждения инфекционных и простудных заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

Понятие о морали. Спортсмен как личность. Воля и волевые действия: целеустремленность, настойчивость, упорство, смелость, выдержка, самообладание и инициативность.

Общая физическая подготовка до трёх лет обучения

- Строевые упражнения. Повороты в строю. Размыкание и смыкание строя. Изменение направления движения.

- Упражнения без предметов. Приседания на одной ноге. Прыжки на одной, двух ногах, ноги врозь, с продвижением вперед.

- Упражнения в движении. Ходьба, бег по кругу, по периметру спортивного зала.

Упражнения

в парах.

- Акробатические упражнения. Кувырки через препятствия. Мост (лежа на спине). Стойка на лопатках (березка).

- Упражнения со скакалкой. Прыжки в различном темпе и ритме. Прыжки с продвижением вперед, назад, в стороны.

- Упражнения на гимнастической стенке. Вис углом. Подтягивание туловища назад. Махи ногами вправо и влево.

- Упражнения с гимнастическими палками. Прыжки через лежащую палку на двух и одной ноге вперед, боком с поворотом на 180°.

- Упражнения с набивным мячом. Броски мяча от груди двумя руками из-за головы, снизу, стоя, спиной вперед. Подбрасывание и захват мяча двумя и одной рукой.

- Упражнения с гантелями различного веса. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах попеременно и одновременно. Выжимание гантелей. Прыжки с гантелями (на одной ноге и на двух ногах).

- Подвижные и спортивные игры. Гонка мячей по кругу «Борьба за мяч», «Пионербол» (игра в волейбол через сетку).

- Упражнения на перекладине, брусках, опорные прыжки. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях с размахиванием. Прыжок через козла ноги вместе.

- Легкоатлетические упражнения. Бег на скорость и выносливость (100м, 1000м.).

Кроссовая подготовка (2000м.). Прыжки в длину с разбега.

- Плавание. Вольный стиль (100-200 м. без учета времени).

- Лыжная подготовка. Совершенствование техники безшажного хода. Ходьба на лыжах до 6 км.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития силы и силовой выносливости основных групп мышц спортсмена-гиревика.

Упражнения для мышц кистей рук:

- накручивание на горизонтальную ось и раскручивание троса с гирей (на специальном устройстве).

Упражнения для мышц разгибателей рук:

- в стойке на руках сгибание и разгибание рук.

Упражнения для грудных мышц:

- лежа жим штанги;
- из и.п. лежа на скамейке сведение и разведение в стороны рук с гантелями и гирями.

Упражнения для дельтовидных мышц:

- жим гири;
- гиря в опущенных вниз руках - поднятие гири к подбородку;
- швунг жимовой;
- жим штанги стоя;
- жим штанги из-за головы;
- жим гантелей различного веса.

Упражнения для мышц бедра:

- приседания с гирей или штангой на плечах, на груди;
- полуприседы со штангой;
- ходьба со штангой выпадами;
- приседания с гирей вверху на прямых руках;
- выпрямление ног с грузом на тренажере;
- выпрямление ног лежа на спине.

Упражнения для мышц спины:

- тяга станова я штанги;
- тяга штанги рывковая;
- тяга штанги толчковая;
- рывок двух гирь;
- наклоны с гирей вправо, влево;
- рывок гири;
- круговые движения с гирей;
- поднятие гири махом к плечу.

Упражнения для мышц брюшного пресса:

- сгибание и разгибание туловища, сидя на стуле, скамье, козле;
- из и.п. угол в висе на перекладине, движения ногами вниз- вверх или круговые

движения ногами;

- подъем прямых ног за голову, лежа на гимнастической скамейке.

Изучение и совершенствование техники классических упражнений:

Совершенствование техники рывка:

- рывок гири (24 кг) сериями 5-6 повторений;
- совершенствование фазы разгона снаряда;
- совершенствование принципа «маятника»;
- работа ног и туловища при выполнении рывка;
- классический рывок (2-3 минуты);
- махи с гирей большего веса;
- рывок гири со сменой рук;
- совершенствование дыхания при рывке.

Совершенствование техники толчка:

- толчок гири с плеч;
- толчок классический (3-5 мин.);
- работа ног и туловища при выполнении толчка;
- совершенствование дыхания при толчке;
- совершенствование взаимосвязи всех частей толчка и согласование действий во всех его фазах.

Инструкторская и судейская практика.

- Учащиеся привлекаются в качестве помощников тренера.

Соревнования и прикидки:

- Согласно календарю соревнований.

Приемные и переводные испытания

- Проводятся два раза в году: начало учебного года (сентябрь); конец учебного года (май)

Общая физическая подготовка свыше трёх лет обучения

Строевые упражнения. Перестроение. Строевой и походный шаг.

- Упражнения без предметов. Повороты и наклоны, круговые движения туловищем с различным положением рук. Прыжки на одной и двух ногах, приседание на одной и двух ногах.

- Упражнения в движении. Ходьба, бег по кругу. Ходьба и прыжки в полуприседе.

- Упражнения в парах.

- Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. Кувырки вперед через препятствие.

- Упражнения со скакалкой. Прыжки на одной, двух ногах, со сменой ног. Прыжки в различном темпе и ритме.

- Упражнения на гимнастической стенке. Вис углом. Вис лицом к стенке. Махи ногами вправо и влево. Упор лежа, ноги на перекладине стенки, сгибание и выпрямление рук (отжимание).

- Упражнения с гимнастическими палками. Наклоны вперед, в стороны, назад, круговые вращения туловищем с различным положением и изменением положения палки.

- Упражнения с набивным мячом. Броски мяча от груди двумя руками, из-за головы, снизу, стоя, спиной вперед, выталкивание мяча левой и правой рукой.

- Упражнения с гантелями различного веса. Выжимание гантелей, поднимание рук вверх, вперед, в стороны, дугами вперед и внутрь. Выпады и приседания с подниманием и опусканием гантелей при вставании и наоборот, прыжки с гантелями.

- Упражнения на канате. Лазание по канату без помощи ног (4 м.).

- Подвижные и спортивные игры. Игра в баскетбол, футбол, волейбол.

- Упражнения на перекладине, брусьях, опорные прыжки. Подтягивание за спину. Сгибание и разгибание рук в упоре (на брусьях). Опорный прыжок через козла (ноги врозь, согнув ноги).

- Легкоатлетические упражнения. Бег на скорость (60 м. и 100 м.), бег на выносливость (3-4 км), прыжки в длину с места.

- Плавание одним из способов без учета времени (400 м).

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития силы и силовой выносливости основных групп мышц спортсмена-гиревика.

Упражнения для мышц кистей рук:

- прыжки с гирями в руках;

- махи с гирей;

- ходьба с гирями в опущенных руках;

- накручивание на горизонтальную ось и раскручивание троса с гирей.

Упражнения для мышц разгибателей рук:

- в упоре лежа сгибание и разгибание рук;

- в упоре на брусьях сгибание и разгибание рук;

- дожим гири одной (двумя) рукой;

- ходьба с гирями сверху на прямых руках.

Упражнения для грудных мышц:

- лежа жим штанги;

- лежа на скамейке выжимание гирь;

- лежа, гиря за головой на полу - поднимание и опускание гири прямыми руками.

Упражнения для дельтовидных мышц:

- толчок гирь;

- различные жимы гирь;

- швунг жимовой;

- различные жимы штанги (с груди, из-за головы).

Упражнения для мышц бедра:

- приседания с гирей или штангой на плечах, на груди;
- приседания с гирей в руках сзади;
- выпрыгивание с гирей;
- полуприседы со штангой.

Упражнения для мышц спины:

- рывок гири;
- наклоны вперед со штангой;
- поднимание двух гирь на грудь;
- бросок гири через голову;
- тяга становая;
- тяга штанги рывковая (широким захватом).

Упражнения для мышц брюшного пресса:

- из виса на перекладине или гимнастической стенке;
- поднимание прямых ног до положения угла;
- закрепить ноги - сгибание и разгибание туловища, сидя на козле, стуле, скамейке.

Изучение и совершенствование техники классических упражнений

Совершенствование техники рывка:

- рывок гири (16 кг, 24 кг) сериями 5-6 подходов;
- совершенствование принципа взаимодействия мышц ног, спины, туловища в рывке

гири;

- классический рывок 24 + x 4 подхода;
- 20 махи с гирей большего веса;
- рывок 2-х гирь (16 кг + 16 кг) вместе;
- рывок с малым интервалом;
- рывок (между махами).

Совершенствование техники толчка:

- толчок одной гири (попеременно);
- совершенствование принципа взаимодействия мышц ног, спины, туловища в толчке

2-х гирь;

- совершенствование дыхания при толчке 2-х гирь;
- толчок классический (24 +24) x 4-6 подходов;
- совершенствование финального усиления при толчке 2-х гирь;
- совершенствование техники выполнения подседа и удержания гирь вверху;
- ходьба гири вверху;
- ходьба гири на груди;
- швунг штанги из-за головы;
- толчок 2-х гирь с плеч.

Инструкторская и судейская практика:

- Судейство и организация соревнований

Соревнования и прикидки:

- Согласно календарю соревнований.

Приемные и переводные испытания

- Проводятся два раза в году: Приемные испытания (сентябрь); Переводные испытания (май).

ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

	Содержание	Время	Организационно-методические указания
ЗАНЯТИЯ №1			

Подготовительная часть (10-15 мин)	Постановка задачи занятий, ходьба, бег	5мин	В колонну по одному, в среднем темпе
	Упражнения в движении, вольные упражнения на месте	2	Упражнения, направленные на подготовку опорно-двигательного аппарата к предстоящей работе в основной части занятий
	Упражнения с гантелями или дисками от штанги	5	
Основная часть (60-70 мин)	Махи гирей со сменой рук	10	Выполнять 20% от максимального количества рывков, махи каждой рукой со сменой рук. Сделать 3 подхода (20% от ПМ) повторным максимум (x 3)
	Рывок	15	Выполнить рывок каждой рукой 3 подхода (30,40,50% от ПМ) x 1. Основное внимание обратить на технику выполнения упражнения.
	Взятие гирь на грудь	5	По 8 раз в 3 подходах
	Толчок	10	Толчок двух гирь - 3 подхода (30. 40), 50% от ПМ) x 1. Обратить внимание на технику выполнения упражнения.
	Круговая тренировка: Диск впереди в опущенных руках Диск в руках за головой Диск лежит на полу впереди у ног Диск на плечах за головой В упоре на брусьях сгибание и разгибание рук Подтягивание на перекладине	20	Выполнить указанные упражнения по круговой системе 3 круга. Отдых между упражнениями 20-30 сек. Поднимать диск к груди 8-10 раз Поднимать на прямые руки вверх 8-10 раз Взять диск и поднимать непрерывным движением па прямые руки 8-10 раз. Выполнять 8-10 приседаний. 8-10 раз. 8-10 раз.
	Прыжки с места на дальность		По 8-10 прыжков
Заключительная			

часть	Многоскоки на месте	2	Тройные многоскоки по 4-5 серий
	Бег до 1000 м	5	В медленном темпе
	Водные процедуры		
ЗАНЯТИЕ №2			
Подготовительная часть (10-15 мин)	Упражнения из подготовительной части №1		
Основная часть (60-70мин)	Толчок	15	Толчок двух гирь 4 подхода (30,40,50, 60% от максим.)
	Швунг жимовой	10	8 подходов по 10 раз. Вес добавлять самостоятельно
	Приседание с гирями на плечах	15	4 подхода по 8 раз
	С гирей на плечах за головой выпрыгивание вверх из низкого приседа	5	3 подхода по 10 раз
	Ходьба с гирями, поднятыми вверх на прямые руки	5	2 подхода до 30 сек удерживать гири вверх
	Кросс до 3000 м	15	В среднем темпе
Заключительная часть(10-15мин)	Висы и другие упражнения на гибкость		Выполнять на гимнастической стенке
	Водные процедуры		
Занятие №3			
Подготовительная часть (10-15 мин)	Упражнения из подготовительной части №1		
Основная часть (60-70мин)	Махи гирь со сменой рук	5	3 подходах 20% от максимального результата в рывке каждой рукой
	Поднимание гири вверх двумя руками махом.	10	3 подхода по 10 раз
	Рывок	15	3 подхода по 20, 40, 60% от максимального результата. Обратить внимание на технику выполнения упражнения и дыхание.
	Упражнение со штангой: жим из-за головы.	5	3 подхода по 6-8 раз. Вес штанги подобрать самостоятельно.
	Приседание, штанга на плечах.	10	4 подхода по 6-8 раз.
	Наклоны, штанга за головой.	5	3 подхода по 8-10 раз.

	Поднятие прямых ног к перекладине	5	3 подхода по 10 раз.
Заключительная часть(10-15мин)	Висы и другие упражнения на гибкость		Выполнять на гимнастической стенке
	Водные процедуры		

15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на

				спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных

				соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса.

				Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь		Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь		Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май		Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые

				качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «гиревой спорт»

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «гиревой спорт» основаны на особенностях вида спорта «гиревой спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «гиревой спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки включают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1
2.	Весы до 200 кг	штук	2
3.	Гири соревновательные (12, 16, 24, 32 кг)	комплект	12
4.	Гири тренировочные (4, 6, 8, 10, 14, 18, 20, 22, 26, 28, 30, 34, 36, 40 кг)	комплект	3
5.	Зеркало настенное (0,6x2 м)	штук	6
6.	Магнетица	штук	2
7.	Мат гимнастический	штук	6
8.	Палка гимнастическая	штук	10
9.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
10.	Помост (1,5x1,5 м)	штук	6
11.	Секундомер	штук	2
12.	Скакалки	штук	12
13.	Скамейка гимнастическая	штук	2
14.	Стенка гимнастическая	штук	2
15.	Часы настенные с секундной стрелкой	штук	1
16.	Табло электронное на 6 помостов	штук	1

17.	Тренажер «Дорожка беговая»	штук	1
18.	Велотренажер	штук	1
19.	Тренажер многофункциональный	штук	3

обеспечение спортивной экипировкой;

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

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

18. Кадровые условия реализации программы.

Спортивная подготовка осуществляется работниками, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Тренер» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 192н);

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты.

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Аттестация и государственная аккредитация учреждений физкультурно-спортивной направленности системы дополнительного образования детей [Текст]: Методические рекомендации / под редакцией И.И. Столова; составители: М.М. Полевщиков, И.И. Столов, Д.Н. Черноног. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2007. – 100 с.

2. Гиревой спорт в России, пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса: Всероссийская научно-практическая конференция / сост. И.В. Морозов. – Ростов н/Д: Рост. гос. строительный ун-т, 2003. – 108 с., ил.

3. Гиревой спорт: Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007. – 12 с.

4. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.

5. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте /сост. И.В. Морозов//Ежегодник, вып. №2. – Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. – 112 с.: ил.

6. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации [Текст]: Методические рекомендации / под редакцией И.И. Столова; составители: А.В. Егорова, Д.Г. Круглов, О.Е. Левочкина, И.И. Столов, С.В. Усков, Д.И. Черноног. – М.: Советский спорт, 2008. – 136 с.

7. Поляков, В.А. Гиревой спорт: Метод. пособие / В.А. Поляков, В.И. Воропаев. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.
8. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: нормативное, правовое, организационно-управленческое, научно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение: Документы и материалы (2002 – 2008 годы) / Авт.-сост. В.А. Фетисов, П.А. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2008. – 1104 с.

Список Интернет-ресурсов

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