

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

Рассмотрена на заседании
Педагогического совета
МБУДО СШ «Оскол»
Протокол № 4 от «29» декабря 2025 г.

Утверждено
приказом директора
МБУДО СШ «Оскол»
от «30» декабря 2025 г. приказ № 80

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по спортивной подготовке по виду спорта «гиревой спорт»
для группы учебно-тренировочного этапа
(этапа спортивной специализации)
четвертого года**

возраст занимающихся 14-18 лет
срок реализации программы – 1 год

Разработал: Щекина А.К.,
тренер-преподаватель
отделения гиревого спорта
МБУДО СШ «Оскол»

г. Новый Оскол, 2026 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа разработана на основе дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Гиревой спорт» МБУДО СШ «Оскол», утвержденной приказом руководителя Учреждения 30 декабря 2025 г. приказ №80.

Цель - достижение высоких спортивных результатов на основе программно-целевого характера деятельности обучающихся в условиях многолетнего, круглогодичного и этапного процесса 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.

Учебно-тренировочный этап второго года обучения – специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав спортивной сборной региона.

На учебно-тренировочном этапе решаются все более сложные задачи. При этом существенно повышается роль индивидуальных особенностей обучающегося, особенно в соревновательный период. Спортивная подготовка на данном этапе имеет выраженный специализированный характер, что проявляется в гибком использовании основных и дополнительных тренировочных средств с целью значительного повышения специальной подготовленности.

Учебно-тренировочная группа комплектуется из числа обучающихся, выполнивших контрольные нормативы по специальной физической и спортивной подготовке, имеющие второй юношеский спортивный разряд и с учетом планирования участия обучающихся (формирования команды игроков) в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий в соответствии с положением (регламентом) об их проведении.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Основными формами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные практические и теоретические занятия;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

В период каникул организуется работа в физкультурно-спортивных лагерях, обеспечивается участие обучающихся в турнирах, учебно-тренировочных сборах, проводимых физкультурно-спортивными организациями или непосредственно Учреждением, выполнение самостоятельной работы по заданию тренера.

На данном этапе спортивной подготовки уделяется внимание повышению уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки, приобретению опыта и достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта гиревой спорт, формированию спортивной мотивации, укреплению здоровья спортсменов.

Ожидаемые результаты:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «гиревой спорт»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная гимнастика»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.
- уровень спортивной квалификации: «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

Аттестация обучающихся проводится в декабре в форме сдачи контрольно-переводных испытаний.

Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической, технико-технической подготовке (тестирование), успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов и спортивного звания.

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем: текущей оценки усвоения изучаемого материала; оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей; объёма и интенсивности тренировочных нагрузок; выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке

Сроки реализации программы 1 год.

Программа рассчитана на детей от 14 до 18 лет. Количество часов в год - 624.

**2. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 2026 учебно-тренировочный год**

Таблица 1

Наименование материала	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего
Общепфизическая подготовка	8	16	19	17	16	18	23/ 25	24	23	23	19	19	225
Спец. физическая подготовка	10	10	10	15	10	10	10	10	10	10	10	10	125
Участие в спортивных соревнованиях	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	44
Техническая подготовка	10	10	12	10	12	10	11	10	10	10	10	10	125
Тактическая подготовка	1		1	1		1							4
Теоретическая подготовка	2	2											4
Психологическая подготовка	4												4
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)												4	4
Инструкторская и судейская практика	4	4	4	4	4	4	4	4	6	4	4	4	50
Медицинские, медико-биологические мероприятия)												4	4
Восстановительные мероприятия			2		2	2	2			2			10
Тренировочные сборы и (или) работа по индивидуальным планам							25						25
Всего:	41	46	52	51	48	49	54/25	52	53	53	47	53	624

3. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1. 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 сверху 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 становая; 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.

2. 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.

3. Техничко-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.

4. Судейская практика.

Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта. Изучение правил соревнований;

5. Инструкторская практика.

Овладение основными методами построения учебно-тренировочного занятия. Овладение обязанностями дежурного по группе.

6. Теоретическая подготовка.

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 2).

Таблица 2

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе	≈ 360		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 20	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	≈ 25	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 20	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 25	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	≈ 25	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 25	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в

				достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 180	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 20	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	≈ 20	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

4. АТТЕСТАЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

Тестирование, как правило, проводится в конце учебно-тренировочного

В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- объёма и интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической, технико-технической подготовке (тестирование), успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов.

**Нормативы
общей физической и уровень спортивной квалификации
(спортивные разряды)
по виду спорта «гиревой спорт»**

Таблица 3

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	10,7
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7,55	8,15
1.3.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,5	8,9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
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	
			162	147
2. Уровень спортивной квалификации				
2.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

5. Литература

1. Зеличенко В. Б., Черкашин В.П., Привалова И.А. / Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» для этапа начальной подготовки // Методическое издание – Москва, 2020 г.
2. Зеличенко В. Б., Черкашин В.П., Привалова И.А. / Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» для этапов тренировочного (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства // Методическое издание – Москва, 2020 г.
3. Гарипов Ф. Ф. Прыжковые виды легкой атлетики // Актуальные исследования. 2022. №42 (121). С. 147-151. URL: <https://apni.ru/article/4759-prizhkovie-vidi-legkoj-atletiki>
4. Куду Ф.О. / Легкоатлетические многоборья // Пособие для тренеров, преподавателей и спортсменов. – Изд.: «Физкультура и спорт». – Москва, 1981 г.
5. Лысова Н.Ф., Айзман Р.И. / Возрастная анатомия и физиология // Учебное пособие. – Изд.: «ИНФРА-М». – Москва, 2014 г.
6. Марцинковский Т.Д. / Возрастная психология // Учебное пособие. – Изд.: «Академия». – Москва, 2014 г.
7. Креер В.А. / Тройной прыжок // Библиотечка легкоатлета. – Изд.: «Физкультура и спорт». – Москва, 1980 г.
8. Годик М.А. / Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок // Пособие для тренеров. – Изд.: «Физкультура и спорт». – Москва, 1980 г.
9. Озолин Э.С. / Спринтерский бег // Библиотека легкоатлета. – Изд.: «Человек». – Москва, 2010 г.
10. Попов В.Б. / 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов // Библиотека легкоатлета. – Изд.: «Человек». – Москва, 2012 г.
11. Башкиров В.Ф. / Профилактика травм у спортсменов // Пособие для спортивных врачей и тренеров. – Изд.: «Физкультура и спорт». – Москва, 1987 г.
14. Станчев С. / Техническая подготовка легкоатлетов-метателей // Пособие для тренеров и спортсменов. – Изд.: «Физкультура и спорт». – Москва, 1981 г.
12. Тер-Ованесян И. / Подготовка легкоатлета: современный взгляд // Библиотека легкоатлета. – Изд.: «Терра-Спорт». – Москва, 2000 г.

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/>)