



на заседании
нашего совета МБУДО СШ
«Татнефть-Олимп» ЧМР РТ
Протокол № 1
От «14» 04 2023 г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУДО СШ
«Татнефть-Олимп» ЧМР РТ
Хаматов Р.Г.
2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ по виду спорта «ГИРЕВОЙ СПОРТ»

(Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Гиревой спорт», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 года № 944;)

Возраст обучающихся: 10 лет
Срок реализации программы 7 лет
Этап начальной подготовки – 2 года
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Автор(ы)-составитель(и)
Инструктор-методист
Козлова О.А.
Тренер-преподаватель
Отделения «гиревой спорт»
Гиниатуллин А.З.

№ п/п	Наименование раздела	Страница
I.	Общее положение	4
1.1	Нормативное обеспечение программы	4
1.2	Характеристика вида спорта «Греческий спорт», его отличительные особенности	5
1.3	Цели и задачи программы	6
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы по виду спорта «Греческий спорт»	7
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (таблица №1)	7
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (таблица №2)	8
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. (таблица №3,4)	8
2.4	Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса (таблица №5)	11
2.5	Календарный план воспитательной работы (таблица №6)	15
2.6	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. (таблица №7)	20
2.7	Планы инструкторской и судейской практики. (таблица №8)	22
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств. (таблица №9)	24
III.	Система контроля	26
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	26
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	27
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки. (таблица №10,11,12,13)	27
IV.	Рабочая программа по виду спорта «Греческий спорт»	30
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки. (таблица №14,15,16,17,18,19,20,21)	30
4.2	Мероприятия и упражнения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам подготовки представлены (таблица №22)	36
4.3	Учебно-тематический план (таблица №23)	37
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	39
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	40
6.1	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки(таблица №24,25)	40
6.2	Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	42
6.3	Требования к информационно-методическим условиям реализации	43

№ п/п	Наименование раздела	Страница
I.	Общее положение	4
1.1	Нормативное обеспечение программы	4
1.2	Характеристика вида спорта «Греческий спорт», его отличительные особенности	5
1.3	Цели и задачи программы	6
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы по виду спорта «Греческий спорт»	7
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (таблица №1)	7
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (таблица №2)	8
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. (таблица №3,4)	8
2.4	Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса (таблица №5)	11
2.5	Календарный план воспитательной работы (таблица №6)	15
2.6	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. (таблица №7)	20
2.7	Планы инструкторской и судейской практики. (таблица №8)	22
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств. (таблица №9)	24
III.	Система контроля	26
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	26
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	27
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки. (таблица №10,11,12,13)	27
IV.	Рабочая программа по виду спорта «Греческий спорт»	30
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки. (таблица №14,15,16,17,18,19,20,21)	30
4.2	Мероприятия и упражнения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам подготовки представлены (таблица №22)	36
4.3	Учебно-тематический план (таблица №23)	37
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	39
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	40
6.1	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки(таблица №24,25)	40
6.2	Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	42
6.3	Требования к информационно-методическим условиям реализации	43

1. Общие положения.

1.1. Нормативное обеспечение Программы

Настоящая программа разработана:

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- на основании Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- на основании приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- на основании приказа Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;
- в соответствии с приказом Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»; с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Гиревой спорт», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.ноября 2022 года № 944; - на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; - на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»; - на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.03.2021 №10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП. 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID - 19)»;
- с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Гиревой спорт»;
- на основании Устава МБУ ДО СШ «Татнефть Олимп» ЧМР РТ.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Гиревой спорт» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом 6 спортивной подготовки по виду

спорта «Гиревой спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 года № 944; 1 (далее – ФС (1)).

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многоступенчатой подготовки спортсменов по гиревому спорту и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста

1.2. Характеристика вида спорта «Гиревой спорт», его отличительные особенности

Гиревой спорт – это циклическая спортивная дисциплина, направленная на выполнение нормативов с гирей (одной или двумя) максимальное количество повторений за определенное время, для мужчин и женщин существуют определенные требования и различия веса снарядов. Все упражнения выполняются стоя. Международный союз гиревого спорта насчитывает 56 федераций по всему миру.

По программе силового двоеборья для мужчин используются гири весом 16, 24 и 32 кг. При силовом жонглировании женщинами и юношами с 11 лет используются гири 8 кг.

Дисциплина «Гиревой спорт» способствует положительной динамике развития спортсменов:

- развивает силовую выносливость;
- многократное повторение норматива в течение определенного времени способствует улучшению скоростных качеств, координации;
- спорт улучшает качество не только скелетных мышц, но и сердечной мышцы.
- усиливается циркуляция крови, повышается эластичность сосудов, что позволяет нормализовать кровяное давление у здоровых людей; 1 (зарегистрирован Министром России 13.12.2022г, регистрационный №71480).
- также многоступенчатые упражнения гиревого спорта позволяют развивать и сохранять подвижность суставов, при условии сохранения правильной техники упражнения.

Из определенных минусов данного вида спорта отмечается:

- Травматичность.
- Программа гиревого спорта содержит мало дисциплин.
- Скудный выбор упражнений.

В гиревом спорте, как и во многих других направлениях для развития выносливости и функциональности организма, работают практически все мышечные группы. Особой нагрузке подвергаются дельтовидные мышцы, трапеции, мышцы спины, живота, а также ног и ягодиц.

Еще работают глубокие мышцы, которые чаще могут тренироваться при статическом напряжении. Часто мышцы-стабилизаторы работают в тех упражнениях, где используется инерция. Для подрыва и рывка гири необходима помощь ягодиц, квадрицепсов, пресса, чтобы по инерции подкидывать снаряд без особого подключения мышц плеча.

Дисциплины у мужчин
В обязательную программу для мужчин входят две дисциплины:

- Двоеборье – толчок двух гирь и рывок одной гири со сменной рук без перерыва.
- Толчок двух гирь по длинному циклу с коротким спуском гирь.

В программу гиревого спорта для женщин входит только рывок.

Подходы и повторения в гиревом спорте. Все упражнения выполняются максимальное количество повторений в течение десяти минут.

Также в программу гиревого спорта входит силовое жонглирование, где принимают участие не только мужчины и женщины, а еще и юноши и девушки.

Мужчины и женщины на соревнованиях делятся на весовые категории. Мужчины и юноши выполняют программу жонглирования с весом 12-16 кг, в зависимости от возраста, а женщины и девушки с гирей весом 8 кг.

Экипировка для гиревого спорта

Спортивная экипировка играет важную роль в подготовке и выступлении на соревнованиях. Правильная одежда и обувь снижает возможность получения травм к нулю, также помогает легче и безопаснее выполнять упражнения. Обязательные атрибуты экипировки, одобренные правилами гиревого спорта. **Штангетки.** Специальная обувь штангистов пришла и в гиревой спорт. Штангетки сделаны из плотной кожи со шнуровкой по всей длине, способны фиксировать голеностопный сустав в неподвижном положении, избегая вывихов. Также присутствует каблук 2 см.

Грудчателитический пояс. Широкий кожаный пояс (не более 12 см в ширину) способен фиксировать поясничный отдел позвоночника и избегать травмы и прогибы в пояснице.

Майка и велосипедки. Майка не должна закрывать локтевые суставы, поэтому рукав должен быть выше локтя на 10 см (по правилам гиревого спорта). Велосипедки также должны давать возможность просматривать фиксацию коленных суставов.

Эластичные бинты. Используются для фиксации коленных суставов и предупреждения их травматизма.

1.3. Цели и задачи

Целью дополнительной образовательной программы спортивной подготовки является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «Гиревой спорт».

Программа позволяет комплексно решать оздоровительные, развивающие, воспитательные задачи, обеспечивая дифференцированный подход к детям, их физической подготовке, состоянию здоровья. **Образовательные задачи:**

1. Изучение истории и терминологии гиревого спорта;
2. Изучение правил соревнований, технических и тактических приемов;
3. Изучение правил гигиены, питания и т.д.

Развивающие задачи:

1. Развитие общефизической подготовленности, дыхательной, сердечно - сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата.
2. Развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростносиловых движений, общей выносливости.
3. Развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру;

Воспитательные задачи:

1. Воспитание у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
2. Воспитание положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели.
3. Формирование адекватного поведения в различных социальных ситуациях.

Методические задачи:

1. Формирование умения анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;
2. Формирование основ эффективной самостоятельной деятельности и организации свободного времени;

II. Характеристика дополнительной образовательной программы

спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки является основным документом при организации и проведении занятий в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школы «Татнефть Олимп» Чистопольского муниципального района, в которой представлены конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся. Актуальность программы состоит в том, что при разработке программы использованы передовой опыт обучения и тренировок гиревиков, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации по теории и методике физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице №1.

Таблица № 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	от 10	от 10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	от 12	от 8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	от 14	от 4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	от 15	от 1

2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Недельный и общий объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом ФССП по виду спорта «Гиревой спорт», утвержденному приказом Минспорта России от «09» ноября 2022 г. № 944 представлен в таблице №2

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-14	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-728	1040-1248
					1248-1664

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

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Гиревой спорт» используется очная форма обучения, в том числе с применением дистанционных технологий.

При построении учебно-тренировочного процесса используется групповая и индивидуальная форма работы. Проводятся теоретические и практические занятия. Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведенных стартов, разбора выступлений известных гиревиков.

Практические занятия также разнообразны по своей форме – это тренировочные соревнования со сверстниками и с командами старшего возраста, практические приемы по решению поставленных задач, занятия по отработке техники, занятия, направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования и турниры.

Используются следующие методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, обучающих видеосюжетов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнения.
2. Игровой метод.
3. Соревновательный.

4. Метод круговой тренировки.

Для реализации программы в условиях ограниченных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости в МБУ ДО СШ «Татнефть-Олимп» ЧМР РТ предусмотрена форма обучения с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение – это организация образовательного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта. Дистанционное обучение – взаимодействие преподавателя и обучающихся между собой на расстоянии, отражающее все приущие учебному процессу компоненты и реализуемое специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность. Это самостоятельная форма обучения, информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством.

В МБУ ДО СШ «Татнефть-Олимп» ЧМР РТ обучение с применением дистанционных технологий осуществляется по следующему алгоритму действий:

1. Разработка плана-конспекта на каждое занятие с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия согласно недельной нагрузке с учетом выполнения заданий в домашних условиях.

Используемые формы работы:

Изучение теоретического материала: устная учебная информация по видам спорта, фотоконспекты, индивидуальный план подготовки, аудио- видеосообщение, обучающие видеоматериалы (видеосюжеты, видеофильмы, видеоролики)

Практические задания: физические упражнения на развитие различных групп мышц, формирование и развитие различных физических качеств – гибкости, силы, упругости, координации и др.

2. Размещение плана-конспекта с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия в электронных ресурсах («ВКонтакте», «Viber», «WhatsApp» и пр.).
3. Контроль выполнения заданий.

Помимо учебно-тренировочных занятий в процессе подготовки спортсменов используются и другие формы учебно-тренировочной: участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

Учебно-тренировочные мероприятия, направленные на непрерывную подготовку спортсменов в течение года представлена в таблице №3

Таблица №3

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 и	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	

Местнического обследования		
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год
2.5.	Промежуточные учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток

Объем соревновательной деятельности спортсменов по виду спорта «Гиревой спорт» представлен в таблице №4

Таблица №4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Этап высшего спортивного мастерства	
Контрольные	1	2	2	3	4	4
Отборочные	-	-	2	2	2	2
Основные	-	-	1	1	1	2

2.4. Головой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса

Программа рассчитана на 52 недели в год.

В соответствии с представленным стандартом спортивной подготовки годовой учебно-тренировочный план по видам спортивной подготовки представлен в таблице №5

Таблица №5

№ п/п	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Этап высшего спортивного мастерства	
	Виды подготовки		Виды подготовки		Виды подготовки	

1.	Общая физическая подготовка (%)	60-65	55-60	40-47	37-41	26-32	11-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	11-15	12-17	12-17	18-24	26-31	39-44
3.	Спортивные соревнования (%)	-	0-1	3-10	3-10	5-11	5-11
4.	Техническая подготовка (%)	20-25	22-27	20-24	17-23	15-20	15-18
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	1-2	1-2	1-2	1-3	2-4	3-6
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	8-10	8-10	9-11	9-11
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

Раздел «Общая физическая подготовка (ОФП)» включает в себя систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Для поддержания и развития уровня физической подготовки обучающихся проводится ряд различных упражнений. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств (гибкости, силы, силовой выносливости и др.), готовности организма к дальнейшей физической нагрузке.

Специальная физическая подготовка (СФП) – раздел, который является одной из самых основных частей образовательного процесса в спортивной школе. При обучении гиревому спорту, как и в любом виде спорта, используются упражнения по специально-физической подготовке. Специальная физическая подготовка направлена на формирование необходимых навыков и умений в гиревом спорте.

Одной из самых интересных и увлекательных форм работы со спортсменами являются **соревнования**. Они содействуют привлечению занимающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Эмоциональность соревнований позволяет спортсменам раскрыть свои разносторонние способности, а соревновательная деятельность привлекает участников интерес к спортивной борьбе и является одним из решающих факторов в становлении интереса в постепенной ориентации и выборе определенного вида спорта.

Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на занимающихся, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня.

Основным критерием оценки образовательной программы и показателем специальной подготовки по виду спорта является владение техникой и тактикой – **техничко-тактическая подготовка**.

Под технико-тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Основными задачами технической подготовки являются:

- прочное освоение технических элементов гиревого спорта;
 - владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
 - использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.
- К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Тактическая подготовка- это процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий. Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных навыков, определяющих решение этих задач.

Задачи тактической подготовки:

- овладеть основой индивидуальных тактических действий гиревого спорта;
- сформировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия);
- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность;

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике, контрольные и календарные соревнования, теория тактики гиревого спорта.

Теоретическая часть предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, правилами соревнований и развития вида спорта «Гиревой спорт».

Материал раздела «Теоретическая подготовка» разработан во взаимосвязи с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой 19 и выдается в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также непосредственно на тренировке.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде фронтального опроса, беседы или тестирования, возможно применение игровых форм работы для определения уровня знаний (викторины, квесты, конкурсы и пр.) В этом случае преподаватель проверяет у обучающихся наличие системы знаний, выяснит какие элементы системы не усвоены. Контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомотивных качеств, формирование основ нравственных принципов. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самодовольствие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка. В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований. Психологическими

методами словесного воздействия являются: разъяснения, 20 убеждения, совет, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Одной из задач спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать **инструкторско-судейскую** практику на последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся на этапе спортивной специализации должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечение тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Медико-биологическая система мероприятий предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитационно-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм. На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Под восстановительными мероприятиями следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки. Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая однодневную нагрузку на организм;

- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Широкайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;

- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Важным условием успешной работы со спортсменами является **воспитательная работа**.

Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице №6

Таблица №6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.		Профориентационная деятельность	В течение года
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; - участие в движении «Спортивный волонтер»; - профилактические беседы-диспуты: «Голерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»; - просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику	В течение года
Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление концепта 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; - участие в молодежном Дне самоуправления; - беседа-лекция «В мире профессий», выставка рисунков; - проектная деятельность несовершеннолетних, временно трудоустроенных в летний период; - информационно-просветительские мероприятия «Хочу стать как...», «Спортивная гордость!», «Спортивные рекорды моей страны», «Герои мирового и российского спорта» (доклады, рефераты, сообщения); - встречи с лучшими воспитанниками школы «Ровняясь на лучших»; - посещения музеев, имеющих экспозиции по В течение года 24 спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему	Здоровьесбережение
2.	Дни здоровья и спорта, в рамках которых	В течение года
2.1.	предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - Осенний и Зимний День здоровья; - спортивные мероприятия, посвященные Олимпийскому Дню; - физкультурные мероприятия в рамках Международного дня спорта; - физкультурные мероприятия, посвященные «Дню зимних видов спорта»; - фестиваль ВФСК ГТО; - всероссийская акция «10 000 шагов к жизни» - всероссийская акция «Спортивная зима»; - спортивный конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»; -спортивная акция "Я выбираю спорт"	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни

	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность 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); - воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм»; - тематическое занятие «Режим дня: каждому делу – свое время»;	В течение года
	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	Профилактическая деятельность, в том числе - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - профилактическая акция «Областная зарядка», приуроченная к празднованию Всемирного Дня здоровья; - профилактические мероприятия в рамках областного профилактического месячника «Здоровая мама – В течение года 25 будущее России!»; - областная акция «В ритме здорового дыхания!»; - всероссийская антинаркотическая акция «Сообщи, где торгуют смертью»; - областная акция «Скажи жизни: Да!»; - региональной флешмоб "Раскрась жизнь яркими красками!" в рамках реализации Областного профилактического марафона «Тюменская область – территория здорового образа жизни!»; - профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение: «Время развешать дымя», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом теле здоровый дух!»	В течение года
	Антидопинговые мероприятия	Практическая деятельность обучающихся: - информационные-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»; - выставка рисунков «Спорт и допинг – это несовместимо!»; - анкетирование по антидопинговой тематике	В течение года
3.		Патриотическое воспитание	В течение года
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей	В течение года

	табл. 1	всероссийская акция «Полетись своим Знанием»; - открытые тренировочные занятия по видам спорта; - участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях (согласно календарному плану мероприятий)	В течение года
4.2	Эстетическое развитие	- Выставки, конкурсы рисунков к тематическим праздничным датам; - областной конкурс творческих работ в рамках празднования Дня тренера #ДеньТренера72; - конкурсе творческих работ «Детство – это смех и радость»	
5.	Мероприятия, направленные на повышение уровня информированности обучающихся по вопросам обеспечения экологической безопасности	Экологическое воспитание - беседа с элементами викторины о бережном отношении к окружающей нас природе «Экология – безопасность – жизнь»; - выставка рисунков «Живи, Земля!»; - всероссийская акция «БумБатл»; - субботник «Экологический десант»; - проектная деятельность, направленная на формирование экологического сознания	В течение года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. (ч.1 ст.26 Федерального закона №329-ФЗ)

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России от 24.06.2021 г. №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым 82 Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки. осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;
2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;
3. Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;
4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;
5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг-контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице №7

Таблица №7

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

№ п/п	Содержание мероприятия и его форма	Этап спортивной подготовки	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
1	Анализ действующего антидопингового законодательства.	Этап начальной подготовки, учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)	В течение года	изучение материалов
2	Обучение тренеров, тренеров-преподавателей и обучающихся в группах спортивной подготовки по программе образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА		В течение года согласно графика	изучение материала, тестирование
3	Комплекс мероприятий на тему: «Запрещенный список»		Январь-февраль	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
4	Комплекс мероприятий на тему: «Важные вопросы. Социальные последствия допинга».	Этап начальной подготовки	Март-апрель	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях
5	Комплекс мероприятий на тему: «Последствия допинга для здоровья»	Этап начальной подготовки	Апрель-май	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях

6	Комплекс мероприятий на тему: «Пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств».	Этап начальной подготовки, учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)	Июнь-август	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях
7	Комплекс мероприятий на тему: «Антидопинг: основные моменты и правила».	Этап начальной подготовки	сентябрь - октябрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
8	Комплекс мероприятий на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил».	Этап начальной подготовки	октябрь	беседа, раздача листовок, оформление стенда, размещение информации на сайте и в социальных сетях
9	Комплекс мероприятий на тему: «Всемирный антидопинговый кодекс. Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу».	Этап начальной подготовки, учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)	ноябрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
10	Комплекс мероприятий на тему: «Процедура допинг-контроля».	Этап начальной подготовки, учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)	декабрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
11	Изучение уровня знаний обучающихся и лиц, проходящих программы	Этап начальной подготовки, учебнотренировочный этап	декабрь, май	анкетирование

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «Гиревой спорт» (п.5 ч.2 ст.34.3 Федерального закона №329-ФЗ)

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной подготовки является приобщение обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей. Для решения этих задач занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; разминки.

основной части и заключительной части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать, за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером провозить разминку, участвовать в судействе. Привлечение судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях. Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в таблице №8

Таблица №8
Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи обучения	Виды работ	Сроки реализации
1	1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексных упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	Освоение методики проведения массовых физкультурно-спортивных мероприятий организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований по виду спорта	

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

Медико-биологическое обеспечение спортсменов - комплекс мероприятий, направленных на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, 32 проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленными законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предоставление допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Систематический контроль состояния спортсменов включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, учебно-педагогические наблюдения.

В системе спортивной подготовки особое место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановлений в подготовительном и переходном периодах разные. В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного 33 совершенствования необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

План применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице №9

Таблица №9
План применения восстановительных средств и мероприятий

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и	В течение всего периода спортивной подготовки

2	направленности тренировочных и соревновательных нагрузок. физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий
3	Фармакологические средства: 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, зуботники.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий
4	Кислородотерапия (кислородные коктейли).	Каждый четверг

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

III. Система контроля

3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

- На этапе начальной подготовки на:
- ✓ формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
 - ✓ получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «гиревой спорт»;
 - ✓ формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «гиревой спорт»;
 - ✓ повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
 - ✓ укрепление здоровья;
 - ✓ изучение основы безопасного поведения при занятиях спортом;
 - ✓ общее знание об антидопинговых правилах;
 - ✓ выполнение контрольно-переводных нормативов (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- ✓ повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- ✓ изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «гиревой спорт» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- ✓ соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;
- ✓ изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
- ✓ овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гиревой спорт»;
- ✓ изучение и соблюдение антидопинговых правил;
- ✓ ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- ✓ участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ✓ получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, 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 обучающихся в спортивных соревнованиях и достижениях им соответствующего уровня спортивной 37 квалификации. Помимо тестирования теоретического материала по окончании каждого года и этапа обучения осуществляется мониторинг развития общефизических и специальных навыков, необходимых для успешного освоения программы и высоких показателей соревновательной деятельности.

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

Для определения уровня физической подготовки обучающихся по данной программе проводится контроль нормативов по ОФП. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «гиревой спорт» представлены в таблицах №10,11, 12, 13

Таблица №10

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы общей физической подготовки			
			Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6,10	6,30	6,10	6,30
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	135	125

Таблица №11
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				
1.1.	Бег на 60 м	с	10,4	10,9
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	11,10	13,00
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	9,0	10,4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+3	+4
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	18	9
1.6.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	150	135
2. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации		
до трех лет		спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
свыше трех лет		спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица №12
Нормативы общей физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта
«гиревой спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	9,2	10,2
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	9,10	10,10
1.3.	Поднимание туловища из положения	с	не более	

	лежа на спине (за 1 мин)	35	31
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+8
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
1.6.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)			
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			
		190	170

Таблица №13
Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации
(спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного
мастерства по виду спорта «гиревой спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	8,10	10,00
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	с	не более	31
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+11	+15
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	не менее
1.6.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	36	15
			не менее	не менее
			190	170
2. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

IV. Рабочая программа по виду спорта «Грековый спорт»

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

Реализация дополнительной образовательной программы по виду спорта «Грековый спорт» осуществляется согласно составленному годовому учебно-тренировочному плану по видам спортивной подготовки, учебно-тематическому плану и расписанию занятий, утвержденному директором МБУ ДО СШ «Гатнефть-Олимп» ЧМР РТ. Программный материал для учебно-тренировочных занятий распределен по этапам спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки, включает, в том числе, при необходимости методы развития физических качеств, средства и методы тренировок, виды упражнений. Примерное распределение программного материала по этапам и годам подготовки представлено в таблицах №14-21

Таблица №14.

Примерный годовое план для групп начального этапа спортивной подготовки
I года обучения (НП-1)

№ п/п	Вид подготовки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Итого часов
1	Общая физическая подготовка (ч.)	14	15	15	15	15	16	8	16	15	17	16	16	178
2	Специальная физическая подготовка (ч.)	4	4	4	4	4	4	-	4	4	4	4	4	44
3	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Техническая подготовка (ч.)	6	5	6	7	4	5	18	5	5	4	5	5	75
5	Тактическая подготовка (ч.)	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	2
6	Теоретическая подготовка (ч.)	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	2
7	Психологическая подготовка (ч.)	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	2
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	-	-	2
9	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	2	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	3
12	Восстановительные мероприятия (ч.)	-	-	1	-	-	1	-	-	1	-	-	1	4
	Итого (ч.)*	26	26	26	26	26	26	26	26	26	27	26	26	312

Таблица №15
Примерный годовое план для групп начального этапа спортивной подготовки
2 года обучения (НП-2)

№ п/п	Вид подготовки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Итого часов
1	Общая физическая подготовка (ч.)	11	11	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	115
2	Специальная физическая подготовка (ч.)	8	8	8	8	7	7	7	7	8	8	8	8	85
3	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Техническая подготовка (ч.)	19	18	18	18	17	17	17	18	19	19	19	19	201
5	Тактическая подготовка (ч.)	6	6	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	61
6	Теоретическая подготовка (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1
7	Психологическая подготовка (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-	2
9	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1
12	Восстановительные мероприятия (ч.)	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1
	Итого (ч.)*	44	43	41	42	40	39	40	40	45	45	44	45	468

Таблица №16
Примерный годовое план для групп начального этапа спортивной подготовки
3 года обучения (НП-3)

№ п/п	Вид подготовки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Итого часов
1	Общая физическая подготовка (ч.)	11	11	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	115
2	Специальная физическая подготовка (ч.)	8	8	8	8	7	7	7	7	8	8	8	8	85
3	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Техническая подготовка (ч.)	19	18	18	18	17	17	17	18	19	19	19	19	201

[illegible]

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки

[illegible]

	медико-биологические мероприятия (ч.)	1	-	1	-	-	-	-	-	1	-	1	-	+
12	Восстановительные мероприятия (ч.)	-	2	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	7
	Итого (ч)*	44	41	44	46	39	44	42	44	44	41	47	44	520

Таблица № 18

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 2 года обучения (УГ-2)

[illegible]

Таблица №19

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 3 года обучения (УТ-3)

№ п/п	Вид подготовки	подготовки 3 года обучения (71-73)										Итого часов	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		11
1	Общая физическая подготовка (ф.)	23	17	18	18	24	27	37	35	24	18	18	277
2	Специальная физическая подготовка (ф.)	10	10	10	10	10	10	-	-	10	10	10	100

[illegible]

Таблица №20

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 4 года обучения (УТ-4)

№ п/п	Вид подготовки	подготовки 4 года обучения (3+1+4)												Итого часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка (ч.)	23	17	20	21	22	36	34	30	25	21	20	23	292
2	Специальная физическая подготовка (ч.)	15	15	15	15	10	10	10	10	15	15	15	15	160
3	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	2	3	3	2	2	-	-	-	2	3	2	2	21
4	Техническая подготовка (ч.)	10	15	15	15	15	10	10	10	10	15	15	15	155
5	Тактическая подготовка (ч.)	1	2	2	1	1	-	-	-	1	1	1	1	11
6	Теоретическая подготовка (ч.)	1	-	-	1	1	-	-	1	1	-	-	-	5
7	Психологическая подготовка (ч.)	-	1	1	-	-	-	-	-	-	1	1	1	5
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	1	-	-	-	2	-	-	1	-	-	-	-	4

9	Инструкторская практика (ч.)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	29
10	Судейская практика (ч.)	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	29
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	2	1	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	5
12	Восстановительные мероприятия (ч.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	112
	Итого (ч.)*	60	60	62	60	60	60	62	60	60	60	62	60	62	60	62	728

Таблица №21

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 5 года обучения (УТ-5)

№ п/п	Вид подготовки	подготовки 3 года обучения (ЗГПЗ)												Итого часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка (ч.)	28	21	26	26	30	32	33	32	30	22	26	26	332
2	Специальная физическая подготовка (ч.)	15	17	15	15	15	15	15	15	15	17	15	15	184
3	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	2	3	3	3	-	-	-	-	2	3	3	3	25
4	Техническая подготовка (ч.)	13	16	15	16	15	15	12	12	12	16	16	17	175
5	Тактическая подготовка (ч.)	1	2	2	2	1	1	-	-	1	2	2	1	15
6	Теоретическая подготовка (ч.)	1	-	-	1	1	-	-	-	1	1	-	-	5
7	Психологическая подготовка (ч.)	-	1	1	-	-	-	-	-	-	1	1	1	5
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	1	-	-	-	2	-	-	1	-	-	-	-	4
9	Инструкторская практика (ч.)	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	33
10	Судейская практика (ч.)	3	3	3	3	1	2	4	2	3	3	3	3	33
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	2	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	6
12	Восстановительные мероприятия (ч.)	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	15
	Итого (ч)*	70	70	70	70	70	68	68	68	68	70	70	70	832

4.2. Мероприятия и упражнения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам подготовки

Таблица №22

Вид подготовки	Виды упражнений
Общая физическая подготовка	Указать все упражнения для развития общей физической подготовки: развитие выносливости (кроссовая подготовка, лыжные походы, многоскоки) развитие скорости (челночный бег, ускорение из различных положений) развитие ловкости (кувырки, упражнения на равновесие, подвижные игры) развитие силы (приседание, отжимание, поднимание туловища) Упражнения с гантелями, набивными мячами, развитие скоростно-силовой выносливости, специальной выносливости, координации. Махи гирей одной и двумя руками, забросы и выталкивание.
Специальная физическая подготовка	Участие в соревнованиях согласно календарного плана соревнований
Техническая подготовка	Рывок гирей правой и левой рукой, Толчок одной и двух гирь
Тактическая подготовка	Упражнения «толчок», «рывок» на время Упражнения «толчок», «рывок» на выносливость.
Теоретическая подготовка	Календарно-тематический план
Психологическая подготовка	Просмотр видеороликов, беседы, разбор соревнований
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП.
Инструкторская практика	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера
Судейская практика	Судейство соревнований по виду спорта
Медицинские, медико-биологические мероприятия	Медико-педагогические наблюдения, витаминизация, диспансеризация.
Восстановительные мероприятия	Правильное питание, водные процедуры, закаливание, массаж.

4.3. Учебно-тематический план.

Таблица №23

Этапы 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 культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация

основы судейства. Правила вида спорта		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
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май
Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 600/960	
История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	сентябрь
Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	октябрь
Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	ноябрь
Учет соревновательности, самоанализ	≈ 70/107	декабрь
		январь

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

обучающиеся	≈ 70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Длительные представления. Методика обучения. Метод использования слуха. 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»

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 всероссийского уровня.

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

6.1 Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий.

Материально-технические условия:

- обеспеченность материально-технической базой и условиями для реализации программных мероприятий.
- Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):
 - наличие тренировочного спортивного зала;
 - наличие тренажерного зала;
 - наличие раздевалок, душевых;
 - наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка 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 мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
 - обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (таблица №24);
 - обеспечение спортивной экипировкой (таблица №25);
 - 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. Обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем и экипировкой спортсменов, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлено в таблицах №23-24

Таблица №24
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 кг	штук	12

4	Гири соревновательные 16 кг	штук	12
5	Гири соревновательные 24 кг	штук	12
6	Гири соревновательные 32 кг	штук	12
7	Гири тренировочные весом: 4, 6, 8, 10, 14, 18, 20, 22, 26, 28, 30, 34, 36, 40 кг	комплект	3
8	Зеркало настенное 0,6 х2 м	штук	6
9	Магнезица	штук	2
10	Магнезия	кг	3
11	Маты гимнастические	штук	6
12	Палки гимнастические	штук	10
13	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
14	Помост (1,5х1,5 м)	штук	6
15	Секундомер	штук	2
16	Скакалки	штук	12
17	Скамейка гимнастическая	штук	2
18	Стенка гимнастическая	штук	2
19	Часы настенные с секундной стрелкой	штук	1
20	Табло электронное на 6 помостов	штук	1
21	Тренажер «Дорожка беговая»	штук	1
22	Велотренажер	штук	1
23	Тренажер многофункциональный	штук	3
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «жонглирование»			
24	Гири (6, 8, 12, 16 кг)	комплект	2
25	Помост или покрытие напольное из резины 2х2 м	штук	4
26	Мяч набивной (медисинбол) (от 4 до 10 кг)	комплект	2
27	Мелболы кистевые (600, 800 и 1000 гр)	комплект	2

Таблица №25
Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки							
			Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	Этапы спортивной подготовки			
							количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)

1.	Ресурсные труппы	пар	на обучающег оса	-	2	1	2	1	2	1
2.	Соревновательная форма (велосипедные труппы, футболка, майка без рукавов)	комплект	на обучающег оса	-	1	2	2	2	2	2
3.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающег оса	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм тренировочный летний	штук	на обучающег оса	-	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающег оса	-	1	1	1	1	1	1
6.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающег оса	-	1	1	1	1	1	1
7.	Пояс тяжелоатлетический	штук	на обучающег оса	-	1	2	1	2	1	2
8.	Термобелье спортивное	штук	на обучающег оса	-	1	1	1	1	1	1
9.	Туфли тяжелоатлетические (штангетки)	пар	на обучающег оса	-	1	1	1	1	1	1
10.	Футболка	штук	на обучающег оса	-	2	1	2	1	2	1
11.	Шапка спортивная	штук	на обучающег оса	-	1	1	1	1	1	1

6.2 Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

- Кадровые:
- ✓ укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками;
 - ✓ уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников (указывается с учетом подпункта 13.1 ФССП)
 - ✓ непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203).

2. 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 66 подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися). Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать в постоянном и непрерывном режиме. Необходимо соблюдение своевременного обеспечения повышения квалификации тренеров-преподавателей.

3. 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 66 подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися). Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать в постоянном и непрерывном режиме. Необходимо соблюдение своевременного обеспечения повышения квалификации тренеров-преподавателей.

6.3 Требования к информационно-методическим и иным условиям реализации Программы

Организационные условия:

- ✓ обеспечение наполняемости групп согласно установленной численности детей;
- ✓ соблюдение возрастного контингента;
- ✓ отсутствие медицинских противопоказаний у воспитанников;

Временно-пространственные:

- соблюдение расписания занятий;
- определение места реализации программы;

Психолого-педагогические условия:

- ✓ преемственность содержания и форм организации учебно-тренировочного процесса с учетом специфики возрастного психофизического развития воспитанников через сотрудничество, совместную деятельность, дискуссию, тренинги, групповую игру, освоение культуры, рефлексии, педагогическое общение, а также информационно-методическое обеспечение.

соблюдение требований водоснабжения, канализации, освещения, воздушнотеплового режима и санитарных правил.

Социально-бытовые условия:

- ✓ соблюдение пожарной безопасности, электробезопасности;
- ✓ охрана труда;
- ✓ Информационно-методические условия:
- ✓ федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «Гиревой спорт»;
- ✓ наличие дополнительной образовательной программы;
- ✓ своевременность информации в соответствии с реализацией программных требований.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость, дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (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 организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, 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 организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех 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 период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

VII. 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.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающихся 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.

VIII. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

К результатам прохождения спортивной подготовки относятся, в том числе:

-личностные, реализуемые через план воспитательной работы, формируемый по этапам спортивной подготовки, и включающие в себя формирование и проявление стойких патристических чувств к организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, субъекту Российской Федерации и стране, понимание важности реализации своих потенциальных функциональных и психофизиологических возможностей в виде спорта «гиревой спорт», готовность к профессиональному саморазвитию, воспитание бережного отношения к здоровью, физическому и психическому состоянию, понимание важности физического развития, здорового питания и соблюдения спортивного режима, в том числе в соотношении сна, отдыха и питания, мотивацию к совершенствованию работы функциональных систем организма, понимание основ знаний спортом в духе «честной игры», формирование позиции неприятия к применению запрещенных в спорте средств и методов;

-спортивные, включающие реализацию всех видов подготовки, достижение уровня подготовленности соответствующего этапа спортивной подготовки, освоение теоретических материалов, предложенных в ходе реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, овладение разносторонними физическими умениями и спортивными действиями, составляющими фундаментальную основу роста спортивных результатов, а также специальными навыками и умениями, их совершенствование и умелое применение в ходе участия в спортивных соревнованиях;

-соревновательные, включающие участие в спортивных соревнованиях соответствующего уровня, уровень спортивной квалификации обучающихся соответствующий этап спортивной подготовки, обязательное соблюдение антидопинговых правил.

IX. Перечень информационного обеспечения

1. Виноградов, Г.П. Гиревой спорт как средство атлетической подготовки подростков и юношей: методические рекомендации / Г.П. Виноградов – М.: ДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1988. – 24 с.
 2. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировок: Учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов – М.: Советский спорт, 2009. – 328 с.
 3. Воротышев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воротышев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.
 4. Гиревой спорт в России, пути развития и современные технологии подготовки спортсменов высокого класса: Всероссийская научно-практическая конференция / сост. И.В. Морозов. – Ростов н/Д: Рост. гос. строительный ун-т, 2003. – 108 с., ил.
 5. Гиревой спорт: Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007. – 12 с.
 6. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.
 7. Добровольский, С.С. Техника гиревого двоеборья и методика совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 108 с.: ил.
 8. Зайцев, Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. – М.: Советский спорт, 1991. – 48 с.
 9. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
 10. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте / сост. И.В. Морозов // Ежегодник, вып. №2. – Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. – 112 с.: ил. 11. Поляков, В.А. Гиревой спорт: Метод. пособие / В.А. Поляков, В.И. Воропаев. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 80 с. 70
 12. Ромашин, Ю.А. Гиревой спорт: Учебно-методическое пособие / Ю.А. Ромашин, Р.А. Хайруллин, А.П. Горшенин. – Казань: Комитет по ФКС и Т, 1998. – 67 с.
 13. Столов, И.И. Спортивная школа: начальный этап [Текст]: учебно-пособие / И.И. Столов, В.В. Ивочкин. – М.: Советский спорт, 2007. – 140 с.
 14. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: нормативное, правовое, организационно-управленческое, научно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение: Документы материалы (2002 – 2008 годы) / Авт.-сост. В.А. Фетисов, П.А. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2008. – 1104 с.
 15. Филиппов, С.С. Муниципальная система физической культуры школьников: организационно-педагогические условия формирования: Монография / С.С. Филиппов, В.В. Жгутова. – М.: Советский спорт, 2004. – 184 с.
- Интернет ресурсы: Сайт Министерства Спорта РФ:
<http://www.minsport.gov.ru/sport/> Сайт Олимпийского комитета России:
<http://www.toc.ru> Сайт Международного олимпийского комитета:
<http://www.olympic.org> Сайт Российского антидопингового агентства:
<http://www.rusada.ru> Сайт Всероссийской федерации гиревого спорта:
<http://www.VFGS.ru>