Министерство по физической культуре и спорту Республики Саха (Якутия)
ГБУ РС (Я) «Республиканский центр национальных видов спорта имени В. Манчаары»

СОГЛАСОВАНО
учебно-методическим советом
ГБУ РС (Я) «РЦНВС им. В. Манчаары»
протокол №01
от 14 сентября 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
ГБУ РС (Я) «РЦНВС им. В. Манчаары»
приказ №01-14/138-ОД
от 21 сентября 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ГИРЕВОЙ СПОРТ»

(Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Гиревой спорт», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 5 ноября 2025 года № 904; Программа открыта для внесения изменений и дополнений по решению учебно-методического Совета учреждения)

Срок реализации программы на этапах:
Этап начальной подготовки – 2-3 года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) –2- 5 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается
Этап высшего спортивного мастерства- не ограничивается

г. Якутск, 2026 г.

Составители:

-Дьячковский Василий Николаевич, тренер-преподаватель ГБУ РС (Я) «РЦНВС им. В. Манчаары»;

-Семенова Сардана Николаевна, инструктор-методист ПМО и ИО ГБУ РС (Я) «РЦНВС им. В. Манчаары».

СОДЕРЖАНИЕ

I.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
II.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	3
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	4
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.3.1.	Учебно-тренировочные занятия	6
2.3.2.	Учебно-тренировочные мероприятия	7
2.3.3.	Спортивные соревнования	8
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	9
2.5.	Календарный план воспитательной работы	14
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	18
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	19
III.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	21
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	21
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	22
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	23
IV.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	27
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	28
V.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	49
5.1.	Материально-технические условия реализации Программы	49
5.2.	Кадровые условия реализации Программы	53
5.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	54

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по гиревому спорту с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 5 ноября 2025 г. № 904 (далее – ФССП).

Целью Программы является подготовка спортивного резерва, достижения спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, организация деятельности, направленной на физическое воспитание и физическое развитие обучающихся, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки является основным документом при организации и проведении занятий, в которой представлены конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объёмы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учётом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки гиревиков высокого класса.

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая), средства, методы, формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений. Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса становления спортивного мастерства на протяжении всего периода обучения. Учебный

материал излагается по этапам: начальной подготовки, учебно-тренировочного, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

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

Зачисление учащихся в Учреждение, осуществляется по письменному заявлению на имя директора одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача о допуске к тренировочным занятиям. Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод учащегося, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу директора Учреждения с учетом выполнения контрольных испытаний.

Возраст лиц для зачисления в группы спортивной подготовки определяется в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт».

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, определяется Учреждением. Для лиц, состоящих в списках кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации, максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается. Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие: - на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда «первый спортивный разряд»; - на этапе высшего спортивного мастерства – спортивного разряда «кандидат в мастера спорта». Учащимся, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Такие лица могут решением тренерского и методического совета продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе. Отдельные учащиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего этапа подготовки, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправле-

ния (тренерского, методического совета) при персональном разрешении врача. Принадлежность учащегося к Учреждению определяется при наличии приказа о его зачислении в Учреждение для прохождения спортивной подготовки. Правила приема поступающих в Учреждение для освоения Программы, а также порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «гиревой спорт» определяется Учреждением самостоятельно, в соответствии с локальными актами Учреждения.

Таблица 1- *Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки*

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

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой недельный (годовой) объем. В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающего после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Таблица 2 - *Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки*

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-14	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-728	1040-1248	1248-1664

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

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

Основными формами тренировочной работы являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей, просмотра соревнований), занятия в условиях спортивно-тренировочного лагеря, учебно-тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и в смотрах.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

- спортсменами в праздничные дни;

- во время нахождения тренера в отпуске и командировках.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется документально.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

В спортивном учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика, (пп. 14.2 главы VI ФССП по виду спорта).

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов, (п. 3.6.2 СП2.4.3648-20).

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах ССМ и ВСМ.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по дисциплине «Гиревой спорт» утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий, занимающихся из разных групп, но при этом должны соблюдаться все перечисленные условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Ежегодное планирование тренировочного процесса осуществляется с применением следующих видов планирования:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

После окончания очередного этапа подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки. В течение года на этапах подготовки для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации. Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, но не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более одного раза.

При построении учебно-тренировочного процесса используется групповая и индивидуальная форма работы. Проводятся теоретические и практические занятия.

Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых стартов, разбора выступлений известных гиревиков.

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

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

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

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

Практические методы:

1. Метод упражнений
2. Игровой метод
3. Соревновательный
4. Метод круговой тренировки.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3- Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	**Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)**			
		Этап начальной подготовки	**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**	**Этап совершенствования спортивного мастерства**	**Этап высшего спортивного мастерства**
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные	-	-	До 10 суток	

	мероприятия				
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 учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

2.3.3. Спортивные соревнования

Таблица №4 - Объем соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и года спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до 1 года	свыше года	до 3-х лет	свыше 3-х лет		
Контрольные	1	2	2	3	4	4
Отборочные	-	-	2	2	2	2
Основные	-	-	1	1	1	2

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки. Они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований в отборочных соревнованиях перед спортсменом

ставится задача завоевать первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- основные соревнования, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в виде спорта «Гиревой спорт» (дисциплина «Гиревой спорт») многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования, как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля ее действенности, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов.

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль эффективности этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участникам спортивных соревнований:

- соответствие возраста участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам гиревого спорта;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам гиревого спорта;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Этап начальной подготовки. Оптимальный возраст для зачисления в группы ГНП в гиревом спорте составляет 10-11 лет. В этот период направленность тренировочного процесса сводится преимущественно к занятиям по бегу и изучению техники обращения с гирями (захват дужки гири, статические позы в исходных положениях и во время фиксации).

У детей в 10-11 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при замедленном росте длины тела. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, усиливается развитие скелетных мышц, умеренное увеличение размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда**.**

Если учесть, что в возрасте от 6 до 12 лет осваивается значительная часть двигательных навыков, приобретаемых человеком в течение всей жизни, то разучивание большого количества разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Доступность и естественность бега на различные дистанции также является необходимостью включать их в тренировочный процесс на этапе начальной подготовки.

Учебно-тренировочный этап. Оптимальный возраст начала этого этапа составляет 12-13 лет, продолжительность занятий 4 года. Занятия проходят в учебно-тренировочных группах. В 13-14 лет значительно увеличивается масса тела, и вместе с ней повышаются силовые качества. Это происходит за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость увеличивается за счет повышения экономичности двигательных действий (повышения уровня ПАНО) и мышечной регуляции. К началу прироста мышечной массы создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей. В возрасте 13-14 лет проявляются внешние признаки начальной фазы полового созревания, увеличивается возбудимость нервных процессов, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе особенно соревновательного характера. Скоростно-силовые способности в этот период совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие два года темпы прироста быстроты снижаются.

Важным показателем для возрастного развития девушек является возраст первой менструации, в течение года после которого происходит снижение дальнейшего роста длины тела, а также прироста массы тела. Происходит окончательное формирование пропорций тела. Наибольший прирост почти всех физических качеств у девочек происходит в возрасте 12-

13 лет, а у мальчиков – 13-15 лет.

В дальнейшем, к 15-16 годам увеличивается аэробная мощность (МПК) за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнего дыхания (ЖЕЛ, МЛВ). В этот период еще ограничена способность к длительной работе на уровне близком или равном к МПК. К 15-16 годам постепенно возрастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена, вследствие чего повышаются анаэробные возможности организма спортсменов.

На этапе начальной подготовки необходимо учитывать характер взаимовлияния тренировочных нагрузок в беге, лыжных гонках и в упражнениях с отягощениями. Так, особенности двигательной деятельности в беге и в лыжных гонках позволяют применять тренировочные нагрузки более высокой интенсивности, чем в тренировочных занятиях с отягощениями. Например, в беге на длинные дистанции с максимальной скоростью и в упражнениях с гирями, реакция сердечно-сосудистой системы, оцениваемая по частоте сердечных сокращений как интегральному показателю интенсивности физической нагрузки, различна: в беге ЧСС больше, чем в упражнениях с гирями. В возрасте 15-16 лет имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарное потребление кислорода). Это приводит к эффективности выполнения упражнений в беге и в лыжных гонках (возрастает скорость бега на уровне порога аэробного и анаэробного обмена). Это происходит за счет увеличения капиллярной сети мышц, координации деятельности вегетативных систем, большего использования окисления жиров в обеспечении энергией работающих мышц.

Этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства

Возраст начала этапа -16-17 лет, продолжительность –не ограничен. К этому времени практически завершается рост тела, костей стопы и кисти, заканчивается срастание тазовых костей, происходит значительное нарастание мышечной ткани и мышечной силы. Завершается развитие иннервации мышц, что делает возможным длительное выполнение тонко дифференцированных движений. В этом возрасте повышается способность к выполнению как интенсивных кратковременных нагрузок, так и продолжительной физической тренировочной работы. На этом этапе происходит дальнейшее повышение аэробных и анаэробных возможностей организма юных спортсменов. В значительной степени на возраст начала и окончания этапа совершенствования спортивного мастерства влияют индивидуальные особенности биологического развития.

Особенности тренировочного процесса у девушек. Подготовка девушек имеет свое отличие в связи с биологическими особенностями женского организма, в частности, с особенностями протекания менструального цикла (МЦ), и специалистам необходимо учитывать это и вносить коррекцию в планы подготовки. При определении направленности объема и интенсивности тренировочных нагрузок в гиревом спорте учитывается динамика функционального и психоэмоционального состояния спортсменки, а также уровень изменения ее физической работоспособности в период протекания МЦ.

В табл.6 даны примерный учебный план на 52 недели, соотношение средств подготовки по годам обучения и параметры тренировочных нагрузок гиревиков в годичном цикле. Учебный план ориентирован на 42 учебных недели и 10 недель работы по индивидуальным планам самостоятельно по заданиям тренера, в летнем спортивно-оздоровительном лагере, учебно-тренировочных сборов в период активного отдыха.

Таблица 5- Годовой учебный план учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	весь период	весь период
					Недельная нагрузка		
		4,5-6ч	**6-8ч**	**10-12ч**	**12-14ч**	**20-24ч**	**24-32ч**
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	*2*	*3*	*3*	*4*	*4*
					Наполняемость группы от (человек)		
		10	**10**	**8**	**8**	**4**	**1**
1.	Общая физическая подготовка	120-140	140-186	198-206	204-221	248-292	140-194
2.	Специальная физическая подготовка	24-37	37-57	70-85	114-126	248-264	374-458
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	12-23	22-38	42-82	60-130
4.	Техническая подготовка	40-63	63-90	94-120	106-125	156-186	181-216
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1-5	5-6	4-10	12-17	26-40	100-124
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	34-40	30-38	75-84	90-118
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4-7	7-10	8-20	16-23	45-60	63-102
	Количество часов на 42 недели	**189-252**	**252-336**	**420-504**	**504-588**	**840-1008**	**1008-1344**
8.	Самостоятельная работа	45-60	60-80	100-120	120-140	200-240	240-320
Общее количество часов		**234-312**	**312-416**	**520-624**	**624-728**	**1040-1248**	**1248-1664**

Таблица 6- Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (%)

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	60-65	55-60	40-47	37-41	26-32	11-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	11-15	12-17	12-17	18-24	26-31	39-44
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	3-10	3-10	5-11	5-11
4.	Техническая подготовка (%)	20-25	22-27	20-24	17-23	15-20	15-18
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	1-2	1-3	2-4	3-6
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	8-10	8-10	9-11	9-11
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа. Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием учащихся, вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимо-

отношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступления на помосте, тренер может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Таблица 7- Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Воспитание здорового образа жизни и безопасности	Инструктаж по ТБ «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке» ежемесячно Проведение бесед с учащимися: -правила дорожного движения; -правила поведения на воде, в лесу и т.д. - беседы о здоровом образе жизни, гигиене, закаливании, питании, профилактике вредных привычек - о психологической подготовке, самооценке Проведение информационных часов по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами» Беседа на тему «Правила поведения при угрозе террористического акта» Информационные часы «О противопожарной безопасности» Беседа «По правилам безопасного поведения на водоемах в летнее время».	В течение года
2.	Профориентационная работа	- Посещение учебных заведений среднего и высшего профессионального образования спортивной направленности; - Судейская практика. Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта. Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника секретаря спортивных соревнований. - Инструкторская практика. Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора. Составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей.	В течение года
3.	Режим питания и отдыха	- 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); Проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериалов (об особенностях организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при за-	В течение года

		нятиях спортом).	
4.	Гражданско-патриотическое воспитание	бесед, диспутов, круглых столов, направленных воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, уважения к своему Отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях, - Просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и.т.д.	В течение года
	Гражданско-патриотическое воспитание	- участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения; - участие в праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами РФ, РС(Я); - всероссийских акциях («Кросс наций», «Лыжня России» и др.).	В течение года
		- проведение мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта; - проведение тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященных: «Дню народного единства», «Дню защитника отечества», «Дню Победы в ВОВ», «Дню защиты детей», «Дню физкультурника» и т.д.	В течение года
	Общекультурное воспитание	-проведение беседы на тему «Правила поведения спортсменов на соревнованиях»; -проведение досуговых и культурно-массовых мероприятий с обучающимися и родителями (конкурсы, тематические праздники, посещение музеев, выставок, походы).	В течение года

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

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 24.06.2021 г. №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА. Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер руководствуется законода-

тельством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами. Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;

2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;

4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;

2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;

3. Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;

4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице №8.

Таблица 8- План антидопинговых мероприятий

№	Содержание	Этап спортивной подготовки	Сроки	Рекомендации по проведению мероприятий
1.	Анализ действующего антидопингового законодательства.	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортив-	в течение года	изучение материалов
2.	Обучение тренеров, тренеров преподавателей и обучающимися в группах спортивной подготовки по про-		в течении года согласно графику	изучение материалов, тестирование

	грамме образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА	ной специализации)		
3.	Комплекс мероприятий на тему: «Запрещенный список»		январь-февраль	беседа
4.	Комплекс мероприятий на тему: «Важные вопросы. Социальные последствия допинга».	Этап начальной подготовки	март-апрель	беседа
5.	Комплекс мероприятий на тему: «Последствия допинга для здоровья»	Этап начальной подготовки	апрель-май	беседа
6.	Комплекс мероприятий на тему: «Пропаганда принципов фэйрплэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств».	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).	июнь-август	беседа
7.	Комплекс мероприятий на тему: «Антидопинг: основные моменты и правила».	Этап начальной подготовки	сентябрь-октябрь	беседа
8.	Комплекс мероприятий на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил».	Этап начальной подготовки	октябрь	беседа
9.	Комплекс мероприятий на тему: «Всемирный антидопинговый кодекс. Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу».	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	ноябрь	беседа
10.	Комплекс мероприятий на тему: «Процедура допинг-контроля».	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) мастерства	декабрь	беседа
11.	Изучение уровня знаний, обучающихся и лиц, проходящих программы спортивной подготовки по антидопинговой тематике	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	декабрь, май	Анкетирование

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях. Все

занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

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

1. Организовывать группу и подавать основные команды на месте и в движении.
2. Составлять план-конспект и проводить подготовительную часть занятия.
3. Определять и исправлять ошибки в выполнении упражнений у занимающихся.
4. Проводить тренировочное занятие в ГНП под наблюдением тренера.
5. Проводить подготовку команды своей группы к соревнованиям.
6. Руководить командой на соревнованиях. Для получения квалификационной категории «Юный спортивный судья» каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составлять положение о проведении первенства школы по гиревому спорту.
2. Вести протокол соревнований.
3. Участвовать в судействе на помосте совместно с тренером.
4. Проводить судейство учебных соревнований на помосте (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в качестве судьи на помосте и в составе секретариата.

На этапе углубленной специализации организовывается специальный семинар по подготовке общественных тренеров и спортивных судей. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом. Присвоение квалификационной категории «Юный спортивный судья» производится приказом или распоряжением в соответствии с Положением о спортивных судьях.

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

Медицинское обеспечение обучающихся осуществляется спортивной школой в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20.08.2001 г. № 337 «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры» и других нормативных актов в сфере здравоохранения.

В целях предупреждения нарушения здоровья у обучающихся спортивных школ предусмотрено:

- диспансерное обследование не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;

- контроль использования учащимися фармакологических средств.

Медицинское обеспечение включает в себя:

- организацию и проведение лечебно-профилактических мероприятий, направленных на определение состояния здоровья, физического развития и уровня функциональных возможностей, занимающихся физкультурой и спортом;
- осуществление систематического контроля состояния здоровья учащихся;
- оценка адекватности физических нагрузок функциональным возможностям организма занимающихся;
- профилактику и лечение заболеваний учащихся и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;
- восстановление здоровья учащихся средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом;
- медицинское и санитарно-гигиеническое обеспечение массовых физкультурных и спортивных мероприятий.

В выше указанном Приказе Минздрава РФ № 337, предусмотрена Программа медицинского обследования спортсменов, входящих в состав сборных команд административных территорий, учащихся детско-юношеских спортивных школ и школ-интернатов спортивного профиля. Данная Программа включает в себя:

1. Врачебный осмотр: врача по спортивной медицине; врачей-специалистов: терапевта, хирурга-травматолога, невропатолога, стоматолога, отоларинголога, окулиста, гинеколога. При наличии показаний проводятся дополнительные консультации специалистов.
2. Исследование физического развития.
3. Функциональные пробы и определение общей физической работоспособности.
4. Флюорография органов грудной клетки.
5. Электрокардиография.
6. Клинический анализ крови и мочи.
7. Биохимический анализ крови.

При наличии медицинских показаний проводятся дополнительные функционально-диагностические и лабораторные исследования.

Восстановительные средства и мероприятия

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и инди-

видуальных способностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы.

1. Естественные и гигиенические средства:

- Рациональный режим дня;
- Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание;
- Естественные факторы природы (солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки).

2. Педагогические средства:

- Рациональное планирование тренировки;
- Правильное построение тренировочных занятий с использованием средств для снятия утомления.

3. Медико-биологические средства:

- Специальное питание и витаминизация;
- Фармакологические;
- физиотерапевтические;
- Бальнеологические.

4. Психологические средства:

- психорегулирующие тренировки;
- организация комфортных условий жизни спортсменов;
- Аутогенные тренировки.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция атлетов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) – в дни ОФП.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки – более интенсивные формы восстановления (парня баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, коррегирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий.

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Таким образом планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что планирование нагрузки – т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

Субъективно атлет не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности.

Объективные симптомы – снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес атлета снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы-антагонисты. наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. В таком состоянии тренировки большими нагрузками и

объемами не должны проводиться. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

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

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

На этапе начальной подготовки на:

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

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

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

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

На этапе совершенствование спортивного мастерства:

- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий, спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гиревой спорт»;
- закрепить и углубить антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- участие в официальных спортивных соревнованиях;

- получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий, спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- участие в официальных спортивных соревнованиях;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Помимо тестирования теоретического материала по окончании каждого года и этапа обучения осуществляется мониторинг развития общефизических и специальных навыков, необходимых для успешного освоения программы и высоких показателей соревновательной деятельности.

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

Наряду с планированием учебно-тренировочного процесса важным средством управления является контроль эффективности многолетней подготовки спортсменов-гиревиков. Критериями оценки эффективности подготовки служат динамика выполнения контрольных нормативов и уровень спортивных результатов по годам обучения.

Комплектование учебных групп проводится с помощью хорошо организованного отбора. Отбор учащихся производится в сентябре и в октябре:

- на районных и внутри школьных соревнованиях и кроссах;

- непосредственно на уроках физического воспитания в школе;

- на специально организованных соревнованиях для желающих поступить (по контрольным нормативам).

Таблица 9-Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «гиревой спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,5	5,9	6,1
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6,20	6,40	5,41	6,12
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			9,7	10,1	9,2	9,4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			128	118	142	132
1.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5

Таблица 10- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «гиревой спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7,55	8,15
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,5	8,9

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 (первый год)	Не устанавливается		
2.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
2.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица 11- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «гиревой спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,00	9,55
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
2. Уровень спортивной квалификации				
2.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 12- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «гиревой спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.00	9,55
1.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44

2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
2. Уровень спортивной квалификации				
2.1.	Спортивный разряд «мастера спорта России»			

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий распределен по этапам спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки, включает, в том числе, при необходимости методы развития физических качеств, средства и методы тренировки, виды упражнений.

На учебно-тренировочном этапе (1-2-й год обучения) годичный цикл включает в себя подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, применяются средства специальной физической подготовки, расширяется арсенал тактико-технических приемов, совершенствуются необходимые навыки и умения.

На 3-5-й год обучения в подготовительном периоде решаются задачи средствами ОФП по дальнейшему повышению уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, закрепление технических навыков.

В соревновательном периоде ставятся задачи по выполнению запланированных результатов.

Основной принцип учебно-тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсмена. Годичный цикл планируется исходя из сроков проведения основных соревнований сезона. На данном этапе, наряду с увеличением общего количества часов, отведенных на учебно-тренировочные занятия, повышается объем специальных тренировочных нагрузок и больше времени уделяется на восстановительные мероприятия.

При планировании одного макроцикла тренировочная программа делится на четыре периода, в которых решаются следующие задачи:

1) повышение общей физической подготовленности;

2) развитие специальной выносливости;

3) подготовка к соревнованиям;

4) восстановление организма.

Подготовительный период – период общей физической подготовки. Он служит для развития аэробной производительности и предполагает длительное выполнение упражнений с легкими гирями в умеренном темпе. В этом периоде также много времени уделяется продолжительному бегу. Постепенно увеличивается тренировочный объем, а затем повышается

интенсивность упражнений. К анаэробной тренировке спортсмен должен переходить осторожно, уделяя должное внимание симптомам переутомления. Успехи на первых соревнованиях будут зависеть от того, насколько хорошо развиты аэробные способности гиревика. Этот период самый длительный из всех перечисленных. Необходимо, по крайней мере, восемь недель (а по возможности и более) отводить продолжительным упражнениям, как с гирями, так и в беге. В этот период также укрепляются суставы плечевого пояса, грудной клетки и позвоночника.

Предсоревновательный период. Задачами этого периода являются повышение уровня силовых качеств и специальной выносливости. Этот период длится от четырех до пяти недель. Переменный метод тренировок («пирамида») – лучший метод достижения этой цели.

Соревновательный период. Несколько недель перед ответственными соревнованиями отводятся совершенствованию специальной выносливости и скоростно-силовых качеств. В содержание занятий включаются выполнение упражнений повторным и интервальным методами. Чтобы избежать неприятных последствий резкого перехода к новым методам тренировки, интенсивность нагрузки на первых занятиях следует уменьшить. С наступлением соревновательного периода сокращается объем тренировочной нагрузки, а непосредственно перед соревнованиями дается 1-2 дня отдыха.

В соревновательный период иногда используют соревнования в качестве «прикидки» к более ответственным соревнованиям. Тренировки в медленном и продолжительном выполнении упражнений все же не исключаются из программы тренировок. Рекомендуется включать в недельное расписание одну тренировку с продолжительным подниманием гирь и одну – интервальной тренировке. Гиревики, придерживающиеся этой системы, могут рассчитывать на 1-2 месячный период оптимальной физической подготовленности к соревнованиям.

Послесоревновательный период. Как правило, о периоде спада свидетельствуют утрата мотивации и ухудшение результатов. Поэтому в этот период не рекомендуется увеличивать интенсивность тренировочной нагрузки, так как это может привести к травмам. Лучше всего дать 1-2 недели отдыха. Во время отдыха тренировки должны быть легкими и непродолжительными. 1-2 дня полного отдыха вполне достаточно для того, чтобы восстановиться физически, однако психическую усталость спортсмен будет испытывать гораздо дольше.

Таблица 13

Этапы спортивной подготовки	Группы начального этапа спортивной подготовки	Группы тренировочного этапа спортивной подготовки
Подготовительный этап	Основная задача подготовительного этапа – развитие общей физической подготовки, изучение базовых приемах игры в баскетбол. Общеподготовительный этап – задачей данного этапа является изучение новому материалу, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 3-5 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности. Специально-подготовительный этап Задачи специально-подготовительного этапа – увеличение объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения и передачи мяча, бросков мяча. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 4-6 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).	Задача подготовительного этапа – обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит выйти на уровень результатов, запланированных на соревновательный период. Подготовительный этап условно делится на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный. Общеподготовительный этап – задачей данного этапа является изучение нового материала, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет 3-5 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры). Специально-подготовительный этап - задачи специально-подготовительного этапа заключаются в увеличении объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения, передачи мяча, бросков мяча. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет 4-6 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).
Предсоревновательный этап	Задачи предсоревновательного этапа – увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 3 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).	Задачи предсоревновательного этапа – увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. На этом этапе снижается объём тренировочных нагрузок и повышается интенсивность за счёт увеличения скорости выполнения упражнений. Количество тренировок в неделю составляет 5-5. Длительность этапа составляет 3 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).
	В соревновательном микроцикле первого года тренировки проводятся 3 подвижные игры через день от-	Основной задачей соревновательного периода является повышение достигнутого уровня специальной подготовленности

Соревновательный этап	дыха, второго и третьего годов тренировок – 3-5 игр. Длительность этапа составляет один недельный микроцикл.	и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. В соревновательном микроцикле проводятся 3-5 подряд. Длительность этапа составляет 7- 10 дней.
Переходный этап	Задачами переходного периода является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психологическое восстановление. Длительность периода составляет от 2 до 6 недельных микроцикла.	Задачами переходного периода является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и психологическое восстановление. Длительность периода составляет от 2 до 6 недель микроцикла.

4.1.1. Программный материал спортивной подготовки для групп начальной подготовки

На этапе начальной подготовки направленность тренировочного процесса сводится преимущественно к занятиям по бегу и изучению техники обращения с гирями (захват дужки гири, статические позы в исходных положениях и во время фиксации), начальному освоению основных элементов гиревого спорта.

1. Техническая подготовка		
1.	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.
2.	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.

2. Физическая подготовка		
№	**Общая физическая подготовка**	**Содержание**
1.	Общие упражнения	Повороты и наклоны, круговые движения туловища с различным положением рук.
2.	Упражнения в движении	Ходьба и бег приставными шагами влево, вправо, спиной, вперед.
3.	Упражнения со скакалкой	Прыжки с подтягиванием коленей к груди.
4.	Упражнения на гимнастической стенке	Вис углом. Вис лицом к стенке. Махи ногами вправо, влево.
5.	Упражнения с гимнастическими палками	Прыжки через лежащую палку на двух и одной ноге вперед спиной, боком с поворотом на 90°.
6.	Упражнения с набивным мячом	Броски мяча от груди двумя руками из-за головы, снизу, стоя, спиной вперед, выталкивание мяча левой и правой рукой.
7.	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.
8.	Упражнения на канате	Лазание по канату с помощью ног
9.	Подвижные и спортивные игры	Преодоление препятствий. Игры: «Удочка», «Не давай мяч водящему», игра в волейбол.
10.	Упражнения на перекладине, брусьях, опорные прыжки	Подтягивание, отжимание на брусьях. Соскоки дугой на махе вперед, назад. Прыжок через козла ноги врозь.
11.	Легкоатлетические упражнения	Бег на скорость и выносливость (60м, 100м.). Кроссы (1000м. - 2000м.). Прыжки в длину с места. Плавание. Совершенствование вольного стиля (дистанции: 25, 50, 100 и более метров).
12.	Подвижные игры	Обычные салочки, круговые салочки, колдунчики, вышибалы, гуси-лебеди, поймай мяч, третий лишний.

3. Специальная физическая подготовка		
Упражнения для развития силы и силовой выносливости основных групп мышц спортсмена-гиревика		
№	**Группы мышц**	**Упражнения**

1.	Мышц кистей рук	- взявшись пальцами за дужку гири, сгибание и разгибание кистей рук; - прыжки с гирями в руках;
2.	Мышц разгибателей рук	- в упоре лежа сгибание и разгибание рук; - в упоре на брусьях сгибание и разгибание рук.
3.	Упражнения для грудных мышц	- лежа жим штанги; - из и. п. лежа на скамейке выжимание гирь попеременно.
4.	Дельтовидных мышц	- жим гирь попеременно в стойке; - швунг жимовой; - жим штанги из-за головы; - толчок гирь с плеч; - жим гантелей различного веса
5.	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.
6.	Мышц спины	- поднимание двух гирь на грудь; - поднимание гири махом вверх на прямые руки; - рывок двух гирь; - круговые движения с гирей; - рывок гири (попеременно левой и правой рукой).
7.	Упражнения для мышц брюшного пресса	- из виса на перекладине или гимнастической стенке поднимание прямых ног до положения угла и выше.

4. Психологическая подготовка

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психологопедагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

1.	Волевая подготовка	В условиях занятий спортом постоянно возникают трудности и проблемы, преодоление и решение которых закаляет характер, укрепляет волю. На данном этапе стоит обратить внимание на формирование у спортсмена целеустремленности, настойчивости и смелости. Научить спортсмена мобилизовать усилия для достижения успеха при освоении новых и трудных для него упражнений, управлять своим эмоциональным состоянием.
2.	Нравственное воспитание	Нравственное воспитание заключается в формировании у спортсмена представлений, понятий, взглядов и убеждений, навыков и привычек поведения, соответствующих принципам общечеловеческой морали; в развитии чувства патриотизма, преданности спорту, своему спортивному коллективу. Среди мероприятий по нравственному воспитанию спортсменов следует выделить: систематические беседы на темы воспитания, лекции по истории спорта, рассказы о жизни замечательных людей; просмотры кино и видеофильмов; чтение литературы; встречи с выдающимися людьми; укрепление традиций спортивных коллективов (чествование победителей, торжественный прием в члены сборной, празднования дней рождения, посещение театров, музеев, исторических мест, походы, поездки за город и т.п.).

4.1.2. Программный материал спортивной подготовки для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Учебно-тренировочный этап (1-2 год)

1. Техническая подготовка		
1.	Закрепление и усовершенствование техники рывка	- рывок гири 16 кг и 24 кг; - фазы разгона снаряда; - принципа «маятника»; - работа ног и туловища при выполнении рывка; - махи с гирей большего веса; - рывок гири со сменой рук; - совершенствование дыхания при рывке.
2.	Закрепление и усовершенствование техники толчка	- толчок классический; - работа ног и туловища при выполнении толчка; - совершенствование дыхания при толчке; - взаимосвязи всех частей толчка и согласование действий во всех его фазах.
3.	Обучение толчку по длинному циклу	- забросу гирь; - обучение согласованию классического толчка и попеременному забросу гирь; - обучение дыханию при толчке по длинному циклу.
2. Физическая подготовка		
1.	Упражнения без предметов	- приседания на одной ноге; - прыжки на одной, двух ногах, ноги врозь, с продвижением вперед.
2.	Упражнения в движении	- ходьба, бег по кругу, по периметру спортивного зала; - упражнения в парах.
3.	Акробатические упражнения	- кувырки через препятствия; - мост (лежа на спине); - стойка на лопатках (березка).
4.	Упражнения со скакалкой	- прыжки в различном темпе и ритме; - прыжки с продвижением вперед, назад, в стороны.
5.	Упражнения на гимнастической стенке	- вис углом; - подтягивание туловища назад; - махи ногами вправо и влево.

6.	Упражнения с гимнастическими палками	- прыжки через лежащую палку на двух и одной ноге вперед, боком с поворотом на 180°.
7.	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.
8.	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).
9.	Упражнения на канате	- лазание по канату без помощи ног.
10.	Подвижные и спортивные игры	- гонка мячей по кругу «Борьба за мяч»; - «Пионербол» (игра в волейбол через сетку).
11.	Упражнения на перекладине, брусьях, опорные прыжки	- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях с размахиванием; - прыжок через козла ноги вместе.
12.	Легкоатлетические упражнения	- бег на скорость и выносливость (100м, 1000м.); - кроссовая подготовка (2000м.); прыжки в длину с разбега. Плавание. Вольный стиль (100-200 м. без учета времени).
13.	Лыжная подготовка	Совершенствование техники безшажного хода. Ходьба на лыжах до 6 км.
3. Специальная физическая подготовка (упражнения для развития силы и силовой выносливости основных групп мышц спортсмена-гиревика)		
14.	Упражнения для мышц кистей рук	- накручивание на горизонтальную ось и раскручивание троса с гирей (на специальном устройстве).
15.	Упражнения для мышц разгибателей рук	в стойке на руках сгибание и разгибание рук.
16.	Упражнения для грудных мышц	- лежа жим штанги; - из и.п. лежа на скамейке сведение и разведение в стороны рук с гантелями и гирями.
17.	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.
18.	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.
19.	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.
20.	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.
4. Психологическая подготовка		
Средства и методы		1. Совместно со спортсменом определять задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. В период подготовка корректировать задачи на каждую тренировку в соответствии с индивидуальными особенностями каждого спортсмена по мере необходимости.
		2. Разработать индивидуальный режим тренировочного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости. Путём самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия (экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение и т.д.).
		3. Проверять готовность спортсмена с помощью моделирования соревновательной деятельности на тренировочных занятиях, проведение «прикидок» и учебных соревнований.
Волевая подготовка		
В процессе воспитания моральных и волевых качеств применяется широкий круг методов убеждение, принуждение, метод постепенно повышающихся трудностей, соревновательный метод. Умелое их использование приучает спортсменов к дисциплине, воспитывает у них требовательность к себе, настойчивость и упорство в достижении цели, способность к преодолению трудностей, уверенность в своих силах, смелость, решительность, чувство коллективизма, волю к победе, способность к предельной мобилизации сил в условиях тренировочных занятий и соревнований.		
Нравственная подготовка		
Формирование устойчивого понимания о правилах поведения в школе, не тренировке, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений. Поддержка, страховка партнера. Совершенствование способности спортсмена соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты), в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, в соревнованиях). Формирование атмосферы трудолюбия, взаимопомощи, творчества. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений. Организация совместных тренировок с целью обмена опытом.		

Учебно-тренировочный этап (3-5 год)

1. Техническая подготовка		
1.	Совершенствование техники рывка:	- рывок гирь 24 кг. и 32 кг. - совершенствование принципа взаимодействия мышц ног, спины, туловища в рывке гири; - махи с гирей большего веса; - рывок с малым интервалом; - рывок (между махами).
2.	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; - совершенствование финального усиления при толчке 2-х гирь; - совершенствование техники выполнения подседа и удержания гирь вверху; - швунг штанги из-за головы; - жим 2-х гирь с плеч.
3.	Совершенствование толчка по длинному циклу	- забросу гирь; - согласованию классического толчка и попеременному забросу гирь; - дыханию при толчке по длинному цыклу.
2. Физическая подготовка		
1.	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.
2.	Упражнения в движении	Ходьба, бег по кругу. Ходьба и прыжки в полуприседе.
3.	Упражнения в парах	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. Кувырки вперед через препятствие.
4.	Упражнения со скакалкой	Прыжки на одной, двух ногах, со сменой ног. Прыжки в различном темпе и ритме.
5.	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).
6.	Упражнения с гимнастическими палками	Наклоны вперед, в стороны, назад, круговые вращения туловищем с различным положением и изменением положения палки.
7.	Упражнения с набивным мячом	Броски мяча от груди двумя руками, из-за головы, снизу, стоя, спиной вперед, выталкивание

		мяча левой и правой рукой.
8.	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.
9.	Упражнения на канате	Лазание по канату без помощи ног (4 м.).
10.	Подвижные и спортивные игры	Игра в баскетбол, футбол, волейбол.
11.	Упражнения на перекладине, брусьях, опорные прыжки	Подтягивание за спину. Сгибание и разгибание рук в упоре (на брусьях). Опорный прыжок через козла (ноги врозь, согнув ноги).
12.	Легкоатлетические упражнения.	Бег на скорость (60 м. и 100 м.), бег на выносливость (3-4 км), прыжки в длину с места.
13.	Плавание	Плавание одним из способов без учета времени (400 м).
14.	Лыжная подготовка.	Ходьба на лыжах до 5 км
3. Специальная физическая подготовка		
Упражнения для развития силы и силовой выносливости основных групп мышц спортсмена-гиревика.		
1.	Упражнения для мышц кистей рук	- прыжки с гирями в руках; - махи с гирей; - ходьба с гирями в опушенных руках; - накручивание на горизонтальную ось и раскручивание троса с гирей.
2.	Упражнения для мышц разгибателей рук	- в упоре лежа сгибание и разгибание рук; - в упоре на брусьях сгибание и разгибание рук; - дожим гири одной (двумя) рукой; - ходьба с гирями вверху на прямых руках.
3.	Упражнения для грудных мышц:	- лежа жим штанги; - лежа на скамейке выжимание гирь; - лежа, гиря за головой на полу - поднимание и опускание гири прямыми руками.
4.	Упражнения для дельтовидных мышц	- толчок гирь: - различные жимы гирь: - швунг жимовой; - различные жимы штанги (с груди, из-за головы).
5.	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.
6.	Упражнения для мышц спины	- рывок гири; - наклоны вперед со штангой; - поднимание двух гирь на грудь; - бросок гири через голову; - тяга становая; - тяга штанги рывковая (широким захватом).
7.	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.
4. Психологическая подготовка		
1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности.		

2. Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям. 3. Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий. 4. Совершенствование методики саморегуляции психических состояний. 5. Формирование устойчивости к соревновательному стрессу.
Средства и методы: 1. Совместно со спортсменом определять задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. Корректировать задачи по мере необходимости. 2. Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости. Путём самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия (экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение и т.д.) 3. Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировок, прикидок, учебных соревнований.
Волевая подготовка
Основой морально-волевой подготовки на учебно-тренировочном этапе являются: регулярное приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок, систематическое введение в занятия дополнительных трудностей, широкое использование соревновательного метода и создание в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции.
Нравственная подготовка
Приучение спортсменов к дисциплине, воспитание у них требовательности к себе, настойчивости и упорства в достижении цели, способности к преодолению трудностей, уверенность в своих силах, смелости, решительности, чувства коллективизма, волю к победе.
Восстановительные средства и мероприятия
Медико-биологические средства восстановления – физические средства, гидротерапия, сауна, массаж (сегментарный, точечный), мануальная терапия, кислородные коктейли, блокады, рациональное питание, фармакологические препараты (лекарственные препараты растительного происхождения, витаминные комплексы с микроэлементами, солями, белковые препараты), иглорефлексотерапия, электропунктура, специальные упражнения на растягивание, растирание мазями, гелями, кремами. Прогулки. Восстановительный бег. Сауна. Массаж. Восстановительное плавание. Психологические средства восстановления – психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.

Модели тренировочных занятий для тренировочного этапа

Подготовительный период Тренировка № 1.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.

2. Подъём гирь (классический толчок, рывок) – 60 мин.

3. Интенсивность: I зона, II зона – 20 мин.

4. Технические упражнения.

5. Общая траектория подъёма гирь.

Тренировка № 2.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.

2. Подъём гирь (длинный цикл) – 35 мин.

3. Интенсивность: I зона, II зона – 10-20 мин.

4. Технические упражнения.

5. Общая траектория подъёма гирь, согласование движения с дыханием.

Тренировка № 3.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.

2. Подъём гирь (классический толчок) – 35 мин.

3. Интенсивность: I зона, II зона – 20-30 мин.

4. Технические упражнения. 45

5. Общая траектория подъёма гирь, правильное положение гирь на груди.

Тренировка № 4.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.

2. Подъём гирь (рывок) – 35 мин.

3. Интенсивность: I зона, II зона – 20-30 мин.

4. Технические упражнения.

5. Общая траектория подъёма гирь, правильное положение дужки гири в верхнем и нижнем положениях, изучение маятникового движения.

Тренировка № 5.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, быстрота, переменная.

2. Подъём гирь (классический толчок) – 40 мин.

3. Интенсивность: I зона, II зона – 20-30 мин.

4. Технические упражнения, заброс двух гирь на грудь – 10-20 раз, 2-3 подхода.

5. Общая траектория подъёма гирь, правильное положение гирь и локтей на груди.

Тренировка № 6.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, быстрота, переменная.

2. Подъём гирь (длинный цикл) – 40 мин.

3. Интенсивность: I зона, II зона – 10-30 мин.

4. Технические упражнения, ускорения 6-8 подъёмов × 5 подх. произвольно

5. Общая траектория подъёма гирь, техника заброса.

Тренировка № 7.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.

2. Подъём гирь (классический толчок, рывок) – 50 мин.

3. Интенсивность: I зона, II зона – 10-30 мин.

4. Технические упражнения.

5. Общая траектория подъёма гирь, правильное положение центра тяжести.

4.1.3. Программный материал спортивной подготовки для групп совершенствования спортивного мастерства

1. Тактическая подготовка	
Основой тактической подготовки гиревиков на данном этапе подготовки является тактика ведения соревновательной борьбы. Следовательно, тактическая подготовка – это выработка у гиревика рационального поведения на соревнованиях. Хотя гиревой спорт является сугубо индивидуальным видом, и соревнующиеся спортсмены не контактируют друг с другом в момент выступления, значение правильно выбранной системы поведения, является немаловажным фактором, влияющим на конечный результат. Наиболее важными моментами, на которые необходимо обращать внимание спортсменов в ходе подготовки к соревнованиям, являются: первое – взвешивание участников соревнований. Необходимо точно знать вес спортсмена на кануне соревнования. Если спортсмен имеет «критический» вес (близкий к верхней или нижней границе весовой категории) или вес специально сбрасывался, то на взвешивание спортсмену необходимо прийти одному из первых для возможности корректировки своего веса до конца взвешивания. второе – подготовка снарядов. Спортсмену необходимо позаботится заранее о подготовке снарядов до своего вызова на помост. Плохо подготовленный снаряд может значительно снизить результат (особенно в рывке, где хорошо подготовленная гиря залог хорошего результата). третье – правильно и вовремя проведённая разминка. О роли разминки её содержании уже говорилось выше. четвёртое – подсчёт очков соперников. Иногда значение количества подъёмов, выполненных соперником позволяет спортсмену мобилизовать свои силы и показать результат выше результата соперника, выступающего впереди.	
2. Техническая подготовка	
Совершенствование техники соревновательных упражнений гиревого спорта с использованием индивидуальных особенностей спортсмена:	- рывка; - толчка; - толчка по длинному циклу.
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; - 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-х гирь; - толчок классический (24+24) х 4-6 подходов; - совершенствование финального усиления при толчке 2-х гирь; - совершенствование техники выполнения подседа и удержания гирь вверху; - совершенствование дыхания при толчке 2-х гирь; - ходьба гири вверху; - ходьба гири на груди; - швунг штанги из-за головы; - толчок двух гирь сериями (пирамида) (32+32); (28+28); (24+24); (20+20); (16+16); - швунг штанги из-за головы.
3. Тактическая подготовка		
На данном этапе спортсмен совместно с тренером проводят анализ соперников, выбор тактических действий против конкретных соперников, поиск оптимальных решений и разработка стратегии соревновательного выступления.		
4. Физическая подготовка		
1.	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 с гантелями; - выпады и приседания с поднимание и опусканием гантелей при вставании и наоборот; - прыжки с гантелями.
2.	Упражнения на канате	- лазание по канату без помощи ног.
3.	Подвижные и спортивные игры	- волейбол, баскетбол, футбол.
4.	Упражнение с гирями:	- тяга гири к подбородку; - жим штанги с груди.
5.	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; - под-

		нимание с гирями (внизу, у плеч, вверху) по лестнице.
6.	Упражнения для мышц спины	Наклоны со штангой: - наклоны с гирей вправо и влево; - поднимание двух гирь на грудь; - поднимание 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.
7.	Упражнения для мышц брюшного пресса	- сидя на козле, стуле, скамейке, закрепив ноги - сгибание и разгибание туловища; - из виса на перекладине или гимнастической стенке - поднимание прямых ног до положения угла и выше; - из и.п. угол в висе на перекладине - движения ногами вниз- вверх или круговые движения ногами.
5.Специальная физическая подготовка		
Упражнения для развития силы и силовой выносливости основных групп мышц спортсмена-гиревика.		
1.	Упражнения для мышц кистей рук	: - сжимание 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.
2.	Упражнения для мышц разгибателей рук:	- в упоре лежа сгибание и разгибание рук; - в упоре на брусьях сгибание и разгибание рук; - в стойке на руках сгибание и разгибание рук; - дожим гири одной (двумя) рукой; - ходьба с гирями вверху на прямых руках.
3.	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.
4.	Упражнения для дельтовидных мышц	- швунг жимовой; - толчок гирь; - жим гирь (16 кг, 24 кг, 32 кг); - тяга штанги к подбородку;
6. Психологическая подготовка		

Волевая подготовка	В рамках этапа спортивного совершенствования от спортсменов требует не обхода, а сознательного преодоления большим трудом и усилием воли возникающих трудностей. Основные волевые качества, которые должны быть сформированы подходя к данному этапу это целеустремленность, инициативность, решительность, самообладание, стойкость, настойчивость и смелость. Занятия спортом предоставляют неограниченные возможности воспитания воли. Средства воспитания волевых качеств: - целеустремленность и решительность развиваются в процессе освоения новых упражнений; - стойкость и настойчивость - результат регулярного преодоления утомления при выполнении тренировочных занятий и в соревнованиях, особенно в неблагоприятных условиях; - самообладание воспитывается в обстановке жестокого соперничества на ответственных соревнованиях, при необходимости срочно исправить сделанные ошибки.
Нравственная подготовка	Формирование нравственного сознания, развитие способностей нравственного мышления и ответственного выбора. Нравственность, нравы поведения – содержание воспитания. Выполнение требований общественного мнения. Совесть – обостренное чувство, вызывающее (в зависимости от поступка) состояние либо нравственного удовлетворения, либо раскаяния и беспокойства, угрызения совести. Нравственные чувства: чувство долга, гуманность, доброжелательность любовь, дружба, патриотизм, сочувствие. Нравственная культура: сочетает честь и совесть, добро, любовь, дружбу, достоинство, а также противоположные компоненты – зависть и зло, предательство, эгоизм, ненависть. Моральный закон - предписание делать добро и не делать зла.
Восстановительные средства и мероприятия. Психологические средства восстановления	Психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций. Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

1. Теоретическая подготовка

Занятия проводятся в форме бесед, лекций и спортивных тренировок. Получение знаний должно идти как от тренера, так и за счет самостоятельной познавательной активности занимающихся с целью применения их на практике в условиях тренировки и соревнований. В таблице 14 представлены примерный план теоретической подготовки спортсменов-гиревиков.

Таблица 14- Примерный учебный план по теоретической подготовке.

№ п/п	Разделы подготовки	Этап НП		Этап УТ		Этап ССМ	Этап ВСМ
		до 1 года	свыше года	до 3-х лет	свыше 3-х лет	весь период	весь период
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1				
2.	Состояние и развитие гиревого спорта в России		1			1	1
3.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена			1	1	1	1
4.	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся		1	1	2	1	1
5.	Гигиена, режим и питание занимающихся спортом	1		1	1	1	1
6.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена		1	1	1	2	2
7.	Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте			1	2	2	2
8.	Общая характеристика спортивной подготовки			1	1		
9.	Планирование и контроль спортивной подготовки		1	1	1	2	2
10.	Физические способности и физическая подготовка	1		1	1	2	2
11.	Основы техники соревновательных упражнений и техническая подготовка	1	1	1	2	2	2
12.	Спортивные соревнования			1	1	2	2
13.	Восстановительные средства				1	2	2
Всего часов		**4**	**6**	**10**	**14**	**18**	**18**

Таблица 15- Мероприятия и упражнения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам подготовки

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

Сроки благоприятных фаз развития двигательных качеств

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	+	+	+	+	+					

V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

5.1. Материально-технические условия реализации Программы

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий.

Материально-технические условия:

- обеспеченность материально-технической базой и условиями для реализации программных мероприятий.
- требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля. Обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем и экипировкой спортсменов, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлено.

Таблица 16- Обеспечением и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудованием и спортивным инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	На тренировочный спортивный зал	1
2.	Весы до 200 кг	штук	На тренировочный спортивный зал	2
3.	Гири соревновательные (12,16,24,32 кг)	комплект	На тренировочный спортивный зал	10
4.	Гири тренировочные (4,6,8,10,14,18,20,22,26,28,30,34,36,40 кг)	комплект	На тренировочный спортивный зал	3
5.	Зеркало настенное (0,6х2м)	штук	На тренировочный спортивный зал	2
6.	Магнезница	штук	На тренировочный спортивный зал	2
7.	Мат гимнастический	штук	На тренировочный спортивный зал	6
8.	Палка гимнастическая	штук	На тренировочный спортивный зал	10
9.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	На тренировочный спортивный зал	1
10.	Помост (1,5х1,5 м)	штук	На тренировочный спортивный зал	4
11.	Секундомер	штук	На тренера-преподавателя	1
12.	Скакалка	штук	На тренировочный спортивный зал	10
13.	Скамейка гимнастическая	штук	На тренировочный спортивный зал	2
14.	Стенка гимнастическая	штук	На тренировочный спортивный зал	2
15.	Часы настенные с секундной стрелкой	штук	На тренировочный спортивный зал	1
16.	Тренажер «дорожка беговая»	штук	На тренировочный спортивный зал	1
17.	Велотренажер	штук	На тренировочный спортивный зал	1
18.	Тренажер многофункциональный	штук	На тренировочный спортивный зал	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «жонглирование»				
19.	Гири (6,8,12,16 кг)	комплект	На тренировочный спортивный зал	2
20.	Помост или покрытие напольное из резины (2х2м)	штук	На тренировочный спортивный зал	4
21.	Мяч набивной (медицинбол) (от 4 до 10кг)	комплект	На тренировочный спортивный зал	2
22.	Медболы кистевые (600,800 и 1000 г)	комплект	На тренировочный спортивный зал	2

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 17

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Соревновательная форма (велосипедные трусы, футболка, майка без рукавов)	комплект	На обучающегося	-	-	1	2	2	2
2.	Костюм спортивный	Штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Кроссовки	пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Пояс тяжелоатлетический	Штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	2
5.	Термобелье спортивное	Штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Туфли Тяжелоатлетические (штангетки)	пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1
7.	Футболка	Штук	На обучающегося	-	-	1	1	2	1

5.2. Кадровые условия реализации Программы

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

- укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками;
- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников;(указывается с учетом подпункта 12.1 ФССП);
- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

1.Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442),действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237 (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028, 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 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «гиревой спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися). Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать в постоянном и непрерывном режиме. Необходимо соблюдение своевременного обеспечения повышения квалификации тренеров-преподавателей.

5.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Организационные условия:

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

Временно-пространственные:

- соблюдение расписания занятий;
- определение места реализации программы;

Психолого-педагогические условия:

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

Санитарно-гигиенические условия:

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

Социально-бытовые условия:

- соблюдение пожарной безопасности, электробезопасности
- охрана труда

Информационно-методические условия:

- федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «Гиревой спорт»;
- наличие дополнительной образовательной программы;
- своевременность информации в соответствии с реализацией программных требований.

Информационное обеспечение Программы включает следующие информационные материалы, необходимые для использования в работе:

1. Гиревой спорт: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, [Текст]/авт.-сост.: И.П. Солодов, В.Б. Шванев, О.А. Маркиянов, Г.П. Виноградов, В.С. Соловьев, Б.Н. Глинкин, А.Л. Атласкин, В.Ф. Тихонов. – М.: Советский спорт, 2009. – 105 с.

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

3. 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.

4. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: Учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов – М.: Советский спорт, 2009. - 328 с.

5. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воронынцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.

6. 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.

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

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

9. Добровольский, С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 108 с.: ил.

10. Зайцев, Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. – М.: Советский спорт, 1991. – 48 с.

11. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

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

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

14. Поляков, В.А. Гиревой спорт: Метод. пособие / В.А. Поляков, В.И. Воропаев. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.

15. 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.

16. Столов, И.И. Спортивная школа: начальный этап [Текст]: учебное пособие / И.И. Столов, В.В. Ивочкин. – М.: Советский спорт, 2007. – 140 с.

17. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: нормативное, правовое, организационно-управленческое, научно-методическое, материально-техническое и информацион-

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

18. Филиппов, С.С. Муниципальная система физической культуры школьников: организационно-педагогические условия формирования: Монография / С.С. Филиппов, В.В. Жгутова. – М.: Советский спорт, 2004. – 184 с.

Интернет ресурсы:

Сайт Министерства Спорта РФ: http://www.minsport.gov.ru/sport/

Сайт Олимпийского комитета России: http://www.roc.ru

Сайт Международного олимпийского комитета: http://www.olympic.org

Сайт Российского антидопинговое агентство: http://www.rusada.ru

Сайт Всероссийской федерации гиревого спорта: http://www.VFGS.ru