

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОСКОЛ»**

Рассмотрена на заседании  
методического совета МБУ Спортивная  
школа «Оскол»  
Протокол № 1 от «09» января 2023 г.

Утверждено  
приказом директора  
МБУ Спортивная школа «Оскол»  
от «09» января 2023 г. приказ № 1

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «гиревой спорт»**

(Разработана в соответствии с примерной дополнительной образовательной  
программой спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт»,  
утвержденной приказом Минспорта России  
от 14.12.2022 г. N 1226)

Срок реализации Программы на этапах:

- этап начальной подготовки – 2 года;
- тренировочный этап – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

**г. Новый Оскол, 2023 г.**

## I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт», утвержденным приказом Минспорта России 09 ноября 2022 года № 944 <sup>1</sup> (далее – ФССП).

Гиревой спорт — циклический вид спорта, в основе которого лежит подъём гирь максимально возможное число, раз за отведённый промежуток времени, положении стоя. В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, гиревой спорт включает в себе следующие дисциплины:

Таблица 1

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины
двоеборье - весовая категория 48 кг	065 001 1 8 1 1 Ю
двоеборье - весовая категория 53 кг	065 002 1 8 1 1 Ю
двоеборье - весовая категория 58 кг	065 003 1 8 1 1 Ю
двоеборье - весовая категория 63 кг	065 004 1 8 1 1 А
двоеборье - весовая категория 68 кг	065 005 1 8 1 1 А
двоеборье - весовая категория 73 кг	065 006 1 8 1 1 А
двоеборье - весовая категория 73+ кг	065 007 1 8 1 1 Ю
двоеборье - весовая категория 78 кг	065 008 1 8 1 1 Ю
двоеборье - весовая категория 85 кг	065 009 1 8 1 1 А
двоеборье - весовая категория 85+ кг	065 010 1 8 1 1 А
толчок ДЦ - весовая категория 48 кг	065 013 1 8 1 1 Ю
толчок ДЦ - весовая категория 53 кг	065 014 1 8 1 1 Ю
толчок ДЦ - весовая категория 58 кг	065 015 1 8 1 1 Ю
толчок ДЦ - весовая категория 63 кг	065 016 1 8 1 1 Я
толчок ДЦ - весовая категория 63+ кг	065 011 1 8 1 1 Б
толчок ДЦ - весовая категория 68 кг	065 017 1 8 1 1 А
толчок ДЦ - весовая категория 73 кг	065 018 1 8 1 1 А
толчок ДЦ - весовая категория 73+ кг	065 019 1 8 1 1 Ю
толчок ДЦ - весовая категория 78 кг	065 016 1 8 1 1 Ю
толчок ДЦ - весовая категория 85 кг	065 021 1 8 1 1 А
толчок ДЦ - весовая категория 85+ кг	065 022 1 8 1 1 А
рывок - весовая категория 48 кг	065 012 1 8 1 1 Д
рывок - весовая категория 53 кг	065 030 1 8 1 1 Д
рывок - весовая категория 58 кг	065 026 1 8 1 1 Д
рывок - весовая категория 63 кг	065 027 1 8 1 1 Б
рывок - весовая категория 63+ кг	65 4 1 8 1 1 Б

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022 г., регистрационный № 71467).

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

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт».

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

*Таблица 2*

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

## Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 3

Этапный норматив	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	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-14	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-728	1040-1248

Основными видами (формами) обучения при реализации дополнительной образовательной программы являются:

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

### Учебно--тренировочные мероприятия

Таблица 4

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап	Этап совершенствования спортивного

			спортивной специализации)	мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				

2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия	-	До 60 дней -	

### Объем соревновательной деятельности

Таблица 5

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	
Контрольные	1	2	2	3	4
Отборочные	-	-	2	2	2
Основные	-	-	1	1	1

## **Годовой учебно-тренировочный план**

Учебно-тренировочный процесс проходит в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономический часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- этап начальной подготовки – 2 часа;
- учебно-тренировочном этап (этап спортивной специализации) – 3 часа;
- этап совершенствования спортивного мастерства – 4 часа;

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

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах					
		6	6	10	12	20	22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-20	10-20	8-16	8-16	4-8	4-8
		194	187	229	250	291	320
1.	Общая физическая подготовка	37	41	73	125	291	320
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	42	44	104	114
3.	Участие в спортивных соревнованиях	66	69	104	125	156	172
4.	Техническая подготовка	2	2	4	4	6	6
5.	Тактическая подготовка	2	2	3	4	12	14
6.	Теоретическая подготовка	2	2	3	4	24	26
7.	Психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	-	22	25	52	57
9.	Инструкторская практика	-	-	20	25	52	57
10.	Судейская практика	2	2	4	4	4	4
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	12	10	44	50
12.	Восстановительные мероприятия	312	312	520	624	1040	1144
Общее количество часов в год							



## Календарный план воспитательной работы

Таблица 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b>	В течение года

		- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках.	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

*Таблица 8*

<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Содержание мероприятия и его форма</b>	<b>Сроки проведения</b>
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты «Честная игра». 2. Показ видеороликов и спортивных фильмов 3. Антидопинговая викторина «Играй честно». 4. Беседа «Умей бороться честно». 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> . 6. Встречи с выдающимися спортсменами, почётными работниками спортивной индустрии.	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты «Честная игра». 2. Антидопинговая викторина «Играй честно». 3. Теоретические занятия: «Характеристика допинговых средств и методов»; «Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов». 4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> . 5. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов. 6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры».	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> 2. Теоретические занятия: «Осковы управления работоспособностью спортсмена»; «Виды нарушений антидопинговых правил»; «Процедура допингконтроля»; «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС».	В течение года

Проведение теоретических занятий для спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства не реже 2 раз в год.

## **Планы инструкторской и судейской практики**

Программа спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт имеет цель подготовить не только спортсменов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, знающих правила вида спорта, правила поведения на спортивной арене и вне её, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору профессии в сфере физической культуры и спорта в дальнейшем. Одной из задач на протяжении многолетней подготовки спортсмена является формирование спортсмена, как помощника тренера, инструкторов, участие занимающихся в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий, просмотра видеозаписей. Занимающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время прохождения спортивной подготовки на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Занимающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику выполнения рывковых и толчковых упражнений, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей;

проводить тренировочные занятия в младших группах. Принимать участие в судействе соревнований в роли ассистента, судьи, секретаря. Планы инструкторской и судейской практики представлены в таблице.

Таблица 9

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	-	-
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<p><u>Судейская практика:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- изучение правил соревнований;</li> </ul> <p><u>Инструкторская практика:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- овладение основными методами построения учебно-тренировочного занятия;</li> <li>- овладение обязанностями дежурного по группе.</li> </ul>	в течение тренировочного сезона
Этап совершенствования спортивного мастерства	<p><u>Судейская практика:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера,</li> <li>- умение правильно демонстрировать технику выполнения рывковых и толчковых упражнений;</li> <li>- замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами;</li> <li>- помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений;</li> <li>- умение самостоятельно составлять комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей занятия и проводить учебно-тренировочные занятия в младших группах.</li> </ul> <p><u>Инструкторская практика:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участие в судействе соревнований в роли ассистента, судьи, секретаря</li> </ul>	в течение тренировочного сезона

## **Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов. Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

### **Педагогические средства восстановления:**

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности; изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

### **Психологические средства восстановления:**

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия; внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Психологические средства восстановления приобретают все большее значение в гиревом спорте. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое

утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций.

### **Медико-биологические средства восстановления:**

#### **Гигиенические средства:**

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

#### **Физиотерапевтические средства восстановления:**

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36 - 38 градусов и продолжительностью 12-15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани и бассейны – 1-2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- кислородотерапия;
- массаж.

Следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса. Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

## **III. Система контроля**

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

#### **1. На этапе начальной подготовки:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «гиревой спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

## 2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «гиревой спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гиревой спорт»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

## 3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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



мастерства.

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

**Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)  
по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации  
обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки**

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

*Таблица 10*

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки						
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6,10	6,30	6,10	6,30
3.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5

	уровня скамьи)					
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	135	125

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

*Таблица 11*

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			11,10	13,00
1.3.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,0	10,4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2. Уровень спортивной квалификации				
2.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный		

		разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
2.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

*Нормативы  
общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации  
(спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап  
совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «гиревой спорт»*

Таблица 12

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,2
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,10	10,10
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	31
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	170
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «гиревой спорт»**

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является учебно-тренировочное занятие. Строить подготовку юных спортсменов необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей.

Рекомендуемая направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения определена с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств, так и с учетом специфики двигательной деятельности в гиревом спорте, характера и направления различных тренировочных нагрузок.

Развитие человека происходит весьма неравномерно: в одном возрасте интенсивно развиваются одни физические качества, в другом – иные. Эти закономерности носят название сенситивные периоды. Важно использовать эти периоды с целью наиболее полного развития тех или иных физических качеств. Для этого необходимо знать возрастные особенности развития юных спортсменов и модели спортсменов высшей квалификации. Процесс многолетней спортивной подготовки строится с учетом неравномерности развития двигательных качеств в онтогенезе развития человека. В одном возрастном периоде активно развиваются силовые возможности, в другом – быстрота и т.д. Отдельные сенситивные периоды наиболее благоприятны для акцентированного развития и совершенствования двигательных качеств. Тренеры в своей работе активно их используют, планируя нагрузки специальной направленности. Кроме того, следует учитывать, что у мальчиков и девочек, а также у юношей и девушек имеются значительные различия в сроках и темпах становления физического развития. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить учебный процесс.

Двигательные способности юных спортсменов развиваются гетерохронно. С возрастом эти способности чередуются периодами активного роста морфофункциональных показателей и физических качеств с периодами снижения этих показателей. Эти знания позволяют более рационально, используя различные средства тренировки, воздействовать на развитие юных спортсменов-гиревиков. В многолетней системе подготовки спортсменов выделяют оптимальные возрастные периоды для акцентированного воздействия на развитие общей и специальной физической выносливости (аэробной и анаэробной производительности), подвижности в суставах, быстроты, силовых качеств (силовой выносливости, скоростно-силовых способностей), координации движений с дыханием и т.д.

Приrost отдельных двигательных способностей в «сенситивные» (чувствительные) периоды может происходить как от целенаправленного учебно-тренировочного процесса, так и от естественного развития. Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамика основных физических качеств, периоды для акцентированного развития

двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности спортсменов от 10 до 19 лет представлены в таблице ниже.

### Сроки благоприятных фаз развития двигательных качеств

Таблица 13

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет									
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Рост			+	+	+	+				
Мышечная масса			+	+	+	+				
Быстрота	+	+								
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+					
Сила			+	+	+					
Выносливость:										
- аэробные возможности;	+					+	+	+	+	+
- анаэробные возможности	+	+				+	+	+	+	+
Гибкость	+									
Координационные способности	+	+	+							
Равновесие	+	+	+	+	+					

Таким образом, важно использовать эти периоды с целью наиболее полного развития тех или иных физических качеств.

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

### Влияние физических качеств на результативность

Таблица 14

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	2
Сила	3
Выносливость	3
Координация	2
Гибкость	2

Условные обозначения:

2 - среднее влияние;

3 - значительное влияние.

### **Скоростные способности.**

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

### **Мышечная сила.**

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

### **Вестибулярная устойчивость.**

Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

### **Выносливость.**

Выносливость - это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры. Наибольший прирост выносливости происходит примерно в 8-10 и 15-17 лет.

### **Гибкость.**

Гибкость - это способность выполнять движения с максимальной возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;

– способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах. Наибольший прирост гибкости происходит примерно в 6-8 лет.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

### **Координационные способности.**

Ловкость — сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов.

От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под двигательными-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

### **Телосложение.**

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями. Информативными для гиревого спорта являются показатели длины и массы тела, длины рук, частных объемов мышечной, костной и жировой массы.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

## **Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки**

### **Этап начальной подготовки 1-го года спортивной подготовки**

#### *Задачи:*

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию подростков;
- развитие физических качеств в соответствии с возрастными особенностями организма;
- изучение основ тактики и техники в гиревом спорте;
- формирование спортивного коллектива.

#### *Общая физическая подготовка.*

Строевые упражнения: понятие о строе, шеренга, колонна, фланг, фронт, интервал и дистанция, направляющий и замыкающий.

Строевые команды: предварительная и исполнительная.

Упражнения без предметов: маховые движения руками и ногами в различных плоскостях и в направлениях; сгибание и выпрямление рук с напряжением и сопротивлением в смешанных упорах.

Упражнения в движении: ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы.

Акробатические упражнения: перекаты, короткие и длинные кувырки вперед, назад, в стороны с опорой и без опоры на руки; упражнения со скакалкой; прыжки на одной, двух ногах со сменой ног; прыжки в различном темпе и ритме.

#### *Специальная физическая подготовка:*

- упражнения для развития силы и силовой выносливости основных групп мышц спортсмена-гиревика;

- упражнения для мышц кистей рук: сжатие теннисного мяча или кистевого экспандера; сгибание и разгибание кистей или круговые движения в лучезапястных суставах, удерживание в руках гантели или гири;

- упражнения для мышц разгибателей рук: из исходного положения (и.п.) руки за головой, локти приподняты-поднимание гирь, гантелей;

- упражнения для грудных мышц: из и. п. лежа на скамейке - сведение и разведение рук в стороны с гирями;

- упражнения для дельтовидных мышц: гиря в опущенных вниз руках - поднимание гири до подбородка: то же вверх на прямые руки;

- упражнения для мышц бедра: приседания с гирей на плечах; приседания с гирей на груди; приседания с гирей в руках сзади; выпрыгивание с гирей;

- упражнения для мышц спины: наклоны с гирей вперед или штангой; поднимание гири махом к плечу; наклоны с гирей вправо и влево;

- упражнения для мышц брюшного пресса: сидя на козле, стуле, скамье, закрепив ноги-сгибание и разгибание туловища.

#### *Техническая - тактическая подготовка.*

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

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

### **Этап начальной подготовки 2-го года спортивной подготовки**

#### *Задачи:*

- укрепление здоровья, содействие разностороннему физическому развитию занимающихся;



- развитие физических способностей согласно возрастной периодизации;
- изучение техники и тактики, закрепление ранее изученных технических элементов и тактических комбинаций;
- приобретение соревновательного опыта;
- воспитание стойкого интереса к регулярным занятиям гиревым спортом;
- дальнейшее формирование спортивного коллектива.

#### *Общая физическая подготовка.*

Строевые упражнения: строевая стойка. Действия в строю на месте и в движении. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».

Упражнения без предметов: повороты и наклоны, круговые движения туловища с различным положением рук.

Упражнения в движении: ходьба и бег приставными шагами влево, вправо, спиной, вперед.

Акробатические упражнения: кувырки с места, с шага, с разбега толчком одной и двумя ногами.

Упражнения со скакалкой: прыжки с подтягиванием коленей к груди. Упражнения на гимнастической стенке: вис углом, вис лицом к стенке, махи ногами вправо, влево.

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

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

Упражнения с гантелями различного веса: стоя в основной стойке или ноги врозь, руки с гантелями в различных исходных положениях - повороты, наклоны, круговые движения туловища; выпады и приседания с подниманием и опусканием гантелей при вставании и наоборот.

Упражнения на канате: лазание по канату с помощью ног.

Подвижные и спортивные игры: преодоление препятствий; игры: «Удочка», «Не давай мяч водящему», игра в волейбол.

Упражнения на перекладине, брусках, опорные прыжки; подтягивание, отжимание на брусках; соскоки дугой на махе вперед, назад; прыжок через козла ноги врозь.

Легкоатлетические упражнения: бег на скорость и выносливость (60 м, 100 м), кроссы (1000 м - 2000 м), прыжки в длину с места.

#### *Специальная физическая подготовка.*

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

Упражнения для мышц кистей рук: взявшись пальцами за дужку гири, сгибание и разгибание кистей рук прыжки с гирями в руках.

Упражнения для мышц разгибателей рук: в упоре лежа сгибание и разгибание рук; в упоре на брусьях сгибание и разгибание рук.

Упражнения для грудных мышц: лежа жим штанги; из и. п. лежа на скамейке выжимание гирь попеременно.

Упражнения для дельтовидных мышц: жим гирь попеременно в стойке; швунг жимовой; жим штанги из-за головы; толчок гирь с плеч; жим гантелей различного веса.

Упражнения для мышц бедра: приседания со штангой; приседания с гирей; приседания с гирей в руках сзади; приседания с гирей вверху на прямых руках; сгибание и разгибание ног в выпаде с гирями или штангой на плечах.

Упражнения для мышц спины: поднятие двух гирь на грудь; поднятие гири махом вверх на прямые руки; рывок двух гирь; круговые движения с гирей; рывок гири (попеременно левой и правой рукой).

Упражнения для мышц брюшного пресса: из виса на перекладине или гимнастической стенке поднятие прямых ног до положения угла и выше.

#### *Технико-тактическая подготовка.*

Изучение и совершенствование техники классических упражнений.

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

### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-го года спортивной подготовки**

#### *Задачи:*

- укрепление здоровья на базе полученной физической подготовки;
- направленное развитие физических способностей в соответствии с возрастными особенностями;
- освоение более сложных тактических комбинаций, технических элементов;
- овладение основами теории и методики проведения вводной части тренировочного занятия;
- развитие морально-волевых качеств.

#### *Общая физическая подготовка.*

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

Упражнения без предметов: приседания на одной ноге; прыжки на одной, двух ногах, ноги врозь, с продвижением вперед.

Упражнения в движении: ходьба, бег по кругу, по периметру спортивного зала. Акробатические упражнения: кувырки через препятствия; мост (лежа на спине); стойка на лопатках (березка).

Упражнения со скакалкой: прыжки в различном темпе и ритме; прыжки с продвижением вперед, назад, в стороны.

Упражнения на гимнастической стенке: вис углом; подтягивание туловища назад; махи ногами вправо и влево.

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

Упражнения с набивным мячом: броски мяча от груди двумя руками из-за головы, снизу, стоя, спиной вперед; подбрасывание и захват мяча двумя и одной рукой.

Упражнения с гантелями различного веса: сгибание и разгибание рук в локтевых суставах попеременно и одновременно; выжимание гантелей; прыжки с гантелями (на одной ноге и на двух ногах).

Упражнения на канате: лазание по канату без помощи ног.

Подвижные и спортивные игры: гонка мячей по кругу «Борьба за мяч»; «Пионербол» (игра в волейбол через сетку).

Упражнения на перекладине, брусьях, опорные прыжки; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях с размахиванием; прыжок через козла ноги вместе.

Легкоатлетические упражнения: бег на скорость и выносливость (100 м, 1000 м), кроссовая подготовка (2000 м), прыжки в длину с разбега.

#### *Специальная физическая подготовка.*

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

Упражнения для мышц кистей рук: накручивание на горизонтальную ось и раскручивание троса с гирей (на специальном устройстве).

Упражнения для мышц разгибателей рук: в стойке на руках сгибание и разгибание рук.

Упражнения для грудных мышц: лежа жим штанги; из и. п. лежа на скамейке сведение и разведение в стороны рук с гантелями и гирями.

Упражнения для дельтовидных мышц: жим гирь; гиря в опущенных вниз руках -поднимание гири к подбородку; швунг жимовой; жим штанги стоя; жим штанги из-за головы: жим гантелей различного веса.

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

Упражнения для мышц спины: тяга становая штанги; тяга штанги рывковая; тяга штанги толчковая; рывок двух гирь; наклоны с гирей вправо, влево; рывок гири; круговые движения с гирей; поднимание гири махом к плечу.

Упражнения для мышц брюшного пресса: сгибание и разгибание туловища, сидя на стуле, скамье, козле; из и. п. угол в висе на перекладине, движения ногами вниз-вверх или круговые движения ногами; подъем прямых ног за голову, лежа на гимнастической скамейке.

#### *Технико-тактическая подготовка.*

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

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

### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2-го года спортивной подготовки**

#### *Задачи:*

- направленное развитие физических способностей с учетом сенситивных периодов развития физических качеств;
- овладение техническими и тактическими действиями, согласно программного материала для данного года спортивной подготовки;
- развитие морально-волевых качеств;
- овладение основами методики составления комплексов упражнений для развития основных физических качеств.

#### *Общая физическая подготовка.*

Строевые упражнения. Перестроение. Строевой и походный шаг. Упражнения без предметов: повороты и наклоны, круговые движения туловищем с различным положением рук; прыжки на одной и двух ногах, приседание на одной и двух ногах.

Упражнения в движении: ходьба, бег по кругу; ходьба и прыжки в полуприседе. Акробатические упражнения: стойка на лопатках; кувырки вперед через препятствие.

Упражнения со скакалкой: прыжки на одной, двух ногах, со сменой ног; прыжки в различном темпе и ритме.

Упражнения на гимнастической стенке: вис углом; вис лицом к стенке; махи ногами вправо и влево; упор лежа, ноги на перекладине стенки, сгибание и выпрямление рук (отжимание).

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

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

Упражнения с гантелями различного веса: выжимание гантелей, поднимание рук вверх, вперед, в стороны, дугами вперед и внутрь; выпады и приседания с подниманием и опусканием гантелей при вставании и наоборот, прыжки с гантелями.

Упражнения на канате: лазание по канату без помощи ног (4 м.). Подвижные и спортивные игры: игра в баскетбол, футбол, волейбол. Упражнения на перекладине, брусках, опорные прыжки: подтягивание за спину; сгибание и разгибание рук в упоре (на брусках); опорный прыжок через козла (ноги врозь, согнув ноги).

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

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

Упражнения для мышц кистей рук: прыжки с гирями в руках; махи с гирей; ходьба с гирями в опущенных руках: накручивание на горизонтальную ось и раскручивание троса с гирей.

Упражнения для мышц разгибателей рук: в упоре лежа сгибание и разгибание рук; в упоре на брусках сгибание и разгибание рук; дожим гири одной (двумя) рукой; ходьба с гирями вверху на прямых руках. 48

Упражнения для грудных мышц: лежа жим штанги; лежа на скамейке выжимание гирь; лежа, гиря за головой на полу - поднимание и опускание гири прямыми руками.

Упражнения для дельтовидных мышц: толчок гирь: различные жимы гирь: швунг жимовой; различные жимы штанги (с груди, из-за головы).

Упражнения для мышц бедра: приседания с гирей или штангой на плечах, на груди: приседания с гирей в руках сзади; выпрыгивание с гирей: полуприседы со штангой.

Упражнения для мышц спины: рывок гири; наклоны вперед со штангой; поднимание двух гирь на грудь; бросок гири через голову; тяга станова; тяга штанги рывковая (широким хватом).

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

#### *Технико-тактическая подготовка.*

Изучение и совершенствование техники классических упражнений.

Совершенствование техники рывка: рывок гири (16 кг, 24 кг) сериями 5-6 подходов: совершенствование принципа взаимодействия мышц ног, спины, туловища в рывке гири; классический рывок 24 + x 4 подхода; 20

махи с гирей большего веса; рывок 2-х гирь (16 кг + 16 кг) вместе; рывок с малым интервалом; рывок (между махами).

Совершенствование техники толчка: толчок одной гири (попеременно); совершенствование принципа взаимодействия мышц ног, спины, туловища в толчке 2-х гирь; совершенствование дыхания при толчке 2-х гирь; толчок классический (24 +24) x 4-6 подходов; 40-60 раз, совершенствование финального усиления при толчке 2-х гирь; совершенствование техники выполнения подседа и удержания гирь вверху; ходьба гири вверху; ходьба гири на груди; швунг штанги из-за головы; толчок 2-х гирь с плеч.

### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-го года спортивной подготовки**

#### *Задачи:*

- направленное развитие физических способностей с учетом сенситивных периодов развития физических качеств и особенностей полового развития занимающихся;
- овладение техническими и тактическими действиями, согласно программного материала для данного года спортивной подготовки;
- развитие морально - волевых качеств;
- формирование социально-психологической атмосферы, согласно для данного года спортивной подготовки;
- овладение основами методики составления комплексов упражнений для развития основных физических качеств.

#### *Общая физическая подготовка.*

Практические занятия. Строевые упражнения. Строевой шаг и походный. Перестроения. Переход с шага на бег и обратно.

Упражнения без предметов: приседания с различным положением рук. приседания на одной ноге; сгибание и выпрямление рук с напряжением и сопротивлением в смешанных упорах; выпрыгивание из глубокого приседа.

Упражнения в движении: ходьба на носках, пятках; ходьба и прыжки в полуприседе; упражнения в парах.

Акробатические упражнения: короткие и длинные кувырки вперед; кувырки с шага, с разбега, толчком одной и двумя ногами; кувырки через препятствие; ходьба на руках (со страховкой).

Упражнения со скакалкой: прыжки на одной, двух ногах, со сменой ног; прыжки с продвижением вперед, назад, в стороны; прыжки с двойным вращением скакалки вперед и назад.

Упражнения на гимнастической стенке: попеременное и одновременное поднятие ног в висе спиной к стене, махи ногами вправо, влево; прогибание туловища назад, махи ногами влево-вправо; выпады из положения стоя спиной и боком к стенке, держась руками за перекладину.

Упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, в стороны, назад, круговые вращения туловищем с различным положением и

изменением положения палки; перешагивание и перепрыгивание через палку, удерживаемую в руках.

Упражнения с набивным мячом: наклоны вперед, в стороны, приседание и выпады с различным положением мяча: за головой, вверху, у груди; броски мяча от груди двумя руками, из-за головы, снизу, стоя, спиной вперед, выталкивание мяча левой и правой рукой; подбрасывание и захват мяча двумя и одной рукой; эстафеты и игры с мячом.

Упражнения с гантелями различного веса: сгибание и разгибание рук в локтевых суставах попеременно и одновременно; выжимание гантелей; поднимание рук вверх, вперед, в стороны, дугами вперед и внутрь; тоже по кругу; повороты, наклоны, круговые движения туловища; выпады и приседания с подниманием и опусканием гантелей при вставании и наоборот; прыжки с гантелями.

Упражнения на канате: лазание по канату без помощи ног.

Подвижные и спортивные игры: игра в волейбол, баскетбол, футбол.

Упражнения на перекладине, брусках, опорные прыжки: подтягивание, подъем в упор (переворотом, силой, разгибом); соскоки дугой на махе вперед, назад; опорные прыжки через козла и коня ноги врозь, согнув ноги. Легкоатлетические упражнения: бег на скорость (100 м.) и выносливость (до 5 км), смешанное передвижение (ходьба и бег) по пересеченной местности; кросс до 3 км; прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

#### *Специальная физическая подготовка.*

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

Упражнения для мышц кистей рук: сжатие теннисного мяча или кистевого экспандера; взявшись пальцами за дужку гири, сгибание и разгибание кистей; прыжки с гирями в руках; махи с гирей; ходьба с гирями в опущенных руках.

Упражнения для мышц разгибателей рук: в упоре лежа сгибание и разгибание рук; в упоре на брусках сгибание и разгибание рук; в стойке на руках сгибание и разгибание рук; дожим гири одной (двумя) рукой; ходьба с гирями вверху на прямых руках.

Упражнения для грудных мышц: жим штанги лежа; разведение в стороны рук с гирями из и. п. лежа на скамейке; из и. п. лежа на скамейке выжимание гирь попеременно; из и. п. лежа, гиря за головой на полу - поднимание и опускание гири прямыми руками.

Упражнения для дельтовидных мышц: швунг жимовой; толчок гирь; жим гирь (16 кг, 24 кг, 32 кг); тяга штанги к подбородку.

#### *Технико-тактическая подготовка.*

Техника рывка: старт, замах, подрыв, подсед или уход, фиксация, опускание в замах, перехват.

Техника толчка: старт, подъем на грудь, подрыв, подсед, выталкивание гири, подсед - вставание из подседа, фиксация, опускание - приход в стартовое положение.

Изучение и совершенствование техники классических упражнений

Совершенствование техники рывка: рывок гири (24 кг) сериями 5-6 повторений; совершенствование фазы разгона снаряда.

Совершенствование принципа «маятника»: работа ног и туловища при выполнении рывка; классический рывок (2-3 минуты); махи с гирей большего веса; рывок гири со сменой рук; совершенствование дыхания при рывке.

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

Тактика проведения толчков, рывков.

Тактические действия: изучение противника (разведка), сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие); постановка цели поединков (победить, не дать победить противнику).

Тактика выступления на соревнованиях.

Тактика как система специальных знаний и умений направлена на решение задач сбора и анализа информации и принятия решения.

### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4-5-го годов спортивной подготовки**

*Задачи:*

- направленное развитие физических способностей с учетом сенситивных периодов развития физических качеств и особенностей полового развития;
- совершенствование физической подготовленности, направленной на развитие специальных физических качеств;
- совершенствование ранее изученных технических приемов и тактических действий;
- индивидуализация подготовки занимающихся; – овладение основами методики проведения тренировочного занятия;
- формирование социально-психологической атмосферы;
- воспитание морально-волевых качеств;
- выполнение разрядных требований.

*Общая физическая подготовка.*

Строевые упражнения. Строевой шаг и походный. Перестроения. Переход с шага на бег и обратно.

Упражнения без предметов: приседания с различным положением рук; приседания на одной ноге; сгибание и выпрямление рук с напряжением и сопротивлением в смешанных упорах; выпрыгивание из глубокого приседа.



Упражнения в движении: ходьба на носках, пятках; ходьба и прыжки в полуприседе.

Акробатические упражнения: короткие и длинные кувырки вперед; кувырки с шага, с разбега, толчком одной и двумя ногами; кувырки через препятствие; ходьба на руках (со страховкой).

Упражнения со скакалкой: прыжки на одной, двух ногах, со сменой ног; прыжки с продвижением вперед, назад, в стороны; прыжки с двойным вращением скакалки вперед и назад.

Упражнения на гимнастической стенке: попеременное и одновременное поднятие ног в висе спиной к стене, махи ногами вправо, влево; прогибание туловища назад, махи ногами влево-вправо; выпады из положения стоя спиной и боком к стенке, держась руками за перекладину.

Упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, в стороны, назад, круговые вращения туловищем с различным положением и изменением положения палки; перешагивание и перепрыгивание через палку, удерживаемую в руках.

Упражнения с набивным мячом: наклоны вперед, в стороны, приседание и выпады с различным положением мяча: за головой, вверху, у груди; броски мяча от груди двумя руками, из-за головы, снизу, стоя, спиной вперед, выталкивание мяча левой и правой рукой; подбрасывание и захват мяча двумя и одной рукой; эстафеты и игры с мячом.

### *Специальная физическая подготовка.*

Упражнения с гантелями различного веса: сгибание и разгибание рук в локтевых суставах попеременно и одновременно; выжимание гантелей; поднятие рук вверх, вперед, в стороны, дугами вперед и внутрь; тоже по кругу; повороты, наклоны, круговые движения туловища; выпады и приседания с поднятием и опусканием гантелей при вставании и наоборот; прыжки с гантелями.

Упражнения на канате: лазание по канату без помощи ног.

Подвижные и спортивные игры: игра в волейбол, баскетбол, футбол.

Упражнения для мышц бедра: приседания со штангой на плечах; приседания со штангой на груди; приседания с гирей в руках сзади; выпады со штангой; выпрыгивание с гирей; приседания с гирями вверху на прямых руках; прыжки со штангой из положения низкого седа; полуприседы со штангой; поднятие с гирями (внизу, у плеч, вверху) по лестнице.

Упражнения для мышц спины: наклоны со штангой: наклоны с гирей вправо и влево; поднятие двух гирь на грудь; поднятие гири махом вверх на прямые руки; рывок двух гирь; бросок гири через голову назад; тяга штанги становая; тяга штанги рывковая толчковая; тяга штанги стоя на плинтах; рывок гири.

Упражнения для мышц брюшного пресса: сидя на козле, стуле, скамейке, закрепив ноги, сгибание и разгибание туловища; из виса на перекладине или гимнастической стенке, поднятие прямых ног до

положения угла и выше; из и. п. угол в висе на перекладине, движения ногами вниз-вверх или круговые движения ногами.

#### *Технико-тактическая подготовка.*

Изучение и совершенствование техники классических упражнений.

Совершенствование техники рывка: рывок гири сериями 5-6 подходов по 20-30 раз; совершенствование принципа «маятника»; совершенствование принципа взаимодействия мышц ног, спины, туловища в рывке гири; классический рывок 24- х 4-6 подходов; 30-50 рывок 2-х гирь: рывок с малым интервалом; махи гири с большим весом; рывок (между махи); рывок с продвижением вперед (пошаговый рывок); ходьба гири внизу (24+24) (32+32).

Совершенствование техники толчка: толчок одной гири (попеременно); толчок двух гирь с плеч; совершенствование принципа взаимодействия мышц ног, спины, туловища в толчке 2-чок классический (24+24) х 4-6 подходов; совершенствование финального усиления при толчке 2-х гирь; совершенствование техники выполнения подседа и удержания гирь вверх; совершенствование дыхания при толчке 2-х гирь; ходьба гири вверх; ходьба гири на груди; швунг штанги из-за головы; толчок двух гирь сериями (пирамида) (32+32); (24+24); (16+16); 10-30 40-50 60-100; швунг штанги из-за головы.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

На этапе совершенствования спортивного мастерства спортивная подготовка осуществляется по индивидуальным планам.

### **Учебно-тематический план**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Гиревик, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свое спортивное учреждение, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой.

В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы тренировки: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированная тренировка.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Материал распределяется на весь период спортивной подготовки.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе Программы приводится перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание (таблица 15).

Таблица 15

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 240/240</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/10	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/10	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	≈ 13/15	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	≈ 13/10	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/15	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	≈ 13/15	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/15	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/15	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/15	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Психологическая подготовка	≈ 120/120	январь-август	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 360/480</b>		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 20/25	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль

				физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	$\approx 25/35$	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx 20/30$	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	$\approx 25/30$	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 25/30$	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	$\approx 25/35$	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	$\approx 180/240$	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые

				качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	$\approx 20/25$	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	$\approx 20/30$	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства до одного года обучения/ свыше одного года обучения:		$\approx 2160/2400$		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	$\approx 150/170$	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность / недотренированность	$\approx 150/170$	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 140/160$	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	$\approx 1440/1560$	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая

				подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 140/170	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 140/170	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

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

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

С учетом специфики вида спорта «гиревой спорт» определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- подготовка по виду спорта гиревой спорт осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

**Материально-технические условия реализации Программы:**

***Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки***

*Таблица 16*

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1
2.	Весы до 200 кг	штук	2



3.	Гири соревновательные (12, 16, 24, 32 кг)	комплект	12
4.	Гири тренировочные (4, 6, 8, 10, 14, 18, 20, 22, 26, 28, 30, 34, 36, 40 кг)	комплект	3
5.	Зеркало настенное 0,6 х 2 м	штук	6
6.	Магнезница	штук	2
7.	Мат гимнастический	штук	6
8.	Палка гимнастическая	штук	10
9.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
10.	Помост (1,5 х 1,5 м)	штук	6
11.	Секундомер	штук	2
12.	Скакалки	штук	12
13.	Скамейка гимнастическая	штук	2
14.	Стенка гимнастическая	штук	2
15.	Часы настенные с секундной стрелкой	штук	1
16.	Табло электронное на 6 помостов	штук	1
17.	Тренажер "Дорожка беговая"	штук	1
18.	Велотренажер	штук	1
19.	Тренажер многофункциональный	штук	3

## Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 17

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количес тво	срок эксплуата ции (лет)	количество	срок эксплуатац ии (лет)	количество	срок эксплуатац ии (лет)
1.	Велосипедные трусы	пар	на занимающе гося	-	-	2	1	2	1
2.	Соревновательная форма (велосипедные трусы, футболка, майка без рукавов)	комплект	на занимающе гося	-	-	1	2	2	2
3.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающе гося	-	-	1	1	1	1
4.	Костюм тренировочный	штук	на занимающе	-	-	1	1	1	1

	летний		гося						
5.	Костюм тренировочный утепленный	штук	на занимающе гося	-	-	1	1	1	1
6.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающе гося	-	-	1	1	1	1
7.	Пояс тяжелоатлетическ ий	штук	на занимающе гося	-	-	1	2	1	2
8.	Термобелье спортивное	штук	на занимающе гося	-	-	1	1	1	1
9.	Туфли тяжелоатлетическ ие (штангетки)	пар	на занимающе гося	-	-	1	1	1	1
10.	Футболка	штук	на занимающе гося	-	-	2	1	2	1
11.	Шапка спортивная	штук	на занимающе гося	-	-	1	1	1	1

## **Кадровые условия реализации Программы**

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 г. № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021 г., регистрационный номер № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 г. № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019 г., регистрационный номер № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 г. № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022 г., регистрационный номер № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 г. №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2022 г., зарегистрированный №22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей включает в себя следующие мероприятия: краткосрочное тематическое обучение, научно-практические семинары, профессиональная переподготовка и повышение квалификации.

## **Информационно-методические условия реализации Программы**

1. Виноградов Г.П. Гиревой спорт как средство атлетической подготовки подростков и юношей: методические рекомендации /Г.П. Виноградов – Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1988. - 24 с.
2. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: Учебник для высших учебных заведений /Г.П. Виноградов – М.: Советский спорт, 2009. - 328 с.
3. Воротынцев А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых /А.И. Воронинцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.
4. Гиревой спорт в России, пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса: Всероссийская научно-практическая конференция /сост. И.В. Морозов. – Ростов н/Д: Рост. гос. строительный ун-т, 2003. – 108 с., ил.
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 ее 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.
12. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт», утвержденная приказом Минспорта России от 14.12.2011 г. №1226.
13. 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.
14. Столов И.И. Спортивная школа: начальный этап [Текст]: учебное пособие /И.И. Столов, В.В. Ивочкин. – М.: Советский спорт, 2007. – 140 с.
15. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт», утвержденный приказом Минспорта России от 09.11.2011 г. №944
16. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: нормативное, правовое, организационно-управленческое, научно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение: Документы и

материалы (2002 – 2008 годы) /Авт.-сост. В.А. Фетисов, П.А. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2008. – 1104 с.

### **Перечень Интернет-ресурсов**

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

