

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва  
силовых видов спорта имени В.Ф. Краевского

ПРИНЯТА

Решением тренерского совета  
СПб ГБУ ДО СШОРСВС  
им. В.Ф. Краевского  
Протокол № 2

«16» 05 2023 года

УТВЕРЖДАЮ



2023 года

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

**Программа разработана на основании:**

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт  
Утвержденного приказом Минспорта России от 09.11.2022 г. № 944  
Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта  
«гиревой спорт», утвержденной приказом Минспорта России от 14.12.2022 г. № 1226

**Срок реализации программы на этапах:**

Этап начальной подготовки — 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) — 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства — не ограничивается

Этап высшего спортивного мастерства — не ограничивается

**Авторы-разработчики:**

Заместитель директора по СР Никифорова Н.А.  
Инструктор-методист Драбкин Ю.В.  
Инструктор-методист Детков А.К.  
ЗТР Кириллов С.А.

Санкт-Петербург

2023

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение**  
**дополнительного образования спортивной школы олимпийского резерва**  
**силовых видов спорта имени В.Ф. Краевского**

**ПРИНЯТА**

Решением тренерского совета  
СПб ГБУ СШОРСВС  
им. В.Ф. Краевского  
Протокол № \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
СПб ГБОУ СШОРСВС  
имени В.Ф. Краевского  
\_\_\_\_\_/Детков К.В./  
Приказ № \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ года

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ года

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

**Программа разработана на основании:**

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт  
Утвержденного приказом Минспорта России от 09.11.2022 г. № 944

Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта  
«гиревой спорт», утвержденной приказом Минспорта России от 14.12.2022 г. № 1226

**Срок реализации программы на этапах:**

Этап начальной подготовки --3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

Этап высшего спортивного мастерства -- не ограничивается

**Авторы-разработчики:**

Заместитель директора по СР Никифорова Н.А.  
Инструктор-методист Драбкин Ю.В.  
Инструктор-методист Детков А.К.  
ЗТР Кириллов С.А.

Санкт-Петербург

2023

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения	3
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
3.	Структура системы многолетней спортивной подготовки	5
4.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
5.	Учебно-тренировочные мероприятия	7
	Объем соревновательной деятельности	8
6.	Календарный план воспитательной работы	9
7.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	11
8.	Планы инструкторской и судейской практики	15
9.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	16
10.	Текущие медицинские наблюдения и периодические медицинские обследования спортсменов	16
11.	Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов	17
12.	Врачебный контроль	17
13.	Система контроля	22
14.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки	24
	Виды контроля спортивной подготовки	25
15.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	26
16.	Учебный план-график НП-1	29
17.	Учебный план-график НП-2,3	33
18.	Учебный план-график УТЭ 1-3	37
19.	Учебный план-график УТЭ 4-5	42
20.	Учебный план-график СС	47
21.	Учебный план-график ВСМ	52
22.	Учебно-тематический план	62
23.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	66
24.	Требования к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки	66
25.	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям	67
26.	Информационно-методические условия реализации Программы	70

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в классическом двоеборье и толчке по длинному циклу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022 № 944 (далее – ФССП).

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

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

**Гиревой спорт** — циклический вид спорта, в основе которого лежит подъем гири максимально возможное число раз за отведённый промежуток времени, в положении стоя. Существует две дисциплины у мужчин и одна у женщин. Мужчины соревнуются в классическом двоеборье или толчке по длинному циклу. В свою очередь двоеборье состоит из двух упражнений: толчок двух гирь двумя руками от груди и рывок одной гири каждой рукой. В рывке допускается одна смена рук без постановки снаряда на помост. После выполнения двух упражнений подчитываются очки в сумме двоеборья. Толчок по длинному циклу заключается в забросе гири на грудь, выталкивании вверх от груди, опускании на грудь и спуске вниз без касания помоста. Упражнение выполняется с двумя гирями.

Дисциплины вида спорта – гиревой спорт (номер-код – 065 000 1411Я) \*

Дисциплины	Номер-код
двоеборье - весовая категория 48 кг	065 001 1 8 1 1 Ю
двоеборье - весовая категория 53 кг	065 002 1 8 1 1 Ю
двоеборье - весовая категория 58 кг	065 003 1 8 1 1 Ю
двоеборье - весовая категория 63 кг	065 004 1 8 1 1 А
двоеборье - весовая категория 68 кг	065 005 1 8 1 1 А
двоеборье - весовая категория 73 кг	065 006 1 8 1 1 А
двоеборье - весовая категория 73+ кг	065 007 1 8 1 1 Ю
двоеборье - весовая категория 78 кг	065 008 1 8 1 1 А
двоеборье - весовая категория 85 кг	065 009 1 8 1 1 А
двоеборье - весовая категория 85+ кг	065 010 1 8 1 1 Ю
толчок ДЦ - весовая категория 48 кг	065 013 1 8 1 1 Ю
толчок ДЦ - весовая категория 53 кг	065 014 1 8 1 1 Ю
толчок ДЦ - весовая категория 58 кг	065 015 1 8 1 1 Ю
толчок ДЦ - весовая категория 63 кг	065 016 1 8 1 1 Я
толчок ДЦ - весовая категория 63+ кг	065 011 1 8 1 1 Б
толчок ДЦ - весовая категория 68 кг	065 017 1 8 1 1 А
толчок ДЦ - весовая категория 73 кг	065 018 1 8 1 1 А
толчок ДЦ - весовая категория 73+ кг	065 019 1 8 1 1 Ю

толчок ДЦ - весовая категория 78 кг	065	020	1	8	1	1	Ю
толчок ДЦ - весовая категория 85 кг	065	021	1	8	1	1	А
толчок ДЦ - весовая категория 85+ кг	065	022	1	8	1	1	А
рывок - весовая категория 48 кг	065	012	1	8	1	1	Д
рывок - весовая категория 53 кг	065	030	1	8	1	1	Д
рывок - весовая категория 58 кг	065	026	1	8	1	1	Д
рывок - весовая категория 63 кг	065	027	1	8	1	1	Б
рывок - весовая категория 63+ кг	065	024	1	8	1	1	Б

### **Отличительные особенности данного вида спорта по обеспечению развития здоровья и совершенствования личностных качеств**

Гиревой спорт – исконно русский вид занятий физическими упражнениями и соревнований в силе, ловкости и выносливости.

Видимая простота движений при поднятии гири привлекает молодежь. Гиревой спорт требует от организма спортсмена большой мощности, выносливости, высокой работоспособности при напряженном функционировании систем близких к максимальным (проявляется значительная закисленность биологических жидкостей). Гиревой спорт позволяет эффективно развивать физические, морально-волевые, психологические качества. Систематические занятия развивают силу, выносливость, гибкость, ловкость (координацию движений).

Специфической особенностью регулярных учебно-тренировочных занятий с гирями является рост скелетной мускулатуры с одновременным увеличением мышечной силы и повышением силовой выносливости.

Исследования показывают, что у спортсменов-гиревиков проявляется высокий уровень развития силы мышц-разгибателей верхних и нижних конечностей, мускулатуры туловища.

### **Специфика организации учебно-тренировочного процесса**

**Спортивная подготовка – учебно-тренировочный процесс**, который направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку,

- включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, - подлежит планированию,

- осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на **52 недели**.

Учебно-тренировочные занятия могут проводиться (при необходимости) одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения; обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. (\*Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 п. 3.8).

Работа по индивидуальному плану спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

С учетом специфики вида спорта выделяются особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп и планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий организации занятий и проведения спортивных соревнований спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер

безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

### **Структура системы многолетней спортивной подготовки**

Система многолетней спортивной подготовки включает:

- систему отбора и ориентации по виду спорта, по дисциплине данного вида спорта, на тренировку,
- систему соревнований,
- оптимизирующую систему сопровождения тренировки.

Основные элементы спортивной подготовки:

1) **Тренировка** (тренировочный процесс или спортивная подготовка) называется педагогический<sup>1</sup> процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений. Цель: Подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

Задачи:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;
- освоение техники и тактики конкретной дисциплины;
- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;
- обеспечение необходимого уровня специальной подготовленности;
- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;
- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

2) Виды подготовки:

**Теоретической подготовкой** называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

**Технической подготовкой** называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

**Тактической подготовкой** называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

**Физической подготовкой** называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

**ОФП** называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

**СФП** называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

**Психической подготовкой** называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них. \*Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999

Стадии <sup>2</sup>	Этапы спортивной подготовки			Период
	Название	Обозначение	Продолжительность	
-	Спортивно-оздоровительный	СО	Без ограничения	Спортивно-оздоровительный
Базовой подготовки	Начальной подготовки	НП	3 года	1-й год 2-й год 3-й год

Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	УТЭ(СС)	5 лет	Углубленная специализация
	Совершенствования спортивного мастерства Высшего спортивного мастерства	ССМ	Без ограничения	Совершенствования спортивного мастерства Высшего спортивного мастерства
	Высшего спортивного мастерства	ВСМ		

### Уровни тренировочного процесса<sup>3</sup>

Уровни <sup>4</sup>	Основные элементы	Время
Микроструктура	Учебно-тренировочное занятие	Для НП – до 2 часов, УТЭ(СС) - до 3 часов, ССМ - до 4 часов, ВСМ – до 4 часов
	Учебно-тренировочный день занятий	При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов
	Микроцикл <sup>5</sup>	≈ неделя
Мезоструктура	Мезоцикл	Цикл ≈ 2-6 недель, включающий законченный ряд микроциклов
	Макроцикл	Цикл, развитие, стабилизация и временная утрата спортивной формы, ≈ 3-4 месяца, ≈ 0,5 или 1 или 4 года, включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Построение многолетней спортивной подготовки в годичных циклах определяется основным макроциклом<sup>6</sup> (**Подготовительный период**) → (**Соревновательный период**) → (**Переходный период**).

### Структура основного макроцикла

Периоды	Этапы	Структура этапа
I. Подготовительный	Общеподготовительный	1-й – втягивающий мезоцикл = 2-3 микроцикла
		2-й – базовый мезоцикл = 3-6 микроцикла
	Специально подготовительный	2-3 мезоцикла
II. Соревновательный	Развитие спортивной формы	4-6 микроцикла
	Предсоревновательный	2 мезоцикла
III. Переходный	Восстановительный	Зависит от этапа тренировочного процесса

**Подготовительный период** направлен на становление спортивной формы – создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования спортивной подготовленности.

**Соревновательный период** ориентирован на стабилизацию спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, интегральную подготовку, подготовку к основным соревнованиям и участие в них.

**Переходный период** (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после интенсивных и больших по объёму учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Приложение № 1 к ФССП	
			Наполняемость (человек) max*	
НП	2-3 года	10	10-20	
			8-16	
УТЭ(СС)	5 лет	14	4-8	
ССМ	Без ограничений	15	1-2	
ВСМ				

## Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

приложение № 2 к ФССП

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

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом: возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

объемов недельной тренировочной нагрузки;  
 выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;  
 спортивных результатов;  
 возраста спортсмена.

Иные виды, формы обучения:

- индивидуальные планы;
- самоподготовка;
- дистанционные методы

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочного этапа, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Наполняемость групп и определение максимального объема тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта. \*Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 п. 46

### 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.

### Учебно-тренировочные мероприятия

Тренировочные сборы проводятся организацией в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов, приведенной в федеральных стандартах спортивной подготовки.

		приложение № 3 к ФССП		
№ 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)		
		НП	УТЭ	ССМ
				ССМ
				ССМ



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
1. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	-	До 3-х 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

### Объем соревновательной деятельности

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов организаций, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований. \* Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 п. 40

глава III ФССП и приложение № 4 к ФССП

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	До 1 года	Свыше 1 года	УТЭ(СС)		ВСМ
			До 3 лет	Свыше 3 лет	
Контрольные	1	2	2	3	4
Отборочные	-	-	2	2	2
Основные	-	-	1	1	2

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта тяжелой атлетика;
- соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно *Единой всероссийской спортивной классификации и Правилам вида 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.

\*Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 п. 4.3

### Календарный план воспитательной работы

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

		- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;		
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и воспитательные процессы обучающихся:</b> - 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 закалывания и укрепления иммунитета);	<b>Практическая деятельность и воспитательные процессы обучающихся:</b> - 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 закалывания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания	В течение года

	толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;
--	--

### План мероприятий,

#### направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает,

что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

### План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: фото/видео
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу.

		антидопинг овой культуры»				Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации.
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинг овых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирова ния антидопинг овой культуры»	<b>Ответствен ый за антидопинго вое обеспечение в регионе РУСАДА</b>	1-2 раза в год		Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно- тренировочны й этап (этап спортивной специализаци и)	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год		Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: фото/видео.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sub>2</sub>	Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagopai.ne">https://newrusada.triagopai.ne</a>		Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sub>2</sub>
	Антидопин говая викторина	«Играй честно»	<b>Ответствен ый за антидопинго вое обеспечение в регионе РУСАДА</b>	По назначению		Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	Семинар для спортсмено в и тренеров	«Виды нарушений антидопинг овых правил» «Проверка лекарствен ных средств»	<b>Ответствен ый за антидопинго вое обеспечение в регионе РУСАДА</b>	1-2 раза в год		Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этап совершенств ования	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год		Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы

спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	<b>Отвественный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА</b>	1-2 раза в год	антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
					Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

#### Определения терминов

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение исследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшая сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным. **Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

### **Планы инструкторской и судейской практики**

Одной из задач спортивной школы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на Т-этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования, и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на УТЭ необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

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

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли ассистента, судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря. Для этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по



спорту 1-й категории. \*Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999, приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н

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

**Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса**

\*Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999, приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравасоцразвития РФ.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- учебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболеваний или травм;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

## **Текущие медицинские наблюдения и периодические медицинские обследования спортсменов (далее - ТМН)**

ТМН за спортсменами осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Задачи ТМН:

- индивидуализация и повышение эффективности процесса подготовки и восстановительных мероприятий;
- определение уровня функциональной подготовленности (главным образом, степени выраженности отставленных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем), внесение коррекции в индивидуальные планы подготовки с учетом данных о состоянии здоровья;
- определение допуска спортсмена по состоянию здоровья к тренировочным занятиям и соревнованиям;
- назначение рекомендаций по повышению адаптационных возможностей, проведению профилактических, лечебных и комплексных реабилитационных мероприятий.

Проведение ТМН осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

В ходе ТМН независимо от специфики выполняемых учебно-тренировочных нагрузок оценивается функциональное состояние: центральной нервной системы (ЦНС); вегетативной нервной системы; сердечно-сосудистой системы; опорно-двигательного аппарата.

При выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости, контролируются: морфологический и биохимический состав крови; кислотно-щелочное состояние крови; состав

мочи.

При выполнении скоростно-силовых нагрузок контролируется функциональное состояние нервно-мышечной системы.

При выполнении сложно-координационных нагрузок контролируются: функциональное состояние нервно-мышечного аппарата; функциональное состояние анализаторов (двигательного, вестибулярного (результаты вращательных проб), зрительного).

Заключение по итогам ТМН включает: комплексный анализ проведенного обследования спортсменов, на основании которого оценивают: уровень функционального состояния и общей работоспособности; уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок; заключение о проведенном ТМН спортсменов и подготовка соответствующей документации.

*На основании заключения составляются индивидуальные рекомендации: по коррекции тренировочного процесса; по лечебным и профилактическим мероприятиям; по применению выборочных методов восстановления функций отдельных систем; по коррекции плана медицинского обеспечения.*

### **Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов (далее - ЭО)**

Проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач.

Основная цель ЭО - оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

В зависимости от специфики вида спорта, а также с учетом индивидуальных особенностей спортсмена составляется программа ЭО, согласно которой ЭО проводится не реже 4-х раз в год в зависимости от количества этапов подготовки в течение годичного цикла.

В процессе ЭО производится определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсменов после завершения определенного этапа подготовки.

Регистрируются: общая физическая работоспособность; функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма; специальная работоспособность.

Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине на основании медицинской документации, состояния здоровья спортсмена и рекомендаций тренера и врача команды определяет порядок и уровень обследования в зависимости от вида спорта, уровня спортивного мастерства, состояния здоровья и физического развития спортсмена.

К ведущим функциональным системам, определяющим уровень спортивных достижений, относятся:

- системы, ответственные за сохранение гомеостаза; сердечно-сосудистая система, дыхательная система; центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат, при выполнении циклической работы большой и субмаксимальной мощности;
- сердечно-сосудистая система, дыхательная система; эндокринная система; центральная нервная система, при выполнении циклической работы умеренной мощности;
- центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат; сенсорные системы, при выполнении ациклических упражнений различных видов.

*После проведения обследований выдается индивидуальное заключение, включающее в себя сведения о состоянии здоровья, физическом развитии, физической работоспособности, проведенных обследованиях, и допуск к дальнейшим занятиям спортом.*

*При выявлении патологии спортсмен получает рекомендацию по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию.*

### **Врачебный контроль (далее - ВК)**

ВПН за лицами, занимающимися спортом, осуществляются в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером за ходом тренировочного процесса спортсмена.

В процессе ВК специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине определяются функциональные особенности организма спортсмена, особенности реакций в

различные периоды тренировки, перед, во время и после соревнований, в период восстановления.

ВК проводятся:

- в процессе тренировок спортсменов для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
  - при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;
  - при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.
- На основании данных ВК специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию и тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки. Целью проведения ВК является определение уровня адаптации спортсмена к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

Задачи ВК:

- санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащенность оборудованием;
- выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;
- исследование влияния учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на организм физкультурника или спортсмена;
- оценка организации и методики проведения тренировки;
- определение функционального состояния и тренированности спортсмена;
- предупреждение спортивного травматизма;
- разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования тренировок;
- санитарно-просветительная работа со спортсменами (проводятся разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля спортсмена, сбалансированному питанию).

ВК проводятся на учебно-тренировочных занятиях, на тренировочных сборах согласно плану, составленному специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером. ВК осуществляют специалисты, имеющие соответствующую подготовку и сертификаты по специальности «лечебная физкультура и спортивная медицина», медицинские сестры, работающие в отделениях спортивной медицины ВФД (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины) по плану, согласованному со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине. Анализ результатов ВК, проведенных средним медицинским персоналом, осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины муниципальных и областных ВФД.

ВК проводятся в несколько этапов:

1-й этап: определение условий в местах проведения занятий (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви обучающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп обучающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2-й этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража работы обследуемых;

3-й этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого физкультурника или спортсмена;

4-й этап: составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5-й этап: анализ полученных данных врачебных наблюдений с тренером для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий). Определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

*На основании проведенного исследования составляются врачебные рекомендации по режиму тренировки (занятия).*

Врачебное заключение обсуждается с тренерами, а также с самим спортсменом. Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине своевременно информирует тренера обо всех изменениях, произошедших в состоянии спортсмена.

*На основании результатов тренер со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине планирует учебно-тренировочный процесс, участвует в составлении перспективных и текущих планов тренировки (занятия), обращая внимание на обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений вносятся соответствующие коррективы в планы тренировочного процесса.*

### **Углубленное медицинское обследование спортсменов (далее - УМО)**

УМО спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая:

- проведение морфометрического обследования;
  - проведение общего клинического обследования;
  - проведение лабораторно-инструментального обследования;
  - оценка уровня физического развития;
  - оценка уровня полового созревания;
  - проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;
  - оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
  - выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
  - выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
  - прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
  - определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
  - медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.
- По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

УМО спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

Зачисление в группы НП проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО обучающихся в группах начальной подготовки (2-й и 3-й год обучения) проводится в отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины). УМО зачисленных в группы УТЭ(СС) проводится не менее 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО проводится на основании программы, включающей унифицированный перечень видов и объемов медицинских исследований. Виды и объемы медицинских исследований программы УМО определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности тренировочного процесса, вида спорта, уровня квалификации спортсмена.

УМО обучающихся в группах ССМ и группах ВСМ проводится не реже 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Программа УМО составляется в зависимости от этапов подготовки спортсменов.

1-й этап: Целью медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях является определение состояния здоровья, оценка уровня его

физического развития и функциональных возможностей с целью его допуска к занятиям спортом.

2-й этап: На данном этапе определяются:

- возрастная группа с учетом возрастной морфологии и физиологии: средний школьный период 11 - 14 лет; старший школьный период 14 - 18 лет; юношеский возраст 12 - 15 лет; юниорский возраст 18 - 21 год;
- соответствие возрастных сроков допуска к занятиям определенным видом спорта;
- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;
- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);
- уровень физического развития, учитывающий характеристики, отражающие процессы роста, формирования и зрелости тех или иных систем организма;
- уровень полового созревания, учитывающий биологический возраст и оценивающийся по степени развития вторичных половых признаков.

3-й этап: На этом этапе определяются:

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;
- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);
- уровень полового созревания;
- особенности физического развития к моменту обследования;
- изменение параметров физического развития в зависимости от направленности тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа тренировочного процесса;
- уровень функционального состояния организма;
- рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;
- рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений.

4-й и 5-й этапы: На данных этапах определяются:

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;
- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);
- степень развития вторичных половых признаков;
- особенности физического развития к моменту обследования;
- изменение параметров физического развития в зависимости от направленности тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа тренировочного процесса;
- уровень функционального состояния организма;
- рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;
- рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений.

Данные обследований заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

### Психологические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Основные параметры личности спортсмена	Психодиагностика
Эмоциональная устойчивость – устойчивость к нагрузкам в течение всего тренировочного процесса.	Личностный опросник Р. Кэттелла
Интроверсия-экстраверсия <sup>7</sup> - направленность психической деятельности на внутренние переживания или внешние события.	
Лидерство – умение управлять собой	
Независимость – самостоятельность, не зависимость от чьей-то воли, обстоятельств.	
Мотивация достижения – «справляться с чем-то трудным... Преодолевать препятствия и достигать высокого уровня. Превосходить самого себя. Соревноваться с другими и превосходить их. Увеличивать свое самоуважение благодаря успешному применению своих способностей». Мюррей Г.А. (1893-1988)	Методика оценки мотивации к достижению успеха. Т. Элерса.

<sup>7</sup>Интроверт [< лат.intra внутрь + vertere поворачивать, обращать] – психологический склад характеризуется сосредоточенностью на своём внутреннем мире, обращённостью на самого себя, замкнутостью, созерцательностью. Экстраверт [< лат.extra вне + vertere поворачивать, обращать] – психологический склад характеризуется направленностью на внешний мир и деятельность в нём, интересом преимущественно к внешним предметам.

<b>Тревога:</b> 1-е зн. - беспокойство и опасения без серьезного повода; 2-е зн. приспособляемость организма к напряжённой ситуации.	Методики Ч.Д. Спилбергера-Ю.Л. Ханина: - оценки ситуативной тревоги, - оценки личностной тревожности.
<b>Тревожность</b> – негативные переживания, беспокойство, озабоченность.	Методика оценки уровня личностной агрессивности А. Басса-А. Дарки
<b>Агрессивность</b> <sup>8</sup> - настойчивость и активность в преодолении трудностей.	Опросник А.Г. Зверкова, Б.В. Эйдмана.
<b>Волевой самоконтроль</b>	Методика оценки мотиваций к избеганию неудач Т. Элерса.
<b>Склонность к риску</b> <sup>9</sup> - готовность к риску, способность принимать самостоятельные неординарные решения, склонность к авантюризму.	Методика оценки склонности к риску Г. Шуберта.
<b>Адаптивность</b> <sup>10</sup> - приспособление органов чувств и организма в целом к новым, изменившимся внешним и внутренним условиям.	Производная от ММРП «Миннесотского личностного опросника» - Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность».
<b>Самооценка</b> - анализ своих личностных свойств, состояний, возможностей, физических и духовных сил.	Методика экспресс -оценки самочувствия, активности, настроения. Самооценка индивидуальных особенностей

### Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ, федеральным органом исполнительной власти.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки.

### Планы применения восстановительных средств

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

В составлении программы восстановительных мероприятий принимают участие тренер, врач, врач-клинический фармаколог, биомеханик, врач-физиотерапевт, массажист, врач-диетолог, врач-рефлексотерапевт, медицинский психолог, специалисты по медицинским профилям, в соответствии с медицинскими показаниями.

Для проведения восстановительных мероприятий используются возможности медицинского кабинета организации, врачебно-физкультурного диспансера, центра лечебной физкультуры и спортивной медицины, отделения реабилитации медицинской организации.

Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в спорте, после перенесенных заболеваний и травм у спортсменов проводится с учетом определения объема и характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки.

Диагностика последствий повреждений и заболеваний у спортсменов включает, наряду с клиническими, инструментальными и лабораторными методами, оценку нарушения функции пораженного органа или системы, в том числе с использованием инструментальных методов функциональной диагностики, биомеханического обследования в части изменения общей и специальной работоспособности, изменения функции спортсмена, пострадавшей в результате заболевания или травмы, актуальной для осуществления спортивной деятельности.

Необходимым условием восстановления спортсмена при заболеваниях и повреждениях

<sup>8</sup>Агрессия [ $<$  лат. aggression нападение] – слова или действия, выражающие неприязнь, враждебность.

<sup>9</sup>Риск – требующее смелости, бесстрашия действие на удачу, в надежде на благоприятный исход.

<sup>10</sup>Адаптация [ $<$  лат. adaptatio приспособление]

является адекватный его функциональному статусу и учитывающий специфику вида спорта двигательный режим и иные виды физических нагрузок на всех этапах восстановления. Для реализации этого условия составляется индивидуальная программа реабилитации спортсмена, в которой учитывается клиническое течение заболевания или повреждения, функциональный статус и вид спорта.

Программа реабилитации спортсмена составляется совместно врачами-специалистами (учитывается характер патологии): специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине, врачом по функциональной диагностике, врачом-физиотерапевтом (по медицинским показаниям), мануальным терапевтом (по медицинским показаниям), рефлексотерапевтом (по медицинским показаниям), психотерапевтом (по медицинским показаниям), врачом-профпатологом (по медицинским показаниям), травматологом-ортопедом (по медицинским показаниям) и тренером спортсмена. Для оценки функционального статуса в процессе восстановления могут привлекаться врачи-специалисты по лабораторной диагностике, лучевой и ультразвуковой диагностике.

### III. Система контроля

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

- в соответствии с примерной ДОП СП, приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 - порядком приема лиц ...
- КПН в соответствии с ФССП приказом Минспорта РФ от 09.11.2022 г. № 944, приложения №№ 6-9 к ФССП и тесты

#### *На этапе начальной подготовки:*

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

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

#### **10—12 лет.**

Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально.

Костная система находится в стадии формирования.

Окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено, и в костной системе много хрящевой ткани, поэтому необходимо неустанно заботиться о правильной позе, осанке, походе обучающихся;  
Окостенения кисти и пальцев не завершено, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны.

Мышцы еще слабы, особенно мышцы, спины, и не могут долго поддерживать тело в правильном положении, что может привести к плохой осанке и искривлению позвоночника, поэтому очень важны повседневные систематические специальные физические упражнения.

В этом возрасте большое место занимает игра, содержание которой содержит действия и поступки, позволяющие воспитывают такие качества, как ловкость, сила, быстрота и координация движений, выдержка, настойчивость, смелость.

#### **На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «гиревой спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;  
 изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;  
 овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гиревой спорт»;  
 изучить антидопинговые правила;  
 соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;  
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;  
 принимать участие в официальных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципальной образования на первом, втором и третьем году;

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

### **12-15 лет**

Самым важным фактом является половое созревание - появляться различия в развитии мальчиков и девочек. Девочки заметно прибавляют в весе и росте, но уступают мальчикам в силе, скорости и выносливости. После 14—15 лет девочки растут медленнее, а мальчики — быстрее и они вновь обгоняют девочек в физическом развитии и сохраняют это преимущество на протяжении последующих лет.

Физическое развитие неравномерно:

- если кости позвоночника и конечностей интенсивно растут в длину, то грудная клетка в развитии отстает;

- если сердце значительно увеличивается в объеме, становится более сильным, то диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии (следствие - временные расстройства кровообращения, повышается кровяное давление, головоккружение, сердцебиение, временная слабость, головные боли и т.д.);

- нервная система не всегда может выдерживать длительные монотонные раздражители, поэтому часто переходит в состояние торможения или, наоборот, в состояние сильного возбуждения (одни подростки поэтому быстро устают, становятся вялыми, рассеянными, а другие — раздражительными, нервными, начинают совершать иногда несвойственные им поступки).

Противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких силовых движений. Наиболее пригодны физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе.

### **На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гиревой спорт»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

### **На этапе высшего спортивного мастерства:**



совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; выполнить план индивидуальной подготовки; знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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.

### 15-18 лет.

К концу этого периода юноши и девушки достигают физической зрелости и их развитие мало чем отличается от физического развития взрослого человека. Им доступны все виды силовых упражнений и упражнений на выносливость, они без вреда для себя могут участвовать в соревнованиях по любым видам спорта.

Степень влияния физических качеств и телосложения на результативность спортивной подготовки<sup>11</sup>

Физические качества	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

**Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки<sup>12</sup>**

1) Результатом реализации Программы является:

#### На этапе III:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта гиревой спорт;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта гиревой спорт.

#### На УТЭ(СС) этапе:

<sup>11</sup> Приказ Минспорта РФ от 09.11.2022 г. № 944 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт».

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта гиревой спорт;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

#### **На этапе ССМ:**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

#### **На этапе ВСМ:**

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд РФ;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

2) Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

3) Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

### **Виды контроля спортивной подготовки**

Основное содержание комплексного контроля

Виды контроля	Контроль за эффективностью деятельности		Контроль за качеством состояния	
	соревновательной	тренировочной	подготовленности спортсменов	внешней среды, определённой факторами
<b>Этапный</b>	анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям этапа спортивной подготовки;	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в рамках этапа спортивной подготовки;	анализ показателей аттестационно-педагогических измерений на конец этапа подготовки;	- климатическими: температура, влажность, ветер, солнечная радиация, - инфраструктурой: инвентарь, оборудование, покрытие, пр.
<b>Текущий</b>	оценка показателей соревнования, завершающего макроцикл;	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в макроцикле;	оценка и анализ текущих показателей подготовленности тренировочного процесса;	- организационными: условия для проведения тренировочного занятия, психолого-педагогическое, медико-биологическое сопровождения, пр.
<b>Оперативный</b>	оценка показателей каждого соревнования.	оценка и анализ физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии, тренировочного занятия.	оценка и анализ показателей динамику физиологического состояния спортсмена до, после тренировочной нагрузки.	- социальными: воздействие ближайшего окружения, поведением зрителей, пр.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется

ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мысленных, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

### **Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки**

#### **Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки<sup>13</sup>**

№№ 6-9 к ФССП и тесты

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Бег на 30 м	с	не более 6,2	не более 6,4	не более 6,0	не более 6,2
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 6.10	не более 6.30	не более 6.10	не более 6.30
3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,6	не более 9,9	не более 9,3	не более 9,5
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+2	+3	+4	+5
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	135	125

#### **Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более 10,4	
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более 11.10	
			135	125

1.3	Челночный бег 3x10 м	с	не более	9,0	10,4
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	+3	+4
1.5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	18	9
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	150	135
2. Уровень спортивной квалификации					
2.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3х лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»			
2.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше 3х лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»			

Приказ Минспорта РФ от 09.11.2022 г. № 944 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт». Приложение № 7

### Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		
			юноши	девушки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1	Бег на 60 м	с	не более	9,2	10,2
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	9.10	10.10
1.3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	35	31
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	+6	+8
1.5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	36	15
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	190	170
2. Уровень спортивной квалификации					
2.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

### Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		
			юноши	девушки	
3. Нормативы общей физической подготовки					
1.1	Бег на 60 м	с	не более	8,2	9,6
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	8.10	10.00

1.3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 39
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +11
1.5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 36
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 170
4. Уровень спортивной квалификации			
2.1.	Спортивный разряд «мастер спорта России»		

#### Методические указания по организации аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирование)<sup>14</sup>

Правила проведения аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирования) и интерпретации полученных результатов:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;
- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;
- наблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждое аттестационно-педагогические измерительные материала (тест) или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности аттестационно-педагогических измерительные результатов;
- ознакомление испытуемого с результатами аттестационно-педагогических измерительных срезов, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решения сопутствующей серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследователями методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с аттестационно-педагогическими измерительными материалами и знаний об особенностях его применения.

#### IV. Рабочая программа для групп начальной подготовки

**Пояснительная записка:** Рабочая Программа составлена в соответствии с Приказом Минспорта РФ от 09.11.2022 г. № 944 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт», законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273ФЗ, Приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634. Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 17.09.2012г. № 933). На основе научных и методических материалов и разработок собственных, отечественных и зарубежных авторов.

При разработке Программы использованы нормативные требования в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта РФ от 12.09.2013г. № 730).

Программа содержит теоретико-методический и практический материал для практических занятий по общей и специальной физической подготовке, технической, тактической, психологической (и других специальных разделов) подготовки обучающихся. Даны примеры элементов, упражнений, а также объединения элементов, упражнений, направленные на развитие

<sup>14</sup>Загвязинский В.И., Атаханов Р. Методология и методы психолого-педагогического исследования: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2005. /http://bookkucheba.com/issledovanie-psihologii-knigi/testirovanie-metod-testov-17699.html

как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также на обучение технике элементов.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Основная функция Программы: физическое воспитание.

Вспомогательные функции: спортивная подготовка и физическое образование.

Частные задачи на учебный год:

1. Разносторонняя общая физическая подготовка
2. Развитие специальных физических качеств
3. Создание устойчивого двигательного навыка в технике выполнения гиревого соревновательного упражнения

#### Учебный план-график на этапе НП-1. Годовой учебный план.

Виды подготовки	Месяцы												Всего часов	
	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12		
Техническая	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	21
ОФП	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	141
СФП	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Антидопинговые мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Общее количество часов (в год)	18	18	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	18	234

#### Тематическое планирование на учебный год:

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1	Теоретическая подготовка:		
	1. Техника безопасности при работе на снарядах и со спортивным инвентарем	1	Сентябрь Октябрь
	2. Правила поведения в спортивном зале	1	Сентябрь
	3. Гигиенические знания, умения и навыки	1	Сентябрь
	4. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1	Октябрь Ноябрь
	5. Краткий обзор развития гиревого спорта в России	0,5	Сентябрь Октябрь

	6. Терминология в гиревом спорте	0,5	Октябрь Ноябрь
	7. Общая и специальная подготовка гиревика	2	Сентябрь Декабрь Февраль Март
	8. Основы методики обучения в гиревом спорте	2	Апрель
	9. Основы техники выполнения упражнений «толчок», «рывок» и «длинный цикл»	3	В течение года
	10. Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1	Декабрь
	11. Основы спортивного питания	1	Март
	12. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1	Сентябрь Декабрь Март
	13. Регламент соревнований и правила судейства	1	Октябрь Февраль Май
	14. Оказание первой мед. помощи при травмах, ушибах и т. д.	0,5	Май Июнь
	15. Тактическая и психологическая подготовка	0,5	Июнь
2	Общая физическая подготовка: - Строевые упражнения	8	В течение года
	- Разновидности ходьбы, бега, прыжков	8	В течение года
	- Общеразвивающие упражнения: с предметами и без	8	В течение года
	- Подтягивания на низкой перекладине и высокой	8	В течение года
	- Сгибание рук в упоре лежа на полу	8	В течение года
	- Поднимание ног в висе	8	В течение года
	- Упражнение на мышцы брюшного пресса лежа	8	В течение года
	- Приседания на одной, двух ногах	8	В течение года
	- Прыжки в длину с места	8	В течение года
	- Прыжки из упора присев	8	В течение года

	- Упражнения с медбарами, медболами	8	В течение года
	- Основы круговой тренировки	8	В течение года
3	Специальная физическая подготовка: - Упражнения для ног: приседания с предметами и без - Упражнения для мышц спины: наклоны с гимнастическими палками, медбарами вперед - Упражнения для кистей рук, сжатие кистевого эспандера, упор лежа на пальцах рук - Круговые движения в лучезапястных суставах - Удержание в руках гантелей в вертикальных положениях туловища	----- 8 8 8 8 8	----- В течение года В течение года В течение года В течение года В течение года
	- Упражнения для мышц разгибателей рук: с гантелями, с медбарами, резиновыми амортизаторами	9	В течение года
	- Упражнения для мышц брюшного пресса: поднимание ног, поднимание туловища в различных исходных положениях	10	В течение года
	- Упражнения для мышц спины, гиперэкстензия, удержание туловища в прогибе на полу	10	В течение года
	- Упражнения с гириями 4, 6, 8, 10 кг: силовые протяжки из стартового положения гири на груди одной и двумя руками; первый присед; фиксация второго приседа; равновесие и т. Д.	8	В течение года
4	Техническая (в т.ч. тактическая) подготовка: 1. Обучение технике толчка: подводящие упражнения с одной гирей, двумя; подводящие упражнения для первого и второго приседа; удержание гири на одной руке, двух в верхнем положении на фиксации 2. Толчок гири одной и двумя руками (4, 6, 8, 10 кг) 3. Обучение технике сброса-заброса (длинный цикл) гири 4, 6, 8, 10 кг: одной и двумя руками 4. Обучение дыханию во время выполнения толчка и длинного цикла 5. Обучение технике рывка: научить правильному маху гириями 4, 6, 8, 10 кг; научить правильному просовыванию кистей рук в душку гири; научить правильному забросу гири вверх при помощи сгибания локтевого сустава	----- 8 8 8 8 8	----- В течение года В течение года В течение года В течение года В течение года
5	Контрольно-нормативные требования:	-----	-----



1. Скоростно-силовые: бег 60 м, прыжок в длину с места	0,80	В течение года
2. Выносливость: бег 1,5 км	0,80	В течение года
3. Силовая выносливость: подтягивание из виса на высокой/низкой перекладине, сгибание рук в упоре лежа на полу	0,80	В течение года
4. Специальная выносливость: удержание двух гирь весом 10 кг на груди, удержание одной гири весом 12 кг на груди	0,80	В течение года
5. Гибкость: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу- достать пальцами пол	0,80	В течение года
<b>ИТОГО:</b>		<b>234</b>
		-----

### Краткое содержание программного материала на учебный год:

Группа, этап подготовки: Начальная подготовка (НП)

<b>Разделы Программы:</b>	<b>Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):</b>
1. Толчок	<p>Толчок гири одной рукой 4, 6, 8, 10 кг с фиксацией второго подседа с акцентом первого старта, удержание гирь наверху – фиксация!</p> <p>Толчок гири двумя руками 4, 6, 8, 10 кг с акцентом первого старта и фиксация гирь наверху 5 секунд.</p> <p>Силовая протяжка из стартового положения гири на груди одной и двумя руками гири 4, 6, 8, 10 кг на каждую руку по 5 раз, 3 смены.</p> <p>Упражнение на равновесие с гирями 4, 6, 8, 10 кг одной рукой из стартового положения гири на груди-после силовой протяжки и фиксации гири наверху медленно выполнить присед, не нарушая вертикального положения руки по 5 раз на каждую руку с каждым весом гири.</p>
2. Длинный цикл (сброс-заброс)	<p>Из стартового положения гири на груди выполнить плавное разгибание локтевого сустава и вернуться в исходное положение – сброс.</p> <p>Стартовое положение то же при забросе локоть с плечом оставить в положении 90 градусов, кисть руки при этом должна быстро пройти в дужку гири. Гири 4, 6, 8, 10 кг по 5 раз 3 смены на каждую руку. То же, но с двумя гирями.</p>
3. Рывок	<p>Базовое упражнение: мах гири 4, 6, 8, 10 кг хват большим пальцем вперед, большим пальцем назад на одну руку по 10 махов, попеременный мах переброс на каждый раз 60 секунд на вес гири; махи одной гири хват двумя руками сверху по 10 махов на каждый вес гири.</p> <p>Заброс гири в рывке: 2 стартовых маха, на третий мах активное сгибание в локтевом суставе и прохождение лучезапястного сустава кисти в дужку гири с последующим сбросом вниз на прямые ноги. То же, но с последующим забросом в верхнее положение на фиксацию. Опускание гири вниз через остановку на грудь.</p> <p>Сброс гири в рывке через стартовое положение «гиря на груди» выполнить силовую протяжку, после остановки гири наверху (фиксация) выполнить сброс гири: первое движение выполняет кисть руки закручиванием во внутрь осевой линии туловища с последующим сгибанием в локтевом суставе, гиря плавно проходит в ноги, спина при этом наклоняется до 90 градусов. Быстрым выпрямлением спины принимается исходное стартовое положение «гиря на груди». Выполнить</p>

сброс-заброс гири собственнo рывком: гири 4, 6, 8, 10 кг по 5 раз на руку 5 смен.

**Примечание:** разучивание, освоение и совершенствование упражнения программного материала осуществляется с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе антропометрических и морфофункциональных показателей); с учетом разрядных требований для данного возраста и этапа подготовки, согласно единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) и в соответствии с утвержденными (действующими) правилами вида спорта.

### Учебный план-график на этапе НП-2, НП-3 Годовой учебный план.

Виды подготовки	Месяцы												Всего часов	
	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12		
Техническая	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
ОФП	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
СФП	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Участие в соревнованиях	По календарному плану												12	
Антидопинговые мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Общее количество часов (в год)	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	312

### Тематическое планирование на учебный год:

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1	Теоретическая подготовка:		
	1. Техника безопасности при работе на снарядах и со спортивным инвентарем	1	Сентябрь Октябрь
	2. Правила поведения в спортивном зале	1	Сентябрь
	3. Гигиенические знания, умения и навыки	1	Сентябрь

4. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1	Октябрь Ноябрь
5. Краткий обзор развития гиревого спорта в России	0,5	Сентябрь Октябрь
6. Терминология в гиревом спорте	0,5	Октябрь Ноябрь
7. Общая и специальная подготовка гиревика	2	Сентябрь Декабрь Февраль Март
8. Основы методики обучения в гиревом спорте	2	Апрель
9. Основы техники выполнения упражнений «толчок», «рывок» и «длинный цикл»	3	В течение года
10. Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1	Декабрь
11. Основы спортивного питания, антидопинговые мероприятия	1	В течение года
12. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1	Сентябрь Декабрь Март
13. Регламент соревнований и правила судейства	1	Октябрь Февраль Май
14. Оказание первой мед. помощи при травмах, ушибах и т. д.	0,5	Май Июнь
15. Тактическая и психологическая подготовка	0,5	Июнь
2 Общая физическая подготовка:	-----	-----
- Строевые упражнения	8	В течение года
- Разновидности ходьбы, бега, прыжков	8	В течение года
- Общеразвивающие упражнения: с предметами и без	12	В течение года
- Подтягивания на низкой перекладине и высокой	12	В течение года
- Сгибание рук в упоре лежа на полу	12	В течение года
- Поднимание ног в висе	12	В течение года
- Упражнение на мышцы брюшного пресса лежа	12	В течение года
- Приседания на одной, двух ногах	12	В течение года
- Прыжки в длину с места	12	В течение года

	- Прыжки из упора присев	12	В течение года	
	- Упражнения с медбарами, медболами	12	В течение года	
	- Основы круговой тренировки	12	В течение года	
3	Специальная физическая подготовка:	-----	-----	
	- Упражнения для ног: приседания с предметами и без	10	В течение года	
	- Упражнения для мышц спины: наклоны с гимнастическими палками, медбарами вперед	10	В течение года	
	- Упражнения для кистей рук, сжатие кистевого эспандера, упор лежа на пальцах рук	10	В течение года	
	- Круговые движения в лучезапястных суставах	10	В течение года	
	- Удержание в руках гантелей в вертикальных положениях туловища	10	В течение года	
	- Упражнения для мышц разгибателей рук: с гантелями, с медбарами, резиновыми амортизаторами	10	В течение года	
	- Упражнения для мышц брюшного пресса: поднимание ног, поднимание туловища в различных исходных положениях	15	В течение года	
	- Упражнения для мышц спины, гиперэкстензия, удержание туловища в прогибе на полу	15	В течение года	
	- Упражнения с гирями 4, 6, 8, 10 кг: силовые протяжки из стартового положения гири на груди одной и двумя руками; первый подсед; фиксация второго подседа; равновесие и т. Д.	15	В течение года	
	Техническая (в т.ч. тактическая) подготовка:	-----	-----	
	4	1. Обучение технике толчка: подводящие упражнения с одной гирей, двумя; подводящие упражнения для первого и второго подседа; удержание гири на одной руке, двух в верхнем положении на фиксации	10	В течение года
		2. Толчок гири одной и двумя руками (4, 6, 8, 10 кг)	10	В течение года
3. Обучение технике сброса-заброса (длинный цикл) гири 4, 6, 8, 10 кг: одной и двумя руками		10	В течение года	
4. Обучение дыханию во время выполнения толчка и длинного цикла		10	В течение года	

	5. Обучение технике рывка: научить правильному маху гириями 4, 6, 8, 10 кг; научить правильному просовыванию кистей рук в лушку гири; научить правильному забросу гири вверх при помощи сгибания локтевого сустава	10	В течение года
5	Контрольно-нормативные требования:	-----	-----
	1. Скоростно-силовые: бег 60 м, прыжок в длину с места	0,80	В течение года
	2. Выносливость: бег 1,5 км	0,80	В течение года
	3. Силовая выносливость: подтягивание из виса на высокой/низкой перекладине, сгибание рук в упоре лежа на полу	0,80	В течение года
	4. Специальная выносливость: удержание двух гирь весом 10 кг на груди, удержание одной гири весом 12 кг на груди	0,80	В течение года
	5. Гибкость: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу- достать пальцами пол	0,80	В течение года
	<b>ИТОГО:</b>	<b>312</b>	<b>-----</b>

### Рабочая программа

#### для групп УТЭ-1, УТЭ-2, УТЭ-3 годов обучения

**Пояснительная записка:** Рабочая Программа составлена в соответствии с Приказом Минспорта РФ от 09.11.2022 г. № 944 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт», законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634.

Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 17.09.2012г. № 933). На основе научных и методических материалов и разработок собственных, отечественных и зарубежных авторов.

При разработке Программы использованы нормативные требования в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта РФ от 12.09.2013г. № 730).

Программа содержит теоретико-методический и практический материал для практических занятий по общей и специальной физической подготовке, технической, тактической, психологической (и других специальных разделов) подготовки обучающихся. Даны примеры элементов, упражнений, а также объединения элементов, упражнений, направленные на развитие как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также на обучение технике элементов.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Основная функция Программы: физическое воспитание.

Вспомогательные функции: спортивная подготовка и физическое образование.

Частные задачи на учебный год:

1. Разносторонняя общая физическая подготовка
2. Развитие специальных физических качеств
3. Создание устойчивого двигательного навыка в технике выполнения гиревого соревновательного упражнения

### Учебный план-график УТЭ-1, УТЭ-2, УТЭ-3. Годовой учебный план.

Виды подготовки	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	ВСЕ ГО	
Техническая	2	2	2	2	2	2		2		2		2	18	
ОФП	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	216	
СФП	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144	
По календарному плану														
Участие в соревнованиях														20
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25	
Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25	
Антидопинговые мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	
Общее количество часов (в год)	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	40	44	520	

### Тематическое планирование на учебный год:

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1	Теоретическая подготовка: 1. Техника безопасности при работе на снарядах и со спортивным инвентарем 2. Правила поведения в спортивном зале	4	Сентябрь Октябрь Сентябрь

	3. Гигиенические знания, умения и навыки	3	Сентябрь
	4. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	5	Октябрь Ноябрь
	5. Краткий обзор развития гиревого спорта в России	3	Сентябрь Октябрь
	6. Терминология в гиревом спорте	4	Октябрь Ноябрь
	7. Общая и специальная подготовка гиревика	8	Сентябрь Декабрь Февраль Март
	8. Основы методики обучения в гиревом спорте	4	Апрель
	9. Основы техники выполнения упражнений «толчок», «рывок» и «длинный цикл»	10	В течение года
	10. Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2	Декабрь
	11. Основы спортивного питания	3	Март
	12. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	3	Сентябрь Декабрь Март
	13. Регламент соревнований и правила судейства	5	Октябрь Февраль Май
	14. Оказание первой мед. помощи при травмах, ушибах и т. д.	2	Май Июнь
	15. Тактическая и психологическая подготовка	2	Июнь
2	Общая физическая подготовка:		
	- Строевые упражнения	12	В течение года
	- Разновидности ходьбы, бега, прыжков	12	В течение года
	- Общеразвивающие упражнения: с предметами и без	12	В течение года
	- Подтягивания на низкой перекладине и высокой	12	В течение года
	- Сгибание рук в упоре лежа на полу	12	В течение года
	- Поднимание ног в висе	17	В течение года
	- Упражнение на мышцы брюшного пресса лежа	17	В течение года
	- Приседания на одной, двух ногах	17	В течение года
	- Прыжки в длину с места	17	В течение года

	- Прыжки из упора присев	17	В течение года
	- Упражнения с медбарами, медболами	16	В течение года
	- Основы круговой тренировки	17	В течение года
3	Специальная физическая подготовка:	-----	-----
	- Упражнения для ног: приседания с предметами и без	10	В течение года
	- Упражнения для мышц спины: наклоны с гимнастическими палками, медбарами вперед	10	В течение года
	- Упражнения для кистей рук, сжимание кистевого эспандера, упор лежа на пальцах рук	10	В течение года
	- Круговые движения в лучезапястных суставах	10	В течение года
	- Удержание в руках гантелей в вертикальных положениях туловища	10	В течение года
	- Упражнения для мышц разгибателей рук: с гантелями, с медбарами, резиновыми амортизаторами	15	В течение года
	- Упражнения для мышц брюшного пресса: поднимание ног, поднимание туловища в различных исходных положениях	15	В течение года
	- Упражнения для мышц спины, гиперэкстензия, удержание туловища в прогибе на полу	16	В течение года
	- Упражнения с гирями 4, 6, 8, 10 кг: силовые протяжки из стартового положения гири на груди одной и двумя руками; первый подсед; фиксация второго подседа; равновесие и т. д.	16	В течение года
4	Техническая (в т.ч. тактическая) подготовка:		
	1. Обучение технике толчка: подводящие упражнения с одной гирей, двумя; подводящие упражнения для первого и второго подседа; удержание гири на одной руке, двух в верхнем положении на фиксации	16	В течение года
	2. Толчок гири одной и двумя руками (4, 6, 8, 10 кг)	16	В течение года
	3. Обучение технике сброса-заброса (длинный цикл) гири 4, 6, 8, 10 кг: одной и двумя руками	16	В течение года
	4. Обучение дыханию во время выполнения толчка и длинного цикла	16	В течение года



	5. Обучение технике рывка: научить правильному маху гириями 4, 6, 8, 10 кг; научить правильному просовыванию кистей рук в душку гири; научить правильному забросу гири вверх при помощи сгибания локтевого сустава	20	В течение года
5	Контрольно-нормативные требования: 1. Скоростно-силовые: бег 60 м, прыжок в длину с места 2. Выносливость: бег 1,5 км 3. Силовая выносливость: подтягивание из виса на высокой/низкой перекладине, сгибание рук в упоре лежа на полу 4. Специальная выносливость: удержание двух гирь весом 10 кг на груди, удержание одной гири весом 12 кг на груди 5. Гибкость: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу- достать пальцами пол	0,80 0,80 0,80 0,80 0,80	В течение года В течение года В течение года В течение года В течение года
6	Соревновательная деятельность:	8	Октябрь Май
7	Психологическая подготовка	24	В течение года
8	Инструкторская и судейская практика:	25	В течение года
9	Восстановительные мероприятия:	25	В течение года
	<b>ИТОГО:</b>	<b>520</b>	-----

**Краткое содержание программного материала на учебный год:**

Группа, этап подготовки: УТЭ

<b>Разделы Программы:</b>	<b>Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):</b>
1. Толчок	<p>Толчок гири одной рукой 4, 6, 8, 10 кг с фиксацией второго подседа с акцентом первого старта, удержание гири наверху – фиксация!</p> <p>Толчок гири двумя руками 4, 6, 8, 10 кг с акцентом первого старта и фиксация гири наверху 5 секунд.</p> <p>Силовая протяжка из стартового положения гири на груди одной и двумя руками гири 4, 6, 8, 10 кг на каждую руку по 5 раз, 3 смены.</p> <p>Упражнение на равновесие с гирями 4, 6, 8, 10 кг одной рукой из стартового положения гири на груди-после силовой протяжки и фиксации гири наверху медленно выполнить присед, не нарушая вертикального положения руки по 5 раз на каждую руку с каждым весом гири.</p>
2. Длинный цикл (сброс-заброс)	<p>Из стартового положения гири на груди выполнить плавное разгибание локтевого сустава и вернуться в исходное положение – сброс.</p> <p>Стартовое положение то же при забросе локоть с плечом оставить в положении 90 градусов, кисть руки при этом должна быстро пройти в лужку гири. Гири 4, 6, 8, 10 кг по 5 раз 3 смены на каждую руку. То же, но с двумя гирями.</p>
3. Рывок	<p>Базовое упражнение: мах гири 4, 6, 8, 10 кг хват большим пальцем вперед, большим пальцем назад на одну руку по 10 махов, попеременный мах переброс на каждый раз 60 секунд на вес гири; махи одной гири хват двумя руками сверху по 10 махов на каждый вес гири.</p> <p>Заброс гири в рывке: 2 стартовых маха, на третий мах активное сгибание в локтевом суставе и прохождение лучезапястного сустава кисти в лужку гири с последующим сбросом вниз на прямые ноги. То же, но с последующим забросом в верхнее положение на фиксацию. Опускание гири вниз через постановку на грудь.</p> <p>Сброс гири в рывке через стартовое положение «гиря на груди» выполнить силовую протяжку, после остановки гири наверху (фиксация) выполнить сброс гири: первое движение выполняет кисть руки закручиванием во внутрь осевой линии туловища с последующим сгибанием в локтевом суставе, гиря плавно проходит в ноги, спина при этом наклоняется до 90 градусов. Быстрым выпрямлением спины принимается исходное стартовое положение «гиря на груди». Выполнить сброс-заброс гири собственнорывком: гири 4, 6, 8, 10 кг по 5 раз на руку 5 смен.</p>

**Примечание:** разучивание, освоение и совершенствование упражнения программного материала осуществляется с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе антропометрических и морфофункциональных показателей); с учетом разрядных требований для данного возраста и этапа подготовки, согласно единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) и в соответствии с утвержденными (действующими) правилами вида спорта.

**Рабочая программа  
для групп УТЭ-4, УТЭ-5 годов обучения**

**Пояснительная записка:** Рабочая Программа составлена в соответствии с Приказом Минспорта РФ от 09.11.2022 г. № 944 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной

подготовки по виду спорта гиревой спорт», законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634.

Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 17.09.2012г. № 933). На основе научных и методических материалов и разработок собственных, олимпийских и зарубежных авторов.

При разработке Программы использованы нормативные требования в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта РФ от 12.09.2013г. № 730).

Программа содержит теоретико-методический и практический материал для практических занятий по общей и специальной физической подготовке, технической, тактической, психологической (и других специальных разделов) подготовки обучающихся. Даны примеры элементов, упражнений, а также объединения элементов, упражнений, направленные на развитие как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также на обучение технике элементов.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Основная функция Программы: физическое воспитание.

Вспомогательные функции: спортивная подготовка и физическое образование.

Частные задачи на учебный год:

1. Разносторонняя общая физическая подготовка
2. Развитие специальных физических качеств
3. Создание устойчивого двигательного навыка в технике выполнения гиревого соревновательного упражнения

**Учебный план-график УТЭ-4, УТЭ-5. Годовой учебный план.**

Виды подготовки	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	ВСЕ ГО	
Техническая	2	2	2	2	2	2		2		2		2	18	
ОФП	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	25	25	280	
СФП	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	20	218	
Участие в соревнованиях	По календарному плану													32
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2		4		2		4	22	

Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
Антидопинговые мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
Общее количество часов (в год)	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	624

**Тематическое планирование на учебный год:**

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1	Теоретическая подготовка: 1. Техника безопасности при работе на снарядах и со спортивным инвентарем 2. Правила поведения в спортивном зале 3. Гигиенические знания, умения и навыки 4. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни 5. Краткий обзор развития гиревого спорта в России 6. Терминология в гиревом спорте	4 2 3 5 3 4	Сентябрь Октябрь Сентябрь Сентябрь Октябрь Ноябрь Сентябрь Октябрь Октябрь Ноябрь
	7. Общая и специальная подготовка гиревика	8	Сентябрь Декабрь Февраль Март
	8. Основы методики обучения в гиревом спорте	4	Апрель
	9. Основы техники выполнения упражнений «толчок», «рывок» и «длинный цикл»	10	В течение года
	10. Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2	Декабрь
	11. Основы спортивного питания	3	Март
	12. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	3	Сентябрь Декабрь Март
	13. Регламент соревнований и правила судейства	5	Октябрь Февраль Май
	14. Оказание первой мед. помощи при травмах, ушибах и т. д.	2	Май Июнь
	15. Тактическая и психологическая подготовка	2	Июнь
2	Общая физическая подготовка: - Строевые упражнения	12	В течение года



	- Упражнения для мышц брюшного пресса: поднимание ног, поднимание туловища в различных исходных положениях	15	В течение года
	- Упражнения для мышц спины, гиперэкстензия, удержание туловища в прогибе на полу	16	В течение года
	- Упражнения с гириями 4, 6, 8, 10 кг: силовые протяжки из стартового положения гири на груди одной и двумя руками; первый подсед; фиксация второго подседа; равновесие и т. д.	16	В течение года
4	Техническая (в т.ч. тактическая) подготовка:		
	1. Обучение технике толчка: подводящие упражнения с одной гирей, двумя; подводящие упражнения для первого и второго подседа; удержание гири на одной руке, двух в верхнем положении на фиксации	16	В течение года
	2. Толчок гири одной и двумя руками (4, 6, 8, 10 кг)	16	В течение года
	3. Обучение технике сброса-заброса (длинный цикл) гири 4, 6, 8, 10 кг: одной и двумя руками	16	В течение года
	4. Обучение дыханию во время выполнения толчка и длинного цикла	16	В течение года
	5. Обучение технике рывка: научить правильному маху гириями 4, 6, 8, 10 кг; научить правильному просовыванию кистей рук в душку гири; научить правильному забросу гири вверх при помощи сгибания локтевого сустава	20	В течение года
5	Контрольно-нормативные требования:		
	1. Скоростно-силовые: бег 60 м, прыжок в длину с места	0,80	В течение года
	2. Выносливость: бег 1,5 км	0,80	В течение года
	3. Силовая выносливость: подтягивание из вися на высокой/низкой перекладине, сгибание рук в упоре лежа на полу	0,80	В течение года
	4. Специальная выносливость: удержание двух гирь весом 10 кг на груди, удержание одной гири весом 12 кг на груди	0,80	В течение года
	5. Гибкость: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу- достать пальцами пол	0,80	В течение года
6	Соревновательная деятельность:	8	Октябрь Май
7	Психологическая подготовка	24	В течение года
8	Инструкторская и судейская практика:	25	В течение года
9	Восстановительные мероприятия:	25	В течение года
	<b>ИТОГО:</b>	<b>624</b>	-----

**Краткое содержание программного материала на учебный год:**

Группа, этап подготовки: УТЭ

Разделы Программы:	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):
1. Толчок	<p>Толчок гири одной рукой 4, 6, 8, 10 кг с фиксацией второго подседа с акцентом первого старта, удержание гири наверху – фиксация!</p> <p>Толчок гири двумя руками 4, 6, 8, 10 кг с акцентом первого старта и фиксация гири наверху 5 секунд.</p> <p>Силовая протяжка из стартового положения гири на груди одной и двумя руками гири 4, 6, 8, 10 кг на каждую руку по 5 раз, 3 смены.</p> <p>Упражнение на равновесие с гирями 4, 6, 8, 10 кг одной рукой из стартового положения гири на груди-после силовой протяжки и фиксации гири наверху медленно выполнить присед, не нарушая вертикального положения руки по 5 раз на каждую руку с каждым весом гири.</p>
2. Длинный цикл (сброс-заброс)	<p>Из стартового положения гири на груди выполнить плавное разгибание локтевого сустава и вернуться в исходное положение – сброс.</p> <p>Стартовое положение то же при забросе локоть с плечом оставить в положении 90 градусов, кисть руки при этом должна быстро пройти в душку гири. Гири 4, 6, 8, 10 кг по 5 раз 3 смены на каждую руку. То же, но с двумя гирями.</p>
3. Рывок	<p>Базовое упражнение: мах гири 4, 6, 8, 10 кг хват большим пальцем вперед, большим пальцем назад на одну руку по 10 махов, попеременный мах переброс на каждый раз 60 секунд на вес гири; махи одной гири хват двумя руками сверху по 10 махов на каждый вес гири.</p> <p>Заброс гири в рывке: 2 стартовых маха, на третий мах активное сгибание в локтевом суставе и прохождение лучезапястного сустава кисти в душку гири с последующим сбросом вниз на прямые ноги. То же, но с последующим забросом в верхнее положение на фиксацию. Опускание гири вниз через постановку на грудь.</p> <p>Сброс гири в рывке через стартовое положение «гиря на груди» выполнить силовую протяжку, после остановки гири наверху (фиксация) выполнить сброс гири: первое движение выполняет кисть руки закручиванием во внутрь осевой линии туловища с последующим сгибанием в локтевом суставе, гиря плавно проходит в ноги, спина при этом наклоняется до 90 градусов. Быстрым выпрямлением спины принимается исходное стартовое положение «гиря на груди». Выполнить сброс-заброс гири собственным рывком: гири 4, 6, 8, 10 кг по 5 раз на руку 5 смен.</p>

Примечание: разучивание, освоение и совершенствование упражнения программного материала осуществляется с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе антропометрических и морфофункциональных показателей); с учетом разрядных требований для данного возраста и этапа подготовки, согласно единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) и в соответствии с утвержденными (действующими) правилами вида спорта.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

#### Рабочая программа для групп совершенствования спортивного мастерства

**Пояснительная записка:** Рабочая Программа составлена в соответствии с Приказом Минспорта РФ от 09.11.2022 г. № 944 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной

подготовки по виду спорта гиревой спорт», законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634. Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 17.09.2012г. № 933). На основе научных и методических материалов и разработок собственных, отечественных и зарубежных авторов.

Программа содержит теоретико-методический и практический материал для практических занятий по физической, технической подготовке гиревиков групп совершенствования спортивного мастерства. Даны примеры объединения элементов, упражнений, направленные на развитие как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также на обучение технике элементов.

Основные задачи на этапе совершенствования спортивного мастерства подготовки подготовки являются:

- Формирование мотивации на достижение высоких спортивных результатов и увеличении тренировочных нагрузок.
- Совершенствование технической и тактической подготовленности.
- Устранение ошибок, допускаемых при выполнении элементов, и причин их возникновения
- Участие в соревнованиях всероссийского уровня, достижение максимально возможных спортивных результатов.
- Изучение правил и регламента соревнований, участие в судействе и в подготовке к соревнованиям.

Продолжительность тренировочных занятий определяется программой. Расписание занятий составляется с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей и утверждается директором СПб ГБОУ ДО СДЮСШОР по тяжелой атлетике имени В.Ф.Краевского.

**Примечание:** В летний период самостоятельная работа контролируется тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля.

#### Годовой учебный план-график СС

Количество часов в неделю	20
Теория	50
ОФП	102
СФП	260
Техническая подготовка	421
Инструкторская и судейская практика	6
Контрольные испытания	1
Участие в соревнованиях	9
Медицинское обследование	4
Самостоятельная работа	148
Восстановительные мероприятия	43
<b>ИТОГО:</b>	<b>1040</b>







<p>-Строевые упражнения. -Разновидности ходьбы, бега, прыжков. -Общеразвивающие упражнения</p> <p>-ОРУ с отягощением -ОРУ с гирями -подтягивания в висе -поднимание ног в висе - лежа на спине: сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами; -сгибание и разгибание рук в упоре лежа -приседания на одной ноге -прыжки из упора присев -прыжки в длину с места, с разбега -круговая тренировка</p>	<p>1-312 1-312 1-100</p> <p>101-200 201-312</p> <p>1-312 1-312 1-312</p> <p>1-312 1-312 1-312 1-312</p> <p>24,48,78,108,132,156,180,210 1-312 1-100</p>	<p>101-200</p> <p>201-312</p> <p>234,258,288,312</p> <p>200-312</p>
<p><b>СФП</b></p> <p>- Упражнения для мышц бедра: приседания с гирей на плечах, приседания с гирей на груди, приседания с гирей в руках сзади, выпрыгивание с гирей.</p> <p>- Упражнения для мышц спины: наклоны с гирей вперед или штангой; поднимание гири махом к плечу; наклоны с гирей вправо и влево.</p> <p>-Упражнения для мышц кистей рук: сжимание тnisного мяча или кистевого экспандера; разгибание и разгибание кистей или круговые движения в лучезапястных суставах, удерживание в руках гантели или гири</p> <p>- Упражнения для мышц разгибателей рук: из исходного положения (и.п.) руки за головой, локти приподняты - поднимание гирь, гантелей</p> <p>- Упражнения для мышц разгибателей рук: из исходного положения (и.п.) руки за головой, локти приподняты - поднимание гирь, гантелей</p> <p>- Упражнения для дельтовидных мышц: гири в опущенных вниз руках - поднимание гири до подбородка: то же вверх на прямые руки</p> <p>- Упражнения для мышц брюшного пресса: сидя на козле, стуле, скамье, закрепив ноги-сгибание и разгибание туловища</p>	<p>1-312</p> <p>1-312</p> <p>1-100</p> <p>101-200</p> <p>6,12,18,24,30,36,42,48,54,60,66,72,78,84,90,96,102,108</p> <p>1-312</p> <p>1-312</p>	<p>201-312</p> <p>114,120,126,132,138,144,150,156,162,168,174,180,</p> <p>201-312</p>
<p><b>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b></p> <p>Совершенствование техники толчка: толчок одной гири (поперечно) толчок двух гирь с плеч; совершенствование принципа взаимодействия мышц ног, спины, туловища в толчке 2-х гирь;</p> <p>толчок классический(24+24)х4-6 подходов; совершенствование финального усиления при толчке 2-х гирь;</p> <p>совершенствование техники выполнения подседа и удержания гирь вверх; совершенствование дыхания при толчке 2-х гирь; вверх;</p>	<p>1-50 50-100 1-50</p> <p>50-100 100-150</p> <p>150-200 1-100</p>	<p>100-150 151-200</p> <p>100-150 151-200</p> <p>201-250 250-312</p>

<p>ходьба гири на груди; швунг штанги из-за головы; толчок двух гирь сериями (пирамида) (32+32); (24+24); (16+16); 10-30 40-50 60-100</p> <p>Совершенствование техники рывка: рывок гири сериями 5-6 подходов по 20-30 раз; совершенствование принципа «мятника»; совершенствование принципа взаимодействия мышц ног, спины, туловища в рывке гири; классический рывок 24 _ х 4-6 подходов; 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 по инному циклу:</p> <p>Удержание двух гирь в висячем положении на различной высоте (на уровне середины голени, коленей, едины бёдер).</p> <p>тяги с подрывом гири из различных стоек (низкой, средней, высокой). подъём одной гири на грудь с вися. наклоны на «козле» с отягощением. наклоны со штангой или гирей на плечах. тяги рывковые и толчковые со штангой и гириями рывковые махи гири до уровня груди, головы выше.</p>	<p>200-312</p> <p>2,4,5,8,10,11,14,16,17,20, 22,23 2,4,5,8,10,11,14,16,17,20, 22,23 26,28,29,32,34,35,38,40,4 1,44,46,47 26,28,29,32,34,35,38,40,4 1,44,46,47 50,52,53,56,58,59,62,64,6 5,68,70,71,74,76,77 50,52,53,56,58,59,62,64,6 5,68,70,71,74,76,77 80,82,83,86,88,89,92,94,9 5,98,100,101,104,106,107 80,82,83,86,88,89,92,94,9 5,98,100,101,104,106,107 212,214,215,218,220,221, 224,226,227,230,232,233 236,238,239,242,244,245 248,250,251,254,256,257 2,4,5,8,10,11,14,16,17,20, 22,23 26,28,29,32,34,35,38,40,4 1,44,46,47 50,52,53,56,58,59,62,64,6 5,68,70,71,74,76,77 260,262,263,266,268,269, 272,274,275,278,280,281, 284 286,287,290,292,293,296, 298,299,302,304,305,308, 310 1-312 1-312 1-312 1-312 1-312 1-312</p>	<p>200-312</p> <p>110,112,113,116,118,119,1 22,124,125,128,130,131 110,112,113,116,118,119,1 22,124,125,128,130,131 134,136,137,140,142,143,1 46,148,149,152,154,155 134,136,137,140,142,143,1 46,148,149,152,154,155 158,160,161,164,166,167,1 70,172,173,176,178,179 158,160,161,164,166,167,1 70,172,173,176,178,179 182,184,185,188,190,191,1 94,196,197,200,202,203,20 6 182,184,185,188,190,191,1 94,196,197,200,202,203,20 6 236,238,239,242,244,245 248,250,251,254,256,257 110,112,113,116,118,119,1 22,124,125,128,130,131 134,136,137,140,142,143,1 46,148,149,152,154,155 50,52,53,56,58,59,62,64,65, 68,70,71,74,76,77</p>
КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	181	

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ	33,34,35,133,134,157,158,188,189,190
МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ	1,79,157,235
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА	259-294
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	6,12,18,24,30,36,42,48,54,60,66,72,78,84,90,96,102,108,114,120,126,132,138,144,150,156,162,168,174,180,186,192,198,204,210,216,232,238,244,250,256,262,268,274,280,286,292,298,304,310
ТРЕНИРОВОЧНО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	270-284
ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	120-130, 291-312

### Рабочая программа для групп высшего спортивного мастерства

**Пояснительная записка:** Рабочая Программа составлена в соответствии с Приказом Минспорта РФ от 09.11.2022 г. № 944 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт», законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634. Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 17.09.2012г. № 933). На основе научных и методических материалов и разработок собственных, отечественных и зарубежных авторов.

Программа содержит теоретико-методический и практический материал для практических занятий по физической, технической подготовке гиревиков групп совершенствования спортивного мастерства. Даны примеры объединения элементов, упражнений, направленные на развитие как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также на обучение технике элементов.

Основные задачи на этапе совершенствования спортивного мастерства подготовки подготовки являются:

- Формирование мотивации на достижение высоких спортивных результатов и увеличении тренировочных нагрузок.
- Совершенствование технической и тактической подготовленности.
- Устранение ошибок, допускаемых при выполнении элементов, и причин их возникновения
- Участие в соревнованиях всероссийского уровня, достижение максимально возможных спортивных результатов.
- Изучение правил и регламента соревнований, участие в судействе и в подготовке к соревнованиям.

**Примечание:** В летний период самостоятельная работа контролируется тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля.

### Годовой учебный план-график ВСМ

Количество часов в неделю	24
Теория	60
ОФП	132
СФП	278
Техническая подготовка	571
Инструкторская и судейская практика	6
Контрольные испытания	1

Участие в соревнованиях	9
Медицинское обследование	4
Самостоятельная работа	144
Восстановительные мероприятия	43
<b>ИТОГО:</b>	1248

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок																
		сен	ок	ноя	де	ян	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг					
		т.	т.	б.	к.	в.	р.	т	р.	й	ь	ь	г.					
<b>1. ТЕОРИЯ</b>																		
1. Техника безопасности при работе на снарядах и со спортивным инвентарем.		2									2							2
2. Правила поведения в спортивном зале.		2									2							
3. Гигиенические знания, умения и навыки.		2									2							2
4. Режим дня, закалывание организма, здоровый образ жизни.			2									2						
5. Краткий обзор развития гиревого спорта в России.			2										2					
6. Терминология в гиревом спорте.			2									2						
7. Общая и специальная подготовка гиревиков.				2									2					
8. Общие основы методики обучения и тренировки гиревиков.				2										2				
9. Основы техники выполнения упражнений толчок, рывок и толчок по длинному циклу.															2			
10. Краткие сведения о строении и функциях организма					2											2		
11. Основы спортивного питания.					2											2		
12. Требования к оборудованию, инвентарю					2											2		
13. Регламент соревнования, правила судейства.										2								
14. Оказание первой мед. Помощи при травмах, ушибах, и т.д.										2								
15. Тактическая и психологическая подготовка										2								2
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>60</b>	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
<b>2. ПРАКТИКА</b>																		
1. Общая физическая подготовка	132	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	6	6	12
-средства для развития ОФП																		
2. Специальная физическая подготовка	270	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	10	10	25

-средства для развития СФП																					
<b>3. Техничкая подготовка</b>	531	56	55	51	53	33	43	55	50	52	9	14	60								
- толчок гири																					
- рывок гири																					
-толчок по длинному циклу																					
<b>4. Инструкторская и судейская практика</b>	6		1		1		1		1		1									1	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>																					
<b>3. САМОСТОЯТЕЛЬН АЯ РАБОТА</b>	144										72		72								
<b>4. ВОССТАНОВИТЕЛЬН ЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b> -сауна, бассейн, массаж	43	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
<b>5. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ</b>	1														1						
<b>6. МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ</b>	4	1			1							1								1	
<b>7. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ</b>																					
-Первенство СПб	1												1								
-Первенство России	1												1								
-Всероссийские соревнования	3		1	2	2										1						
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>1248</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>
<b>5. ВОССТАНОВИТЕЛЬН О-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ (УТС)</b>																					
<b>6. ТРЕНИРОВОЧНЫ Е МЕРОПРИЯТИЯ</b>																					

### ПОУРОЧНЫЙ ПЛАН

Тема занятий	№ занятий		№ занятий	№ занятий
	Начало обучения	Начало повторения		
<b>ТЕОРИЯ</b> 1. Техника безопасности при работе на снарядах и со спортивным инвентарем. 2. Правила поведения в спортивном зале. 3. Гигиенические знания, умения и навыки. 4. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. 5. Краткий обзор развития гиревого спорта в России. 6. Терминология в гиревом спорте. 7. Общая и специальная подготовка гиревика. 8. Общие основы методики обучения и тренировки гиревика. 9. Основы техники выполнения упражнений толчок, рывок, толчок ДЦ.	1,3		133,135,289	
	<b>7,9</b>		139,141	
	<b>13,15</b>		145,147	
	<b>25,27</b>		157,159,295	
	31,33		163,165	
	37,39		169,171	
	49,51		181,183	
	55,57		187,189	
	61,63		193,195	

<p>10. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений на занимающихся.</p> <p>11. Основы спортивного питания.</p> <p>12. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.</p> <p>13. Регламент соревнования, правила судейства,</p> <p>14. Оказание первой мед. помощи при травмах, ушибах, и т.д.</p> <p>15. Тактическая и психологическая подготовка</p>	<p>79,81</p> <p>85,87</p> <p>91,93</p> <p>109,111</p> <p>115,117</p> <p>121,123</p>	<p>199,201</p> <p>211,213</p> <p>217,219,301</p> <p>223,225</p> <p>235,237</p> <p>241,243</p> <p>247,249</p>
<p>ОФП</p> <p>-Строевые упражнения.</p> <p>-Разновидности ходьбы, бега, прыжков.</p> <p>-Общеразвивающие упражнения</p> <p>-ОРУ с отягощением</p> <p>-ОРУ с гириями</p> <p>-подтягивания в висе</p> <p>-поднимание ног в висе</p> <p>- лежа на спине: сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами;</p> <p>-сгибание и разгибание рук в упоре лежа</p> <p>-приседания на одной ноге</p> <p>-прыжки из упора присев</p> <p>-прыжки в длину с места, с разбега</p> <p>-круговая тренировка</p>	<p>1-312</p> <p>1-312</p> <p>1-100</p> <p>101-200</p> <p>201-312</p> <p>1-312</p> <p>1-312</p> <p>1-312</p> <p>24,48,78,108,132,156,180,210</p> <p>1-312</p> <p>1-100</p>	<p>101-200</p> <p>201-312</p> <p>234,258,288,312</p> <p>200-312</p>
<p>СФП</p> <p>- Упражнения для мышц бедра: приседания с гирей на плечах, приседания с гирей на груди, приседания с гирей в руках сзади, выпрыгивание с гирей.</p> <p>- Упражнения для мышц спины: наклоны с гирей вперед или штангой; поднимание гири махом к плечу; наклоны с гирей вправо и влево.</p> <p>-Упражнения для мышц кистей рук: сжатие тнисного мяча или кистевого экспандера; разгибание и разгибание кистей или круговые движения в лучезапястных суставах, удерживание в руках гантели или гири</p> <p>- Упражнения для мышц разгибателей рук: из исходного положения (и.п.) руки за головой, локти приподняты - поднимание гирь, гантелей</p> <p>- Упражнения для мышц разгибателей рук: из исходного положения (и.п.) руки за головой, локти приподняты - поднимание гирь, гантелей</p> <p>- Упражнения для дельтовидных мышц: гиря в опущенных вниз руках - поднимание гири до подбородка: то же вверх на прямые руки</p> <p>- Упражнения для мышц брюшного пресса: сидя на козле, стуле, скамье, закрепив ноги-сгибание и разгибание туловища</p>	<p>1-312</p> <p>1-312</p> <p>1-100</p> <p>101-200</p> <p>6,12,18,24,30,36,42,48,54,60,66,72,78,84,90,96,102,108</p> <p>1-312</p> <p>1-312</p>	<p>201-312</p> <p>114,120,126,132,138,144,150,156,162,168,174,180,</p> <p>201-312</p>
<p>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</p>		



<p>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)х4-6 подходов; совершенствование финального усиления при толчке 2-х гирь; совершенствование техники выполнения подседа и удержания гирь вверху; совершенствование дыхания при толчке 2-х гирь; вверху; ходьба гири на груди; швунг штанги из-за головы; толчок двух гирь сериями (пирамида) (32+32); (24+24); (16+16); 10-30 40-50 60-100</p> <p>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 с малым интервалом; махи гири с большим весом; рывок (между махи); рывок с продвижением вперед (пошаговый рывок); ходьба гири внизу (24+24) (32+32).</p> <p>Совершенствование техники толчка по одному циклу: Удерживание двух гирь в висячем положении на различной высоте (на уровне середины голени, коленей, едина бёдер). тяги с подрывом гирь из различных стоек (низкой, средней, высокой). подъём одной гири на грудь с виса. наклоны на «козле» с отягощением. наклоны со штангой или гирей на плечах. тяги рывковые и толчковые со штангой и гирями рывковые махи гири до уровня груди, головы выше.</p>	<p>1-50 50-100 1-50</p> <p>50-100 100-150</p> <p>150-200</p> <p>1-100</p> <p>200-312</p> <p>2,4,5,8,10,11,14,16,17,20, 22,23</p> <p>2,4,5,8,10,11,14,16,17,20, 22,23</p> <p>26,28,29,32,34,35,38,40,4 1,44,46,47</p> <p>26,28,29,32,34,35,38,40,4 1,44,46,47</p> <p>50,52,53,56,58,59,62,64,6 5,68,70,71,74,76,77</p> <p>50,52,53,56,58,59,62,64,6 5,68,70,71,74,76,77</p> <p>80,82,83,86,88,89,92,94,9 5,98,100,101,104,106,107</p> <p>80,82,83,86,88,89,92,94,9 5,98,100,101,104,106,107</p> <p>212,214,215,218,220,221, 224,226,227,230,232,233</p> <p>236,238,239,242,244,245</p> <p>248,250,251,254,256,257</p> <p>2,4,5,8,10,11,14,16,17,20, 22,23</p> <p>26,28,29,32,34,35,38,40,4 1,44,46,47</p> <p>50,52,53,56,58,59,62,64,6 5,68,70,71,74,76,77</p> <p>260,262,263,266,268,269, 272,274,275,278,280,281, 284</p> <p>286,287,290,292,293,296, 298,299,302,304,305,308, 310</p> <p>1-312</p> <p>1-312</p> <p>1-312</p>	<p>100-150 151-200</p> <p>100-150 151-200</p> <p>201-250</p> <p>250-312</p> <p>200-312</p> <p>110,112,113,116,118,119,1 22,124,125,128,130,131</p> <p>110,112,113,116,118,119,1 22,124,125,128,130,131</p> <p>134,136,137,140,142,143,1 46,148,149,152,154,155</p> <p>134,136,137,140,142,143,1 46,148,149,152,154,155</p> <p>158,160,161,164,166,167,1 70,172,173,176,178,179</p> <p>158,160,161,164,166,167,1 70,172,173,176,178,179</p> <p>182,184,185,188,190,191,1 94,196,197,200,202,203,20 6</p> <p>182,184,185,188,190,191,1 94,196,197,200,202,203,20 6</p> <p>236,238,239,242,244,245 248,250,251,254,256,257</p> <p>110,112,113,116,118,119,1 22,124,125,128,130,131</p> <p>134,136,137,140,142,143,1 46,148,149,152,154,155</p> <p>50,52,53,56,58,59,62,64,65, 68,70,71,74,76,77</p>
---	--	--

	1-312 1-312 1-312 1-312  1-312	
КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	181	
УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ	33,34,35,133,134,157,158, 188,189,190	
МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ	1,79,157,235	
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА	259-294	
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	6,12,18,24,30,36,42,48,54, 60,66,72,78,84,90,96, 102,108,114,120,126,132, 138,144,150,156,162,168 174,180,186,192,198,204, 210,216,232,238,244,250 256,262,268,274,280,286, 292,298,304,310	
ТРЕНИРОВОЧНО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	270-284	
ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	120-130, 291-312	

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

#### Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий<sup>15</sup>

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта, а также программ спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 1,5 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часов.

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

#### Методические принципы<sup>16</sup>

1) Направленность на максимально возможные достижения.

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

2) Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

<sup>15</sup> Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». П.4, 5.

<sup>16</sup> Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». Раздел IV. П.4.4.

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

### 3) Индивидуализация спортивной подготовки.

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

### 4) Единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе общей физической подготовки, заложенной доли специализированных упражнений в общем объеме учебно-тренировочных средств.

### 5) Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического учебно-тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями учебно-тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

### 6) Возрастное нагружение.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

### 7) Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

## **Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований<sup>17</sup>**

Лицо, проходящее спортивную подготовку, обязано:

- своевременно проходить медицинские осмотры, предусмотренные в соответствии с настоящим ФЗ,
- выполнять по согласованию с тренером указания врача;
- незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей спортивную подготовку, либо своему тренеру, о возникновении при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица либо жизни или здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях, используемого оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки;

Спортсмены обязаны:

- соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, учебно-тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;
- соблюдать антидопинговые правила;
- предоставлять информацию о своем местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами в целях проведения допинг-контроля;
- не принимать участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования по виду или видам спорта, по которым они участвуют в соответствующих официальных спортивных соревнованиях;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья.

<sup>17</sup> Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». Ст.34, п.4. Ст.24.

**Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок**  
**Распределение в академических часах общего объёма спортивной подготовки**  
 по этапам и видам спортивной подготовки.<sup>18</sup>

Физическая подготовка	Общая	197	262	319	394	424	218
	Специальная	47	80	118	252	500	802
Соревновательная деятельность		3	14	25	56	75	102

Расчёт проводится по формуле  $v_{час} = V_{час} \cdot 0,01 \cdot p$ ,

где  $V^{19}$  - общий объём,  $v$  - часть общего объёма,  $p^{20}$  – соответствующее этой части число %.

**Рекомендации по планированию спортивных результатов.**

Нормы и условия их выполнения по виду спорта...<sup>21</sup>

Дисциплина	Единицы измерения	МСМК	МС	КМС	Мужчины						
					Спортивные разряды			Юношеские спортивные разряды			
					И	II	III	И	II	III	
					Вес гири – 24 кг			Вес гири – 16 кг			
Двоеборье в/к 48 кг	К-во очков								110	75	50
Двоеборье в/к 53 кг	К-во очков								120	85	55
Двоеборье в/к 58 кг	К-во очков										
Двоеборье в/к 63 кг	К-во очков	192	126	75		90	70	50	130	95	60
Двоеборье в/к 68 кг	К-во очков	210	146	83		100	80	60	140	105	65
Двоеборье в/к 73 кг	К-во очков	222	162	95		110	90	65	150	110	70
Двоеборье в/к +73 кг	К-во очков					120	95	70	160	120	75
Двоеборье в/к 78 кг	К-во очков								170	125	80
Двоеборье в/к 85 кг	К-во очков	234	178	117		130	105	80			
Двоеборье в/к +85 кг	К-во очков	246	190	126		140	110	85			
Толчок ДЦ в/к 48 кг	К-во подъемов					160	130	100			
Толчок ДЦ в/к 53 кг	К-во подъемов								40	35	30
Толчок ДЦ в/к 58 кг	К-во подъемов								48	42	36
Толчок ДЦ в/к 63 кг	К-во подъемов	59	44	35		55	45	35	55	48	40
Толчок ДЦ в/к 68 кг	К-во подъемов	72	56	45		60	49	39	61	51	42
Толчок ДЦ в/к 73 кг	К-во подъемов	76	62	48		65	54	43	66	56	46
Толчок ДЦ в/к +73 кг	К-во подъемов					70	58	46	71	61	51
Толчок ДЦ в/к 78 кг	К-во подъемов								74	64	54
Толчок ДЦ в/к 85 кг	К-во подъемов	82	69	55		74	62	50			
Толчок ДЦ в/к +85 кг	К-во подъемов	88	75	58		79	66	54			
						90	75	60			
						Женщины и Девушки					
						Вес гири – 24 кг			Вес гири – 16 кг		
Рывок в/к 48 кг	К-во подъемов					80	60	45	43	33	23
Рывок в/к 53 кг	К-во подъемов					90	70	50	45	35	25
Рывок в/к 58 кг	К-во подъемов					100	80	60	55	45	35
Рывок в/к 63 кг	К-во подъемов	159	126	73		110	90	70	65	55	45
Рывок в/к +63 кг	К-во подъемов	181	146	86		125	100	85	75	65	55
Толчок ДЦ в/к 63 кг	К-во подъемов	59	44	35		60	49	39			
Толчок ДЦ в/к +63 кг	К-во подъемов	72	56	45		65	54	43			

**Система психологического сопровождения учебно-тренировочного процесса.**<sup>22</sup>

**Психорегуляция - регуляция<sup>23</sup> психических состояний**

Виды регуляции: гетерорегуляция<sup>24</sup> - вмешательство извне и саморегуляция.

### **Основные причины использования психорегуляции: Коррекция динамики усталости**

- основное назначение - щадящий режим нагрузок. Дополнительные рекомендации:
- смена деятельности;
- строгое соблюдение режима нагрузок и отдыха;
- внушение и самовнушение сна и сподобных состояний;
- обучение спортсмена рациональным приемам отдыха при кратковременных паузах, предусмотренных регламентом соревнований;
- электроанальгезия<sup>25</sup>;
- специальные пленэрные<sup>26</sup> аудио- и видеосансы.

### **Снятие избыточного психического напряжения.**

Стратегия десенсибилизации<sup>27</sup> - снижение чувствительности к воздействиям, вызывавшим неадекватное психическое напряжение, устранение объективных причин стрессового состояния.

Основные причины избыточного психического напряжения:

- 1) Предстартовая лихорадка, вызываемая: непосильностью задач или командных установок, переоценкой собственных сил и возможностями, заражением нервозностью окружения, обстановки, и т.п.

Наиболее эффективно сочетание гипноустгестивных<sup>28</sup> воздействий и электроанальгезии как отвлекающего фактора.

- 2) Избыточное волнение в ходе соревнования.

Основное средство – саморегуляция - воздействие на самого себя с помощью слов, мысленных представлений и их сочетание. Эффективность зависит от владения арсеналом приемов, адаптированных к условиям соревнований данного вида спорта.

Виды саморегуляции:

- самоубеждение - воздействие на самого себя с помощью логически обоснованных доводов;
- самовнушение - воздействия, основанный на доверии к источнику, когда информация принимается без доказательства.

### **Виды саморегуляционных тренировок:**

- 1) Аутогенная тренировка – воздействие самовнушением на своё психофизическое состояние.

Метод, отличающийся простой приёмов с общим седативным эффектом, предложен немецким психиатром и психотерапевтом Йоганном Шульцем (1884-1970) в 1932 г. Достоинства метода:

- повышает скорость сенсорного регулирования, способствует концентрации внимания и повышению эмоциональной устойчивости, стабилизации настроения и поведенческих реакций, нормализации сна, снижению тревожности, внутренней напряженности, развитию уверенности в себе, улучшению социальной адаптации и общительности;
- увеличивает способности к психофизиологической мобилизации резервных возможностей личности и организма человека.
- краткосрочный отдых в аутогенном расслаблении ведет к быстрому восстановлению сил и снижает развитие утомления при значительных физических нагрузках.

Причины применения аутогенной тренировки спортсменами:

- устранение страха, эмоциональной напряженности, чувства тревоги, психогенного беспокойства, волнения во время соревнований;
- регуляция сна;
- краткосрочный отдых;
- активизация сил организма;
- укрепление воли, коррекция поведения, мобилизация личностных ресурсов.

- 2) Психорегулирующая тренировка - вариант аутогенной тренировки (не применяются формулы, вызывающие чувство тяжести в конечностях), адаптированной к условиям занятий данным видом спорта. Ориентирована на управление уровнем психического напряжения.
-

3) Психомышечная тренировка направлена на совершенствование двигательных представлений за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. Используются разработки различных школ психотренинга, в частности, дыхательные упражнения, максимальное изометрическое напряжение мышц и покой после него.

4) Идеомоторная тренировка - осознанный триумфировать представлений:

- представление идеального движения (комплекса движений) – программирование;
- представления, сопровождающие освоение навыка - тренировка;
- представления о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов - регуляция.

Механизм воздействия - за счет использования мышечного потенциала происходит неосознанная и невидимая иннервация мышц, импульсная структура которой соответствует ощущаемым, представляемым или воображаемым движениям.

Действенное улучшение результативности спортивной подготовки может быть достигнуто только при сочетании идеомоторной и физической тренировки.

Идеомоторный метод при правильной организации может существенно повысить «мышечную выносливость», спортивную работоспособность, способствовать сохранению техники сложных упражнений после перерыва в тренировках и эффективен при психорегуляции эмоциональных состояний спортсменов перед соревнованиями.

#### **Преодоление состояния фрустрации<sup>29</sup>.**

Причина состояния фрустрации – непреодолимая разница между желаемым и реально достижимым. В сочетании с утомлением и стрессом представляет значительную опасность, как для спортивных результатов, так и для здоровья спортсмена.

Стратегия - быстрый переход

- от анализа ситуации – устранения негативной реакции на неудачу и внушение спортсмену уверенности в своих силах,
- к энергичным действиям по достижению цели.

Основное средство – саморегуляция.

**Релаксация** - состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением.

Виды: долговременная или кратковременная, произвольная (во время сна) или произвольная (при обучении расслаблению).

Стресс - это напряжение, как физиологическое, так и психологическое, а релаксация, - состояние, противоположное напряжению, поэтому навыки быстрого расслабления позволяют эффективно снизить уровень стресса.

Преимущества релаксации перед транквилизаторами.

- можно эффективно расслабиться за 0,5 мин, а таблетки начинают действовать через 20-30 мин после их приёма;
- не вызывает побочных эффектов, свойственных транквилизаторам - заторможенности, рассеянности, ухудшения концентрации внимания, снижения работоспособности и т.д., а релаксация улучшает эти показатели.
- в отличие от транквилизаторов, не вызывает зависимости, которая сама по себе может стать более тяжёлой проблемой, чем та, для устранения которой были назначены транквилизаторы.

Самый надёжный для спортсменов - метод нервно-мышечной релаксации американского невролога Эдмунда Джекобсона (1888-1983), ориентированный на использование взаимосвязи отрицательных эмоций с напряжением мышц. Задачи:

- научиться целенаправленно расслаблять все мышцы в максимально удобных, комфортных условиях, при отсутствии помех;
- освоить навыки устранения избыточного напряжения в мышцах в обычных повседневных условиях и на тренировках;
- внимательно наблюдать за собой, определить, какие мышцы напрягаются при волнении, страхе, тревоге, смущении, беспокойстве, раздражении, и научиться мысленной командой расслаблять их.

---

#### **Другие методики**

В спортивной деятельности с психогигиеническими целями используется ряд других методов:

- наивная психорегуляция: талисманы, ритуалы, разминки и т.п.,
- музыкальное сопровождение и функциональная музыка,
- дыхательные упражнения,
- специальные психорегулирующие комплексы физических упражнений.

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

#### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b> История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 120/180		
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физические основы физической культуры и спорта, гигиена спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Закаливание организма	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	<b>Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.</b>
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила



					поведения при участии в спортивных соревнованиях.	...
Этап совершенствования спортивного мастерства	...	...	...	...	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.	...
	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	...	...	...	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.	...
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	...	...	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.	...
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	...	...	октябрь	<b>Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.</b>	...
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	...	...	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.	...
	Психологическая подготовка	...	...	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.	...
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	...	...	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.	...
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	...	...	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.	...
	Восстановительные средства и мероприятия	...	...	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.	...
Этап	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	...	...	...	...	...

высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
	...	...		...

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

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

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

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

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

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

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

### **Требования к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки**

Требования к кадровому составу:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Тренеры-преподаватели непрерывно повышают уровень профессионального развития, обучаются на курсах повышения квалификации в установленные сроки.

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).

**Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки этапов спортивной подготовки и иным условиям**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238) <1>;

Приложение N 10  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта "гиревой спорт",  
утвержденному приказом  
Минспорта России  
от 09 ноября 2022 г. N 944

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,  
НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1
2.	Весы до 200 кг	штук	2
3.	Гири соревновательные 12, 16, 24, 32 кг	комплект	12
4.	Гири тренировочные весом: 4, 6, 8, 10, 14, 18, 20, 22, 26, 28, 30, 34, 36, 40 кг	комплект	3
5.	Зеркало настенное 0,6 x 2 м	штук	6
6.	Магнетизма	штук	2
7.	Маты гимнастические	штук	6
8.	Палки гимнастические	штук	10
9.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
10.	Помост (1,5 x 1,5 м)	штук	6
11.	Секундомер	штук	2
12.	Скакалки	штук	12
13.	Скамейка гимнастическая	штук	2
14.	Стенка гимнастическая	штук	2

15.	Часы настенные с секундной стрелкой	штук	1
16.	Табло электронное на 6 помостов	штук	1
17.	Тренажер "Дорожка беговая"	штук	1
18.	Велотренажер	штук	1
19.	Тренажер многофункциональный	штук	3
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "жонглирование"			
23.	Гири (6, 8, 12, 16 кг)	комплект	2
24.	Помост или покрытие напольное из резины 2 x 2 м	штук	4
25.	Мяч набивной (медцинбол) (от 4 до 10 кг)	комплект	2
26.	Медболы кистевые (600, 800 и 1000 гр)	комплект	2

Приложение N 11  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта "гиревой спорт",  
утвержденному приказом  
Минспорта России  
от 09 ноября 2022 г. N 944  
Таблица

### Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование	Единиц а измере ния	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенства спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количе ство	срок эксплу атации (лет)	количе ство	срок эксплу атации (лет)	количе ство	срок эксплу атации (лет)	количе ство	срок экспл атаци (лет)
1.	Велосипедные трусы	пар	на занимающе гося	-	-	2	1	2	1	2	1
2.	Соревновательная форма (велосипедные трусы, футболка, майка без рукавов)	компле кт	на занимающе гося	-	-	1	2	2	2	2	2
3.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1

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

### Сетевая форма реализации Программы

С целью обеспечения освоения обучающимися Программы применяется сетевая форма взаимодействия с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также с использованием ресурсов иных организаций.

В реализации программы с использованием сетевой формы взаимодействия наряду с СПб ГБУ ДО СПОРСВС им. В.Ф. Краевского также могут участвовать научные организации, медицинские организации, организации культуры, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления образовательной деятельности по Программе.

Использование сетевой формы взаимодействия осуществляется на основании договора, который заключается между школой и образовательной (ресурсной) организацией, и в котором указываются основные характеристики образовательной программы, реализуемой с использованием такой формы (в том числе вид, уровень и 9или) направленность), а также объем ресурсов, используемых каждой из указанных организаций, и распределения обязанностей между ними, срок действия этого договора.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. пункт 15 ФССП

## VIII. Информационно-методические условия реализации Программы

### Список библиографических источников

- 1) Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 528с.
- 2) Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2007. – 296с.
- 3) Дорохов Р.Н., Губа В.П. Спортивная морфология. Учебное пособие для высших и средних специальных заведений физической культуры. – М.: СпортАкадем Пресс, 2002. – 236с.
- 4) Железняк Ю.Д., Кашиков В.А., Крацевич И.П., Черных Е.В., Мецзяков И.Л., Панов С.Ф., Шкляров В.Б. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 384с.
- 5) Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 320с.
- 6) Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 272с.
- 7) Паршиков А.Т. Спортивная школа как социально-педагогическая система: социальное проектирование. – М.: Советский спорт, 2003. – 352с.
- 8) Полевский С.А., Шафранская А.Н. Общая и специальная гигиена. Учебник. – М.: Советский спорт, 2009. – 304с.
- 9) Родионов А.В., Неверкович С.Д., Непопалов В.Н., Попов А.Л., Романина Е.В., Савенков Г.И., Сопов В.Ф., Уляева Л.Г., Киселёва Е.М. Психология физической культуры и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 368с.
- 10) Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов средних и высших учебных заведений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608с.
- 11) Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. – М.: СпортАкадем Пресс, 2001. – 480с.
- 12) Тумянян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 336с.
- 13) Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 480с

### Нормативная правовая база

Приказ Минспорта России от 30.10.2015 N 999	"Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации"
Приказ Минспорта России от 07.07.2022 N 576	"О порядке использования организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, в своих наименованиях слов "олимпийский", "паралимпийский", "сурдлимпийский" или образованных на их основе слов и словосочетаний"
Приказ Минспорта России от 07.07.2022 N 577	"Об утверждении порядка использования организациями дополнительного образования со специальным наименованием "спортивная школа" в своих наименованиях слов "олимпийский", "паралимпийский", "сурдлимпийский" или образованных на их основе слов и словосочетаний"

Приказ Минспорта России от 03.08.2022 N 634	"Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки"
Приказ Минспорта России от 03.08.2022 N 635	"Об утверждении особенностей организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта в отношении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки"
Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ	«Об образовании в РФ»
Приказ Минобрнауки России от 22.12.2014 N 1601	"О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре"
Приказ Минобрнауки России от 11.05.2016 N 536	"Об утверждении Особенности режима рабочего времени и времени отдыха педагогических и иных работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность"
Приказ Минобрнауки России от 27.06.2017 N 602	"Об утверждении Порядка расследования и учета несчастных случаев с обучающимися во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность"
Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 623	Об утверждении Порядка признания лиц, переведенных на должности тренера-преподавателя, старшего тренера-преподавателя и имеющих квалификационные категории тренеров, лицами, имеющими квалификационные категории педагогических работников
Приказ Минтруда России от 24.12.2020 N 952н	"Об утверждении профессионального стандарта "Тренер-преподаватель"
Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н	"Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"
Приказ Роструда от 13.05.2022 N 123	"Об утверждении Руководства по соблюдению обязательных требований трудового законодательства"
Приказ Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 N 761н (ред. от 31.05.2011)	"Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей"



работников образования" (Зарегистрировано в Минюсте РФ 06.10.2010 N 18638)

Приказ Минздрава России от 23.10.2020 N 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"

Закон Санкт-Петербурга от 14.12.2009 N 532-105

"Об основах политики Санкт-Петербурга в области физической культуры и спорта" (принят ЗС СПб 11.11.2009) *пункт 2 подпункт в) обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга.*

Требования к организациям установлены санитарными правилами **СП 2.4.3648-20** "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", которые направлены на охрану здоровья детей и молодежи и устанавливают санитарно-эпидемиологические требования к обеспечению безопасных условий как образовательной деятельности, так и спортивной подготовки.

**СанПиН 1.2.3685-21**"Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"

1) [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru) (**КонсультантПлюс**):

2) [http://www.minsport.gov.ru/sport/\(Минспорта РФ\)](http://www.minsport.gov.ru/sport/(Минспорта РФ)):

- Всероссийский реестр видов спорта. <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-sport/>

- Единая всероссийская спортивная классификация 2023 г. <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vsrossiyska/5507/>

- Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях. <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyyu-kalendarnyyu-p/>

Перечень аудиовизуальных материалов

<http://www.youtube.com/watch?v=SQNUaQrBM7E>

<http://www.youtube.com/watch?v=SONUaQrBM7E>

<http://www.youtube.com/watch?v=Ib96cFsgsB8>

### **Перечень Интернет-ресурсов**

3) <http://bmsi.ru> (Библиотека международной спортивной информации)

### **VIII. План физкультурных и спортивных мероприятий**

Составляется как приложение к Программе ежегодно на основе:

- Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий.