

**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 № 3

«03» октября 2024 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор
СПб ГБУ ДО СШОРСВС
имени В.Ф. Краевского
/Детков К.В./
Приказ № 59.2/02-01



«03» октября 2024 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА
ПО ВИДУ СПОРТА «ГИРЕВОЙ СПОРТ»**

Программа разработана на основании:

Базовых требований (приложение к распоряжению Комитета по физической культуре и спорту от № 1146-р) и распоряжения Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».

Срок реализации программы на этапах:

СОс – 3 года
СОб – 3 года
СОп – 8 лет

Авторы-разработчики:

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

Санкт-Петербург

2024

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения	3
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивно оздоровительного этапа	3
3.	Структура системы многолетней спортивной подготовки	5
4.	Структура основного макроцикла	6
5.	Объем соревновательной деятельности	7
6.	Календарный план воспитательной работы	8
7.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	10
8.	Планы инструкторской и судейской практики	14
9.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	15
10.	Углубленное медицинское обследование спортсменов (далее - УМО)	18
11.	Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.	20
12.	Система контроля	21
	Виды контроля спортивной подготовки	22
	Нормативы ОФП для зачисления в СОс-1, СОс-2, СОс-3, СОп	23
	Рабочая программа для СОс-1, СОс-2, СОс-3	24
	Рабочая программа для СОб-1, СОб-2, СОб-3	29
	Рабочая программа для СОп-1, СОп-2, СОп-3	33
	Рабочая программа для СОп-4, СОп-5, СОб-6, СОб-7, СОп-8	37
	Требования к ТБ в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований	43
	Учебно-тематический план	44
	Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований	45
13.	Требования к кадровым условиям	46
14.	Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций	47
15.	Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта «гиревой спорт»:	48
16.	Сетевая форма реализации Программы	49
17.	Информационно-методические условия реализации Программы	49
18.	Нормативная правовая база	50

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивно оздоровительного этапа 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 спортивно-оздоровительному этапу, базовыми требованиями к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «гиревой спорт»

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 спортивно оздоровительного этапа

Гиревой спорт — циклический вид спорта, в основе которого лежит подъём гирь 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 подсчитываются очки в сумме двоеборья. Толчок по длинному циклу заключается в забросе гирь 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 гирь 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 индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

С учетом специфики вида спорта определяются 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,
- тренировку,
- систему соревнований,
- оптимизирующую систему сопровождения тренировки.

Основные элементы спортивной подготовки:

1) **Тренировка** (тренировочный процесс или спортивная подготовка) называется педагогический¹ 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 спортивной дисциплины;
- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической 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.

Построение многолетней спортивной подготовки в годичных циклах определяется основным макроциклом (**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.

Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта «гиревой спорт»:

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) *	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)
Стартовый уровень	до 3	5	11	15-25
Базовый уровень	1-3	10	14	10-20
Продвинутый уровень	1-8	12	26	8-16

* возраст зачисления должен быть исполнен в текущем году.

Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки по виду спорта «гиревой спорт»:

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки				
	Стартовый уровень	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю (оптимально)	3 - 4,5	4,5 - 6	6 - 8	10 - 12	12 - 14
Количество тренировок в неделю	2-3	3-4	до 4	до 6	до 6
Общее количество часов в год	до 234	до 312	до 416	до 624	до 728

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 на уровнях подготовки являются:

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

Объем соревновательной деятельности

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов организации, 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.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта тяжелая 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.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ...	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-	В течение года

		тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
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	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;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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»: http://list.rusada.ru/
	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: https://newrusada.triagonal.net
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться

					сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации.
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: фото/видео.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА ₂	Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net	Онлайн обучение на сайте РУСАДА ₂
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этап совершенствования спортивного мастерства,	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс:

Этап высшего спортивного мастерства					https://newrusada.triagonal.net
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Поддача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	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 расследований, 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 Подписавшаяся 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 СОп 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 СОс.

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли ассистента, судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

*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 Минздравсоцразвития 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;
- врачебно-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 заболевания или травмы;
- 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 медико-биологического 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 годового 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 спортсменов получает рекомендации по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию.

Врачебный контроль (далее - ВК)

ВПН за лицами, занимающимися спортом, заключаются 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 тренировки 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 тренировок;
- 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

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 СОс-1 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 СОс-1, СОс-2, СОб-1, СОб-2, СОб-3 проводится в отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО зачисленных в группы с СОп-1 по СОп-8 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.

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. Кэттела
Интроверсия-экстраверсия ² - направленность психической деятельности на внутренние переживания или внешние события.	
Лидерство – умение управлять собой	
Независимость – самостоятельность, не зависимость от чьей-то воли, обстоятельств.	
Мотивация достижения – <i>«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»</i> . Мюррей Г.А. (1893-1988)	Методика оценки мотивации к достижению успеха. Т. Элерса.
Тревога: 1-е зн. - беспокойство и опасения без серьезного повода; 2-е зн. приспособляемость организма к напряжённой ситуации. Тревожность – негативные переживания, беспокойство, озабоченность.	Методики Ч.Д. Спилбергера-Ю.Л. Ханина: - оценки ситуативной тревоги, - оценки личностной тревожности.
Агрессивность ³ - настойчивость и активность в преодолении трудностей.	Методика оценки уровня личностной агрессивности А. Басса-А. Дарки

²**Интроверт** [< лат.intro 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.

³**Агрессия** [< лат.aggression нападение] – слова или действия, выражающие неприязнь, враждебность.

Волевой самоконтроль	Опросник А.Г. Зверкова, Б.В. Эйдмана.
Склонность к риску⁴ - готовность к риску, способность принимать самостоятельные неординарные решения, склонность к авантюризму.	Методика оценки мотивации к избеганию неудач Т. Элерса. Методика оценки склонности к риску Г. Шуберта.
Адаптивность⁵ - приспособление органов чувств и организма в целом к новым, изменившимся внешним и внутренним условиям.	Производная от ММРІ «Миннесотского личностного опросника» - Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность».
Самооценка - 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 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

⁴Риск – требующее смелости, бесстрашия действие на удачу, в надежде на счастливый исход.

⁵Адаптация [< лат. adaptation приспособление]

(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 дополнительной образовательной программой спортивно-оздоровительного этапа;
- 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 этапах СОс, СОб:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

На этапе СОп:

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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.

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
Этапный	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;	<ul style="list-style-type: none"> - климатическими: температура, влажность, ветер, солнечная радиация, - инфраструктуры: инвентарь, оборудование, покрытие, пр. - организационными: условия для проведения тренировочного занятия, психолого-педагогическое, медико-биологическое сопровождения, пр. - социальными: воздействие ближайшего окружения, поведением зрителей, пр.
Текущий	оценка показателей соревнования, завершающего макроцикл;	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в макроцикле;	оценка и анализ текущих показателей подготовленности тренировочного процесса;	
Оперативный	оценка показателей каждого соревнования.	оценка и анализ физических и физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии, тренировочного занятия.	оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до, после тренировочной нагрузки.	

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: тактического мышления, 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.

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этапы СОс-1, СОс-2, СОс-3

№ 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		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	не более	не более	не более

			6.10	6.30	6.10	6.30
3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	не более	не более	не более
			9,6	9,9	9,3	9,5
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+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 СОп

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			11.10	13.00
1.3	Челночный бег 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»	

Методические указания по организации аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирование)

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;

- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые аттестационно-педагогические измерительные материала (тест) или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности аттестационно-педагогических измерительных 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 исследовательскими 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 СОс – 1, СОс – 2, СОс – 3

Пояснительная записка: Рабочая Программа составлена в соответствии с базовыми требованиями, 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 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:

- Разносторонняя общая физическая подготовка
- Развитие специальных физических качеств
- Создание устойчивого двигательного навыка в технике выполнения гиревого соревновательного упражнения

Учебный план-график на СОс – 1, СОс – 2, СОс – 3.

Годовой учебный план.

	Месяцы	

Виды подготовки	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	Всего часов
Техническая	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	21
ОФП	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	141
СФП	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	12
Медицинские, восстановительные Мероприятия, тестирование и контроль	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	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 медибарами, медболами	8	В течение года
- Основы круговой тренировки	8	В течение года	
3	Специальная физическая подготовка:	-----	-----
	- Упражнения для ног: приседания с предметами и без	8	В течение года
	- Упражнения для мышц спины: наклоны с гимнастическими палками, медибарами вперед	8	В течение года
	- Упражнения для кистей рук, сжатие кистевого эспандера, упор лежа на пальцах рук	8	В течение года
	- Круговые движения в лучезапястных суставах	8	В течение года
	- Удержание в руках гантелей в вертикальных положениях туловища	8	В течение года

	- Упражнения для мышц разгибателей рук: с гантелями, с медибарами, резиновыми амортизаторами	9	В течение года
	- Упражнения для мышц брюшного пресса: поднятие ног, поднятие 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 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.	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 подседа; удержание гирь на одной руке, двух в верхнем положении на фиксации	8	В течение года
	2. Толчок гири одной и двумя руками (4, 6, 8, 10 кг)	8	В течение года
	3. Обучение технике сброса-заброса (длинный цикл) гири 4, 6, 8, 10 кг: одной и двумя руками	8	В течение года
	4. Обучение дыханию во время выполнения толчка и длинного цикла	8	В течение года
	5. Обучение технике рывка: научить правильному маху гирями 4, 6, 8, 10 кг; научить правильному просовыванию кистей рук в душку гири; научить правильному забросу гири вверх при помощи сгибания локтевого сустава	8	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
ИТОГО:		234	-----

Краткое содержание программного материала на учебный год:

Группа, этап подготовки: **СОс – 1, СОс – 2, СОс – 3**

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 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 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 собственно рывком: гири 4, 6, 8, 10 кг по 5 раз на руку 5 смен.</p>

Рабочая программа для СОБ-1, СОБ-2, СОБ-3

Пояснительная записка: Рабочая Программа составлена в соответствии базовыми требованиями, 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 на этапе СОб-1, СОб-2, СОб-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 медибарами, 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, медибарами 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 медибарами, резиновыми амортизаторами	10	В течение года
	- Упражнения для мышц брюшного пресса: поднятие ног, поднятие 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
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 гирь 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 гирями 4, 6, 8, 10 кг; научить правильному просовыванию кистей рук в душку 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
ИТОГО:		312	-----

Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на базовый уровень подготовки по виду спорта «гиревой спорт»:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчик и	девочки	мальчик и	девочки
Нормативы общей физической подготовки						
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	6.10	6.30
3.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	135	125

Рабочая программа СОп-1, СОп-2, СОп-3
Учебный план-график СОп-1, СОп-2, СОп-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
Участие в соревнованиях	По календарному плану												20
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25
Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	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	40	42	40	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	4	Сентябрь Октябрь
	2. Правила поведения в спортивном зале	2	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 медибарами, 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, медибарами 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 медибарами, резиновыми амортизаторами	15	В течение года
	- Упражнения для мышц брюшного пресса: поднятие ног, поднятие 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 гирь 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 гирями 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 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
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
ИТОГО:		520	-----

Краткое содержание программного материала на учебный год:

Группа, этап подготовки: СОп-1, СОп-2, СОп-3

Разделы Программы:	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):
<p>1. Толчок</p> <p>2. Длинный цикл (сброс-заброс)</p> <p>3. Рывок</p>	<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> <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> <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 собственно 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

для групп: СОп-4, СОп-5, СОп-6, СОп-7, СОп-8

Пояснительная записка: Рабочая Программа составлена в соответствии с базовыми нормативами, 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 СОп-4, СОп-5, СОп-6, СОп-7, СОп-8

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	18

Антидопинговые мероприятия	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	18	
Общее количество часов (в год)	51	51	51	51	51	51	41	53	41	51	43	57	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	4	Сентябрь Октябрь
	2. Правила поведения в спортивном зале	2	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	22	В течение года

	- Общеразвивающие упражнения: с предметами и без	22	В течение года
	- Подтягивания на низкой перекладине и высокой	22	В течение года
	- Сгибание рук в упоре лежа на полу	22	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 медибарами, медболами	16	В течение года
	- Основы круговой тренировки	17	В течение года
3	Специальная физическая подготовка:	-----	-----
	- Упражнения для ног: приседания с предметами и без	20	В течение года
	- Упражнения для мышц спины: наклоны с гимнастическими палками, медибарами вперед	20	В течение года
	- Упражнения для кистей рук, сжатие кистевого эспандера, упор лежа на пальцах рук	20	В течение года
	- Круговые движения в лучезапястных суставах	20	В течение года
	- Удержание в руках гантелей в вертикальных положениях туловища	20	В течение года
	- Упражнения для мышц разгибателей рук: с гантелями, с медибарами, резиновыми амортизаторами	25	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 гирь 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 гирями 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 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
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
ИТОГО:		624	-----

Краткое содержание программного материала на учебный год:

Группа, этап подготовки: СОп-4, СОп-5, СОп-6, СОп-7, СОп-8

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 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 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 собственно 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.

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.

Методические принципы:

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.

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 на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение 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) Возрастание нагрузок.

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.

Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на продвинутый уровень подготовки по виду спорта «гиревой спорт»:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
1.			10,4	10,9
1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
2.			11.10	13.00
1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
3.			9,0	10,4
1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
4.			+3	+4
			не менее	

1. 5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество о раз	18	9
1. 6.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

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.
- 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 наблюдая за собой, определить, какие мышцы напрягаются при волнении, страхе, тревоге, смущении, беспокойстве, раздражении, и научиться мысленной командой расслаблять их.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой для прохождения подготовки по виду спорта «гиревой спорт»:

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Соревновательная форма (велосипедные трусы, футболка, майка без рукавов)	комплект	из расчета кол-ва человек в сборной команде учреждения
2.	Пояс тяжелоатлетический	штук	20
3.	Туфли тяжелоатлетические (штангетки)	пар	20

* закупка новой экипировки осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

Учебно-тематический план

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

СОп	Всего этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 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	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	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	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	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	Понятийность. 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.

V. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивно-оздоровительного этапа

Требования к кадровым условиям

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-технической базе и инфраструктуре организаций

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 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238) <1>;

Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта «гиревой спорт»:

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гири соревновательные (12, 16, 24, 32 кг)	комплект	12
2.	Гири тренировочные (4, 6, 8, 10, 14, 18, 20, 22, 26, 28, 30, 34, 36, 40 кг)	комплект	3
3.	Магнезница	штук	2
4.	Помост (1,5 x 1,5 м)	штук	6
5.	Табло электронное на 6 помостов	штук	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "жонглирование"			
6.	Гири (6, 8, 12, 16 кг)	комплект	2
7.	Помост или покрытие напольное из резины (2 x 2 м)	штук	4
8.	Медболы кистевые (600, 800 и 1000 г)	комплект	2

* закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

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 СШОРСВС 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 общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) относятся трудоемкость (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

VI. 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., Кашкаров В.А., Кравцевич И.П., Черных Е.В., Мецераков И.Л., Панов С.Ф., Шкляр 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) *Полиевский 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., Романова Е.В., Савенков Г.И., Сонов 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) *Туманян 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"
Базовые требования к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «гиревой спорт»	Приложение к распоряжению Комитета по ФКиС № 1146-р от 14.11.24
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) <i>пункт 2 подпункт в) обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга.</i>