УПРАВЛЕНИЕ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ АДМИНИСТРАЦИИ ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2 ТЮМЕНСКОГОМУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

Принята на заседание
педагогического совета
МАУ ДО СШ №2 ТМР
Протокол № 1
от « 31» 08 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУ ДО СШ №2 ТМР
_____Д.С.Плотников
« 31» 08 2023г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки в области физической культуры и спорта по виду спорта **«Гиревой спорт»**

Срок реализации: 8лет
Возраст обучающихся: от 10 до 18 лет

Авторы-составители:
Комиссарова Ольга Николаевна,
заместитель директора;
Андреев Игорь Геннадьевич,
тренер-преподаватель
высшей квалификационной категории

Тюменский район,
2023 г

Оглавление

№	Наименование раздела	Страница
I	***Общие положения***	***4***
1.1.	Нормативное обеспечение программы	4
1.2.	Цели и задачи программы	6
II.	***Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Гиревой спорт»***	***8***
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	8
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	9
2.4	Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса	13
2.5	Календарный план воспитательной работы	20
2.6	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	25
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	28
2.8	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	30
III.	***Система контроля***	***34***
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	34
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	35
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	36
IV.	***Рабочая программа по виду спорта «Гиревой спорт»***	***38***
4.1.	Характеристика вида спорта «Гиревой спорт», его отличительные особенности	38
4.2.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	40

4.3	Учебно-тематический план	50
V	***Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам***	***57***
VI	***Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки***	***58***
6.1	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	58
6.2	Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	62
6.3	Требования к информационно-методическим условия реализации Программы	63
VII	***Перечень информационного обеспечения***	***66***
VIII	***Приложения***	***68***

I. Общие положения

1.1. Нормативное обеспечение Программы

Настоящая программа разработана:

- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- на основании Распоряжения Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года №2 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

- в соответствии с распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года №2 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации;

- в соответствии с распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года ЛФ 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- на основании приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года N2 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;

- в соответствии с приказом Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»;

- с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09ноября 2022 года № 944;

- на основании Приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года N2 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»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.03.2021 №10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID - 19)»;

- с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт»;

- на основании Устава МАУ ДО СШ №2 ТМР.

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

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

1.2. Цели Программы

Целями Программы являются:

- ✓ обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 года № 944;
- ✓ достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях

[1](зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022г, регистрационный №71480).

многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

- ✓ всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- ✓ совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- ✓ подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки является основным документом при организации и проведении занятий в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования спортивной школы № 2 Тюменского муниципального района, в которой представлены конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице №1.

Таблица №1

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

Этапы спортивной подготовки	**Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)**	**Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)**	**Наполняемость групп (человек)**
Этап начальной подготовки	2-3	10	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Недельный и общий объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом ФССП по виду спорта «Гиревой спорт», утвержденному приказом Минспорта России от «09» ноября 2022 г. № 944 представлен в таблице №2

Таблица №2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	**Этапы и годы спортивной подготовки**			
	Этап Начальной подготовки		**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**	
	До года	**Свыше года**	**До трех лет**	**Свыше трех лет**
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-16
Общее количество Часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832

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

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

При построении учебно-тренировочного процесса используются групповые, индивидуальные, смешанные и иные формы работы. Проводятся теоретические и практические занятия.

Групповая работа - это форма организации деятельности на занятии, предполагающая функционирование разных малых групп, работающих как над общими, так и над специфическими заданиями педагога, стимулирует

согласованное взаимодействие между учащимися, отношения взаимной ответственности и сотрудничества.

Индивидуальная работа – это форма работы на занятии, которая предполагает единоличное самостоятельное выполнение задания, специально для него подобранное в соответствии с его подготовкой и учебными возможностями.

Смешанное обучение — образовательный подход, который совмещает очное обучение и онлайн-обучение. Смешанное обучение предполагает элементы самостоятельного контроля учеником образовательного маршрута, времени, места и темпа обучения, а также интеграцию опыта обучения с тренером- преподавателем и онлайн.

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

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

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

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

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

Практические методы:

1. Метод упражнений.

2.Игровой метод.

3.Соревновательный.

4.Метод круговой тренировки.

Иные виды обучения – самостоятельная подготовка, инструкторская практика, судейская практика.

Помимо учебно-тренировочных занятий в процессе подготовки спортсменов используются и другие формы учебно-тренировочной: участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

Учебно-тренировочные мероприятия, направленные на беспрерывную подготовку спортсменов в течение года представлена в таблице №3

Таблица №3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	**Виды учебно-тренировочных мероприятий**	**Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)**	
		Этап начальной подготовки	**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия	-	14

	по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям		
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Объем соревновательной деятельности спортсменов по виду спорта «Гиревой спорт» представлен в таблице №4

Таблица №4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и года спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше Трех лет
Контрольные	1	2	2	3
Отборочные	-	-	2	2
Основные	-	-	1	1

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

✓ соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «гиревой спорт»;

✓ наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса

В соответствии с представленным стандартом спортивной подготовки годовой учебно-тренировочный план по видам спортивной подготовки представлен в таблице №5

Таблица №5

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Гиревой спорт»

№ п/п	Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	Этапы и год подготовки							
		Этап начальной подготовки			*Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)*				
		НП-1	*НП-2*	*НП-3*	*УТ-1*	*УТ-2*	*УТ-3*	*УТ-4*	*УТ-5*
	Часов в неделю	**6**	**6**	**8**	**10**	**10**	**12**	**14**	**16**
	Максимальная продолжительность одного занятия	**2**	**2**	**2**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**
	Наполняемость групп (чел.)	**10**	**10**	**10**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	178	178	237	227	227	274	292	332
2.	Специальная физическая подготовка(ч.)	44	44	58	85	85	100	160	184
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	15	15	18	21	25
4.	Техническая подготовка(ч.)	75	75	100	127	127	150	155	175
5.	Тактическая подготовка(ч.)	2	2	4	7	7	7	11	15
6.	Теоретическая подготовка(ч.)	2	2	3	3	3	4	5	5
7.	Психологическая подготовка(ч.)	2	2	2	2	2	2	5	5
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	2	2	3	3	3	4	4	4
9.	Инструкторская практика(ч.)	-	-	-	20	20	25	29	33
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	20	20	25	29	33
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	3	3	3	4	4	4	5	6
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	4	4	6	7	7	8	12	15
	Итого (ч)*	***312***	***312***	***416***	***520***	***520***	***624***	***728***	***832***

Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке. Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.

Раздел ***«Общая физическая подготовка (ОФП)»*** включает в себя систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Для поддержания и развития уровня физической подготовки обучающихся проводится ряд различных упражнений. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств (гибкости, силы, силовой выносливости и др.), готовности организма к дальнейшей физической нагрузке.

Специальная физическая подготовка (СФП) **–** раздел, который является одной из самых основных частей образовательного процесса в спортивной школе. При обучении гиревому спорту, как и в любом виде спорта, используются упражнения по специально-физической подготовке. Специальная физическая подготовка направлена на формирование необходимых навыков и умений в гиревом спорте.

Одной из самых интересных и увлекательных форм работы со спортсменами являются ***соревнования***. Они содействуют привлечению занимающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Эмоциональность соревнований позволяет спортсменам раскрыть свои разносторонние способности, а соревновательная деятельность прививает участникам интерес к спортивной борьбе и является одним из решающих факторов в становлении интереса, в постепенной ориентации и выборе определенного вида спорта.

Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на занимающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня.

Основным критерием освоения образовательной программы и показатель специальной подготовки по виду спорта является владение техникой и тактикой

– ***технико-тактическая подготовка.*** Под технико-тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Основными задачами ***технической подготовки*** являются:

- прочное освоение технических элементов гиревого спорта;

- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;

- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности. К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Тактическая подготовка- это процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий. Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных навыков, определяющих решение этих задач. Задачи тактической подготовки:

-овладеть основой индивидуальных тактических действий гиревого спорта;

-сформировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия);

-изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность;

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике, контрольные и календарные соревнования, теория тактики гиревого спорта.

Теоретическая часть предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, правилами соревнований и развития вида спорта «Гиревой спорт». Материал раздела ***«Теоретическая подготовка»*** разработан во взаимосвязи с физической, технико–тактической, моральной и волевой подготовкой и выдается в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также непосредственно на тренировке.

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

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде фронтального опроса, беседы или тестирования, возможно применение игровых форм работы для определения уровня знаний (викторины, квесты, конкурсы и пр.) В этом случае преподаватель проверяет у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию,

целенаправленность и выдержка. В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований. Психологическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Одной из задач спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать ***инструкторско-судейскую практику*** на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся на этапе спортивной специализации должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. 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. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Медико-биологическая система мероприятий предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее

продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм. На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Под ***восстановительными мероприятиями*** следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки. Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

• рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;

• планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключающим одностороннюю нагрузку на организм;

• применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

• рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;

• поливитаминные комплексы;

• различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);

• ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;

• контрастные ванны и души, сауна.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Важным условием успешной работы со спортсменами является **воспитательная работа.** Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью воспитательной работы *является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению.* Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов

социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- ✓ *формирование нравственного сознания;*
- ✓ *формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;*
- ✓ *формирование личностных качеств*

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице №6

Таблица №6

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; - участие в движении «Спортивный волонтер»; - профилактические беседы-диспуты: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»; - просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику	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;	В течение года

		- формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - участие в молодежном Дне самоуправления; - беседа-лекция «В мире профессий», выставка рисунков; - проектная деятельность несовершеннолетних, временно трудоустроенных в летний период; - информационно-просветительские мероприятия «Хочу стать как…», «Спортивная гордость!», «Спортивные рекорды моей страны», «Герои мирового и российского спорта» (доклады, рефераты, сообщения); -встречи с лучшими воспитанниками школы «Ровняясь на лучших»; -посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров,кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему	
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); -Осенний и Зимний День здоровья; - спортивные мероприятия, посвященные Олимпийскому Дню; - физкультурные мероприятия в рамках Международного дня спорта; - физкультурные мероприятия, посвященные «Дню зимних видов спорта»; - фестиваль ВФСК ГТО; - всероссийская акция «10 000 шагов к жизни» - всероссийская акция «Спортивная зима»; - спортивный конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»; -спортивная акция "Я выбираю спорт"	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-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических	В течение года

		кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); -воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм», - тематическое занятие «Режим дня: каждому делу - своё время»;	
2.3	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	**Профилактическая деятельность, в том числе** - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - профилактическая акция «Областная зарядка», приуроченная к празднованию Всемирного Дня здоровья; - профилактические мероприятия в рамках **о**бластного профилактического месячника «Здоровая мама – будущее Россия!»; - областная акция «В ритме здорового дыхания!»; - всероссийская антинаркотическая акция «Сообщи, где торгуют смертью»; - областная акция «Скажи жизни: Да!»; - областной флешмоб "Раскрась жизнь яркими красками!" в рамках реализации Областного профилактического марафона «Тюменская область - территория здорового образа жизни!»; - профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение: «Время развеять дым», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом теле-здоровый дух!»	В течение года
2.4	Антидопинговые мероприятия	**Практическая деятельность обучающихся:** - информационные-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»; - выставка рисунков «Спорт и допинг – это несовместимо!»; - анкетирование по антидопинговой тематике	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных	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 -патриотическая акция «Мы - граждане России»; - всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; - всероссийская акция «Письмо солдату»; - всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»;	В течение года

	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)	- всероссийская акция «Под флагом страны» - конкурс «Россия -Родина моя», посвященный Дню независимости России; - лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»; - конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»; - беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ»	
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; - физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ; - парад наследников победы «Бессмертный полк»; - участие во всероссийском детско-юношеское военно-патриотическом общественном движении «Юнармия»	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; - профилактическое занятие «Явление экстремизма в молодежной среде: фанат, спортивный болельщик, экстремист» - Мастер-класс выдающихся спортсменов по видам спорта (ВК «Тюмень»,тюменского клуба «Рубин» и тд.);	В течение года

		- всероссийская акция «Поделись своим Знанием»; - открытые тренировочные занятия по видам спорта; - участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях (согласно календарному плану мероприятий)	
4.2.	Эстетическое развитие	- Выставки, конкурсы рисунков к тематическим праздничным датам; - областной конкурс творческих работ в рамках празднования Дня тренера #ДеньТренера72; - конкурс творческих работ «Детство – это смех и радость»	В течение года
5.	**Экологическое воспитание**		
5.1.	Мероприятия, направленные на повышение уровня информированности обучающихся по вопросам обеспечения экологической безопасности	- беседа с элементами викторины о бережном отношении к окружающей нас природе «Экология – безопасность – жизнь»; - выставка рисунков «Живи, Земля!»; - всероссийская акция «БумБатл»; - субботник «Экологический десант»; - проектная деятельность, направленная на формирование экологического сознания	В течение года

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

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 24.06.2021 г. №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым 82 Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами

и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;

2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

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

4. Международный стандарт ВАДА по тестированию

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

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

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

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

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

5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице №7

Таблица№ 7

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

№	Содержание	Этап спортивной подготовки	Сроки	Рекомендации по проведению мероприятий
1.	Анализ действующего антидопингового законодательства.	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	В течение года	изучение материалов
2.	Обучение тренеров, тренеров-преподавателей и обучающимися в группах спортивной подготовки по программе образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА		в течение года согласно графику	изучение материала, тестирование
3.	Комплекс мероприятий на тему: «Запрещенный список»		январь-февраль	беседа, раздача листовок, размещение информации на стендах, сайте и в социальных сетях
4.	Комплекс мероприятий на тему: «Важные вопросы. Социальные последствия допинга».	Этап начальной подготовки	март-апрель	
5.	Комплекс мероприятий на тему: «Последствия допинга для здоровья»	Этап начальной подготовки	апрель-май	
6.	Комплекс мероприятий на тему: «Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств».	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	июнь-август	
7.	Комплекс мероприятий на тему: «Антидопинг: основные моменты и правила».	Этап начальной подготовки	сентябрь -октябрь	
8.	Комплекс мероприятий на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил».	Этап начальной подготовки	октябрь	
9.	Комплекс мероприятий на тему: «Всемирный антидопинговый кодекс. Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу».	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	ноябрь	

10.	Комплекс мероприятий на тему: «Процедура допинг-контроля».	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	декабрь	
11.	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта (беседа)	Этап начальной подготовки	октябрь	
12.	Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек (беседа)	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	январь	
13.	Вредные привычки и их преодоление (беседа)		февраль	
14.	Здоровые привычки - здоровый образ жизни (викторина)		март	
15.	Гигиена спортсмена (викторина)		апрель	
16.	Ознакомление с правами и обязанностями баскетболиста (беседа)	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	октябрь	
17.	Формирование критического отношения к допингу (беседа)		май	
18.	Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа)		июнь	
19.	Изучение уровня знаний обучающихся и лиц, проходящих программы спортивной подготовки по антидопинговой тематике	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	декабрь, май	тестирование

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной подготовки является приобщение обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Для решения этих задач занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; разминки, основной части и заключительной части. 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 обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся 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, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях. Примерные планы инструкторской и судейской практики представлены в таблицах №8, №9

Таблица №8

План инструкторской практики
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№ п/п	**Формируемые умения**	**Количество часов в год**				
		УТ-1	**УТ-2**	**УТ-3**	**УТ-4**	**УТ-5**
1.	Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.	10	5	5	-	-
2.	Составить конспект и провести разминку в группе.	10	10	10	5	-
3.	Определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде.	-	5	10	15	20
4.	Провести подготовку команды к соревнованиям.	-	-	-	9	13
	Итого	***20***	***20***	***25***	***29***	***33***

Таблица №9

План судейской практики
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№ п/п	**Формируемые умения**	**Количество часов в год**				
		УТ-1	**УТ-2**	**УТ-3**	**УТ-4**	**УТ-5**

1.	Вести протокол соревнований.	15	8	3	-	-
2.	Участвовать в судействе совместно с тренером-преподавателем.	5	10	8	8	5
3.	Осуществлять судейство самостоятельно.	-	2	12	15	10
4.	Участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата.	-	-	2	4	10
5.	Судить соревнования в качестве судьи.	-	-	-	2	8
	Итого	***20***	***20***	***25***	***29***	***33***

2.8 План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-биологическое обеспечение спортсменов - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленными законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Систематический контроль состояния здоровья спортсменов включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию

функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

В системе спортивной подготовки особое место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства. Принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств –усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

План применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице №10

Таблица №10

План применения восстановительных средств и мероприятий

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации	*НП-1*	*НП-2*	*НП-3*	*УТ-1*	*УТ-2*	*УТ-3*	*УТ-4*	*УТ-5*
1	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных мероприятий.	4	4	6	7	7	8	12	15
2	Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез.									
3	Фармакологические средства: 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены.									

	5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизирующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики.									
4	Кислородотерапия (кислородные коктейли).	Каждый четверг								

III. Система контроля

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

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

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

На этапе начальной подготовки на:

- ✓ изучение основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- ✓ повышение уровня физической подготовленности;
- ✓ овладение основами техники вида спорта «гиревой спорт»;
- ✓ получение общие знания об антидопинговых правилах;
- ✓ соблюдение антидопинговые правила;
- ✓ ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки.

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

- ✓ повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- ✓ изучение правила безопасности при занятиях видом спорта «гиревой спорт» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- ✓ соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;
- ✓ изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
- ✓ овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гиревой спорт»;
- ✓ изучение антидопинговых правил;

- ✓ соблюдение антидопинговых правил и отсутствие их нарушений;
- ✓ ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- ✓ участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- ✓ участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- ✓ получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимого для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Примерные вопросы для мониторинга знаний теоретического материала программы представлены в приложении №1

Помимо тестирования теоретического материала по окончании каждого года и этапа обучения осуществляется мониторинг развития общефизических и специальных навыков, необходимых для успешного освоения программы и высоких показателей соревновательной деятельности.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Для определения уровня физической подготовки обучающихся по данной программе проводится контроль нормативов по ОФП.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «гиревой спорт» представлены в таблицах №11,12

Таблица №11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
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 3х10 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

Таблица №12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			11.10	13.00
1.3.	Челночный бег 3х10 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 с толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2. Уровень спортивной квалификации				
2.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
2.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Инструкция по выполнению нормативов при проведении аттестации представлена в приложении 2

IV. Рабочая программа по виду спорта «Гиревой спорт»

4.1. Характеристика вида спорта «Гиревой спорт», его отличительные особенности

Гиревой спорт – это циклическая спортивная дисциплина, направленная на выполнение нормативов с гирей (одной или двумя) максимальное количество повторений за определенное время, для мужчин и женщин существуют определенные требования и различия веса снарядов. Все упражнения выполняются стоя. Международный союз гиревого спорта насчитывает 56 федераций по всему миру.

По программе силового двоеборья для мужчин используются гири весом 16, 24 и 32 кг. При силовом жонглировании женщинами и юношами с 11 лет используются гири 8 кг.

Дисциплина «гиревой спорт» способствует положительной динамике развития спортсменов:

- развивает силовую выносливость;
- многократное повторение норматива в течение определенного времени способствует улучшению скоростных качеств, координации;
- спорт улучшает качество не только скелетных мышц, но и сердечной мышцы.
- улучшается циркуляция крови, повышается эластичность сосудов, что позволяет нормализовать кровеносное давление у здоровых людей;
- также многосуставные упражнения гиревого спорта позволяют развивать и сохранять подвижность суставов, при условии сохранения правильной техники упражнения.

Из определенных минусов данного вида спорта отмечается:

- Травматичность.
- Программа гиревого спорта содержит мало дисциплин.
- Скудный выбор упражнений.

В гиревом спорте, как и во многих других направлениях для развития выносливости и функциональности организма, работают практически все мышечные группы. Особой нагрузке подвергаются дельтовидные мышцы, трапеции, мышцы спины, живота, а также ног и ягодиц.

Еще работают глубокие мышцы, которые чаще могут тренироваться при статическом напряжении. Часто мышцы-стабилизаторы работают в тех упражнениях, где используется инерция. Для подрыва и рывка гири необходима помощь ягодиц, квадрицепсов, пресса, чтобы по инерции подкидывать снаряд без особого подключения мышц плеча.

Дисциплины у мужчин

В обязательную программу для мужчин входят две дисциплины:

- **Двоеборье** – толчок двух гирь и рывок одной гири со сменой рук без перерыва.
- Толчок двух гирь по длинному циклу с коротким спуском гирь.

В программу гиревого спорта для женщин входят рывок и толчок по длинному циклу.

Подходы и повторения в гиревом спорте

Все упражнения выполняются максимальное количество повторений в течении десяти минут.

Также в программу гиревого спорта входит силовое жонглирование, где принимают участие не только мужчины и женщины, а еще и юноши и девушки.

Мужчины и женщины на соревнованиях делятся на весовые категории. Мужчины и юноши выполняют программу жонглирования с весом 12-16 кг, в зависимости от возраста, а женщины и девушки с гирей весом 8 кг.

Экипировка для гиревого спорта

Спортивная экипировка играет важную роль в подготовке и выступлении на соревнованиях. Правильная одежда и обувь снижает возможность получения травм к нулю, также помогает легче и безопаснее выполнять

упражнения. Обязательные атрибуты экипировки, одобренные правилами гиревого спорта:

Штангетки. Специальная обувь штангистов пришла и в гиревой спорт. Штангетки сделаны из плотной кожи со шнуровкой по всей длине, способны фиксировать голеностопный сустав в неподвижном положении, избегая вывихов. Также присутствует каблук 2 см.

Тяжелоатлетический пояс. Широкий кожаный пояс (не более 12 см в ширину) способен фиксировать поясничный отдел позвоночника и избегать травмы и прогибы в пояснице.

Майка и велосипедки. Майка не должна закрывать локтевые суставы, поэтому рукав должен быть выше локтя на 10 см (по правилам гиревого спорта). Велосипедки также должны давать возможность просматривать фиксацию коленных суставов.

Эластичные бинты. Используются для фиксации коленных суставов и предупреждения их травматизма.

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

Реализация дополнительной образовательной программы по виду спорта «Гиревой спорт» осуществляется согласно составленному годовому учебно-тренировочному плану по видам спортивной подготовки, учебно-тематическому плану и расписанию занятий, утвержденному директором МАУ ДО СШ №2 ТМР.

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

Примерное распределение программного материала по этапам и годам подготовки представлено в таблицах №№13-20.

Таблица №13

Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 1 года обучения (НП-1)

№ п/п	Вид подготовки	*январь*	*февраль*	*март*	*апрель*	*май*	*июнь*	*июль*	*август*	*сентябрь*	*октябрь*	*ноябрь*	*декабрь*	*Итого часов*
1.	Общаяфизическая подготовка (ч.)	14	15	15	15	15	16	8	16	15	17	16	16	178
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	4	4	4	4	4	4		4	4	4	4	4	44
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка (ч.)	6	5	6	7	4	5	18	5	5	4	5	5	75
5.	Тактическая подготовка (ч.)	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	2
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	2
7.	Психологическая подготовка (ч.)	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	2
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	2
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	2	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	3
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	-	-	1	-	-	1	-	-	1	-	-	1	4
	Итого (ч)*	***26***	***26***	***26***	***26***	***26***	***26***	***26***	***26***	***26***	***26***	***26***	***26***	***312***

Таблица №14

Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 2 года обучения (НП-2)

№ п/п	Вид подготовки	*январь*	*февраль*	*март*	*апрель*	*май*	*июнь*	*июль*	*август*	*сентябрь*	*октябрь*	*ноябрь*	*декабрь*	*Итого часов*
	Общаяфизическая подготовка (ч.)	14	15	15	15	15	16	8	16	15	17	16	16	178
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	4	4	4	4	4	4		4	4	4	4	4	44
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка (ч.)	6	5	6	7	4	5	18	5	5	4	5	5	75
5.	Тактическая подготовка (ч.)	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	2
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	2
7.	Психологическая подготовка (ч.)	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	2
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	2
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	2	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	3
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	-	-	1	-	-	1	-	-	1	-	-	1	4
	Итого (ч)*	***26***	***26***	***26***	***26***	***26***	***26***	***26***	***26***	***26***	***26***	***26***	***26***	***312***

Таблица №15

Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 3 года обучения (НП-3)

№ п/п	Вид подготовки	*январь*	*февраль*	*март*	*апрель*	*май*	*июнь*	*июль*	*август*	*сентябрь*	*октябрь*	*ноябрь*	*декабрь*	*Итого часов*
1.	Общаяфизическая подготовка (ч.)	20	17	19	22	20	20	24	20	19	20	19	17	237
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	58
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка (ч.)	8	9	9	8	8	8	6	8	9	9	9	9	100
5.	Тактическая подготовка (ч.)	-	1	1	-	-	-	-	-	1	-	-	1	4
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	1		1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	3
7.	Психологическая подготовка (ч.)	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1		-	2
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	1	3
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	1	-	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	3
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	6
	Итого (ч)*	***34***	***34***	***36***	***36***	***34***	***34***	***34***	***34***	***36***	***36***	***34***	***34***	***416***

Таблица №16

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 1 года обучения (УТ-1)

№ п/п	Вид подготовки	*январь*	*февраль*	*март*	*апрель*	*май*	*июнь*	*июль*	*август*	*сентябрь*	*октябрь*	*ноябрь*	*декабрь*	*Итого часов*
1.	Общаяфизическая подготовка (ч.)	21	10	16	21	17	24	25	22	19	16	20	16	**227**
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	7	8	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	85
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	4	2	-	2	-	-	-	-	3	-	4	15
4.	Техническая подготовка (ч.)	10	12	12	10	10	10	10	10	12	11	10	10	127
5.	Тактическая подготовка (ч.)	-	1	1	1	1	-	-	-	-	1	1	1	7
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	3
7.	Психологическая подготовка (ч.)	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	2
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	1	3
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	2	2	2	2	2	-	2	2	2	2	2	20
10.	Судейская практика (ч.)	2	2	2	2	2	-	-	2	2	2	2	2	20
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	1	-	1	-	-	-	-	-	1	-	1	-	4
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	-	2	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	7
	Итого (ч)*	***42***	***42***	***44***	***44***	***42***	***44***	***42***	***44***	***44***	***44***	***44***	***44***	***520***

Таблица №17

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 2 года обучения (УТ-2)

№ п/п	Вид подготовки	*январь*	*февраль*	*март*	*апрель*	*май*	*июнь*	*июль*	*август*	*сентябрь*	*октябрь*	*ноябрь*	*декабрь*	*Итого часов*
1.	Общаяфизическая подготовка (ч.)	21	10	16	21	17	24	25	22	19	16	20	16	227
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	7	8	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	85
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	4	2	-	2	-	-	-	-	3	-	4	15
4.	Техническая подготовка (ч.)	10	12	12	10	10	10	10	10	12	11	10	10	127
5.	Тактическая подготовка (ч.)	-	1	1	1	1	-	-	-	-	1	1	1	7
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	3
7.	Психологическая подготовка (ч.)	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	2
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	1	3
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	2	2	2	2	2	-	2	2	2	2	2	20
10.	Судейская практика (ч.)	2	2	2	2	2	-	-	2	2	2	2	2	20
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	1	-	1	-	-	-	-	-	1	-	1	-	4
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	-	2	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	7
	Итого (ч)*	***42***	***42***	***44***	***44***	***42***	***44***	***42***	***44***	***44***	***44***	***44***	***44***	***520***

Таблица №18

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 3 года обучения (УТ-3)

№ п/п	Вид подготовки	*январь*	*февраль*	*март*	*апрель*	*май*	*июнь*	*июль*	*август*	*сентябрь*	*октябрь*	*ноябрь*	*декабрь*	*Итого часов*
1.	Общаяфизическая подготовка (ч.)	23	17	18	18	24	27	37	35	24	18	18	18	277
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	10	10	10	10	10	10	-	-	10	10	10	10	100
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	2	2	2	2	2	-	-	-	2	2	2	2	18
4.	Техническая подготовка (ч.)	10	15	15	15	10	10	10	10	10	15	15	15	150
5.	Тактическая подготовка (ч.)	-	1	1	1	-	-	-	-	1	1	1	1	7
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	-	-	1	1	-	-	-	1	-	-	1	-	4
7.	Психологическая подготовка (ч.)	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	2
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	1	-	-	-	2	-	-	-	1	-	-	-	4
9.	Инструкторская практика (ч.)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25
10.	Судейская практика (ч.)	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	4
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	-	1	1	1	-	1	1	-	-	1	1	1	8
	Итого (ч)*	***52***	***52***	***52***	***52***	***52***	***52***	***52***	***52***	***52***	***52***	***52***	***52***	***624***

Таблица №19

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 4 года обучения (УТ-4)

№ п/п	Вид подготовки	*январь*	*февраль*	*март*	*апрель*	*май*	*июнь*	*июль*	*август*	*сентябрь*	*октябрь*	*ноябрь*	*декабрь*	*Итого часов*
1.	Общаяфизическая подготовка (ч.)	23	17	20	21	22	36	34	30	25	21	20	23	292
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	15	15	15	15	10	10	10	10	15	15	15	15	160
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	2	3	3	2	2	-	-	-	2	3	2	2	21
4.	Техническая подготовка (ч.)	10	15	15	15	15	10	10	10	10	15	15	15	155
5.	Тактическая подготовка (ч.)	1	2	2	1	1	-	-	-	1	1	1	1	11
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	1	-	-	1	1	-	-	1	1	-	-	-	5
7.	Психологическая подготовка (ч.)	-	1	1	-	-	-	-	-	-	1	1	1	5
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	1	-	-	-	2	-	-	1	-	-	-	-	4
9.	Инструкторская практика (ч.)	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	29
10.	Судейская практика (ч.)	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	29
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	2	1	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	5
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
	Итого (ч)*	***60***	***60***	***62***	***60***	***60***	***62***	***60***	***60***	***60***	***62***	***60***	***62***	***728***

Таблица №20

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 5 года обучения (УТ-5)

№ п/п	Вид подготовки	*январь*	*февраль*	*март*	*апрель*	*май*	*июнь*	*июль*	*август*	*сентябрь*	*октябрь*	*ноябрь*	*декабрь*	*Итого часов*
1.	Общаяфизическая подготовка (ч.)	28	21	26	26	30	32	33	32	30	22	26	26	332
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	15	17	15	15	15	15	15	15	15	17	15	15	184
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	2	3	3	3	3	-	-	-	2	3	3	3	25
4.	Техническая подготовка (ч.)	13	16	15	16	15	15	12	12	12	16	16	17	175
5.	Тактическая подготовка (ч.)	1	2	2	2	1	1			1	2	2	1	15
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	1			1	1				1	1			5
7.	Психологическая подготовка (ч.)		1	1							1	1	1	5
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	1				2			1					4
9.	Инструкторская практика (ч.)	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	33
10.	Судейская практика (ч.)	3	3	3	3	1	2	4	2	3	3	3	3	33
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	2	2						2					6
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	15
	Итого (ч)*	***70***	***70***	***70***	***70***	***70***	***68***	***68***	***68***	***68***	***70***	***70***	***70***	***832***

Мероприятия и упражнения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам подготовки представлены в таблице №21.

Таблица №21

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

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

Распределение нагрузки по тематическим разделам видов спортивной подготовки представлен в приложении 4 настоящей программы.

4.3. Учебно-тематический план

Программный материал раздела «Теоретическая подготовка» распределена в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки и представлен в таблице №22.

Таблица №22

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**≈ 120/180**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Чемпионата Мира и Европы.
	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	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты)

	судейства. Правила вида спорта			спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном 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.

Практическая часть программного материала распределена на 52 недели непрерывного процесса спортивной подготовки с учетом самостоятельной работы спортсменов.

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам подготовки, этапам и недельным микроциклам – основными структурными блоками планирования.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. Для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы:

- подготовительный период (общеподготовительный и специально-подготовительный);
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- переходный.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный (3—4 месяца) и специальноподготовительный (3—4 месяца). Основными задачами данного периода являются активизация функций организма, изучение нового материала (на ловкость, скорость, координацию). Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность периода составляет три недельных микроцикла. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается.

Соревновательный период. Делится на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

Переходный период. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

Примерное распределение нагрузки по микроциклам представлена в таблице №23

Таблица№23

Примерная направленность недельных микроциклов в группах:

Этапы спортивной подготовки	**Группы начального этапа спортивной подготовки**	**Группы тренировочного этапа спортивной подготовки**
Подготовительный этап.	Основная задача подготовительного этапа – развитие общей физической подготовки, изучение базовых приемах игры в баскетбол. Общеподготовительный этап – задачей данного этапа является изучение новому материалу, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 3-5 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности. Специально-подготовительный этап Задачи специально-подготовительного этапа –	Задача подготовительного этапа – обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит выйти на уровень результатов, запланированных на соревновательный период. Подготовительный этап условно делится на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный. Общеподготовительный этап – задачей данного этапа является изучение нового материала, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет 3-5 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры). Специально-подготовительный этап - задачи специально-подготовительного

	увеличение объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения и передачи мяча, бросков мяча. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 4-6 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).	этапа заключаются в увеличении объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения, передачи мяча, бросков мяча. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет 4-6 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).
Предсоревновательный этап.	Задачи предсоревновательного этапа – увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 3 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).	Задачи предсоревновательного этапа – увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. На этом этапе снижается объём тренировочных нагрузок и повышается интенсивность за счёт увеличения скорости выполнения упражнений. Количество тренировок в неделю составляет 5-5. Длительность этапа составляет 3 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).
Соревновательный этап.	В соревновательном микроцикле первого года тренировки проводятся 3 подвижные игры через день отдыха, второго и третьего годов тренировок – 3-5 игр. Длительность этапа составляет один недельный микроцикл.	Основной задачей соревновательного периода является повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. В соревновательном микроцикле проводятся 3-5 подряд. Длительность этапа составляет 7-10 дней.
Переходный этап.	Задачами переходного периода является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психологическое восстановление. Длительность периода составляет от 2 до 6 недельных микроцикла.	Задачами переходного периода является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и психологическое восстановление. Длительность периода составляет от 2 до 6 недель микроцикла.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

6.1 Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий.

Материально-технические условия:

- ✓ обеспеченность материально-технической базой и условиями для реализации программных мероприятий.

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

- ✓ наличие тренировочного спортивного зала;
- ✓ наличие тренажерного зала;
- ✓ наличие раздевалок, душевых;
- ✓ наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- ✓ обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица №24);

- ✓ обеспечение спортивной экипировкой (таблица №25);
- ✓ обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- ✓ обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- ✓ медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем и экипировкой спортсменов, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлено в таблицах №24-25

Таблица №24

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1
2.	Весы до 200 кг	штук	2
3.	Гири соревновательные (12, 16, 24, 32 кг)	комплект	12
4.	Гири тренировочные (4, 6, 8, 10, 14, 18, 20, 22, 26, 28, 30, 34, 36, 40 кг)	комплект	3
5.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	штук	6
6.	Магнезница	штук	2
7.	Мат гимнастический	штук	6
8.	Палка гимнастическая	штук	10
9.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
10.	Помост (1,5х1,5 м)	штук	6
11.	Секундомер	штук	2
12.	Скакалки	штук	12
13.	Скамейка гимнастическая	штук	2
14.	Стенка гимнастическая	штук	2
15.	Часы настенные с секундной стрелкой	штук	1
16.	Табло электронное на 6 помостов	штук	1
17.	Тренажер «Дорожка беговая»	штук	1
18.	Велотренажер	штук	1
19.	Тренажер многофункциональный	штук	3
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «жонглирование»			
20.	Гири (6, 8, 12, 16 кг)	комплект	2

21.	Помост или покрытие напольное из резины (2х2 м)	штук	4
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 4 до 10 кг)	комплект	2
23.	Медболы кистевые (600, 800 и 1000 г)	комплект	2

Таблица №25

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Велосипедные трусы	штук	на обучающегося	-	-	2	1
2.	Соревновательная форма (велосипедные трусы, футболка, майка без рукавов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2
3.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
4.	Костюм тренировочный летний	штук	на обучающегося	-	-	1	1
5.	Костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1
7.	Пояс тяжелоатлетический	штук	на обучающегося	-	-	1	2
8.	Термобелье спортивное	штук	на обучающегося	-	-	1	1
9.	Туфли тяжелоатлетические (штангетки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1
10.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1
11.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1

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

Кадровые:

- ✓ укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками;
- ✓ уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников;(указывается с учетом подпункта 13.1 ФССП)
- ✓ непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

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

1.Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России
от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 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 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного

мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «гиревой спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать в постоянном и непрерывном режиме. Необходимо соблюдение своевременного обеспечения повышения квалификации тренеров-преподавателей.

6.3 Требования к информационно-методическим и иным условиям реализации Программы

Организационные условия:

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

Временно-пространственные:

- ✓ соблюдение расписания занятий;
- ✓ определение места реализации программы;

Психолого-педагогические условия:

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

Санитарно-гигиенические условия:

- ✓ соблюдение требований водоснабжения, канализации, освещения, воздушно-теплового режима и санитарных правил.

Социально-бытовые условия:

- ✓ соблюдение пожарной безопасности, электробезопасности;
- ✓ охрана труда.

Информационно-методические условия:

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

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись 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.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

VII. Перечень информационного обеспечения

1. Виноградов, Г.П. Гиревой спорт как средство атлетической подготовки
подростков и юношей: методические рекомендации / Г.П. Виноградов – Л.:ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1988. - 24 с.

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

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

4. Гиревой спорт в России, пути развития и современные технологии вподготовке спортсменов высокого класса: Всероссийская научно-практическаяконференция / сост. И.В. Морозов. – Ростов н/Д: Рост. гос. строительный ун-т,2003. – 108 с., ил.

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

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

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

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

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

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

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

12. Ромашин, Ю.А. Гиревой спорт: Учебно-методическое пособие / Ю.А.Ромашин, Р.А. Хайруллин, А.П. Горшенин. – Казань: Комитет по ФКС и Т,1998. – 67 с.

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

14. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: нормативное,правовое, организационно-управленческое, научно-методическое,материально-техническое и информационное обеспечение: Документы иматериалы (2002 – 2008 годы) / Авт.-сост. В.А. Фетисов, П.А. Виноградов. –М.: Советский спорт, 2008. – 1104 с.

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

Интернет ресурсы:

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

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

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

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

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

Приложение 1

Примерные тестовые задания по теме: "Гиревой спорт"

1.Компонентами здорового образа жизни являются:
а) Прием энергетических коктейлей
б) Походы в ночной клуб
в) Правильное питание и режим дня+
г) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек+

2.Как двигательная активность влияет на организм?
а) Повышает жизненные силы и функциональные возможности+
б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса+
в) Понижает выносливость и работоспособность
г) Уменьшает количество лет

3.Сколько по времени следует выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?
а) 4 часа б) 2 часа+ в) 1 час г) 10 минут

4.Что является древнейшей формой организации физической культуры7
а) бега
б) единоборство
в) соревнования на колесницах
г) игры+

5.Что является одним из основных физических качеств?
а) внимание б) работоспособность в) сила+ г) здоровье

6.Основное средство физического воспитания?
а) учебные занятия
б) физические упражнения+
в) средства обучения
г) средства закаливания

7.Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе?
а) сила б) выносливость+ в) быстрота г) ловкость

8.Что рекомендуют во время занятий?
а) Долго отдыхать после каждого упражнения
б) Пополнять растраченные калории едой и напитками
в) Больше активно двигаться+
г) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу+

9.Какова польза от занятий циклическими видами?
а) Повышают силовые способности
б) Увеличивают количество жировой ткани
в) Улучшают потребление организмом кислорода+
г) Увеличивают эффективность работы сердца+

10.Что из ниже перечисленного является вредными привычками?
а) Курение+
б) Прием алкоголя и наркотиков+
в) Прогулки за городом
г) Занятия танцами

11.В каком виде спорта есть ворота?
А) футбол, хоккей

Б) гандбол, баскетбол
В) волейбол, футбол
Г) теннис, гимнастика

12. Как называют спортсмена, который занимается легкой атлетикой?
А) гимнаст
Б) хоккеист
В) пловец
Г) атлет

13. Кто такая Алина Кабаева?
А) гимнастка
Б) баскетболистка
В) шахматистка
Г) теннисистка

14. В какой стране проходили Олимпийские игры 2014?
А) Россия+
Б) Канада
В) Австралия
Г) Куба

15.Гиревой спорт – это
А) Ациклический вид спорта;
Б) Циклический вид спорта;
В) Скоростно-силовой вид спорта

16.Если спортсмен бросил гири на помост, с его результата снимается
А) 10 очков
Б)8
В)5
17.Отдыхать с гирями можно в положениях
А) «вверху», «внизу», «на груди».
Б) «вверху», «на груди».
В) «на груди».

18.Взвешивание: женщины/мужчины, начинают
А) со старших возрастных групп.
Б) с младших возрастных групп
В) в порядке очереди

Приложение 2

Инструкция по выполнению нормативов при проведении промежуточной аттестации и аттестации по итогам освоения программы по годам

Бег 30, 60 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку тренера.

Бег на 1000 м (2000м, 3000м) проводится на стадионе. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После свистка или команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах.

Челночный бег 30 м (3х10 м). На расстоянии 10 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раза. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой

5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. По команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд .Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - » , ниже – знаком «+ ».

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись обеими ногами, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Подъем туловища из положения лежа на спине. Испытуемый принимает исходное положение – лежа на спине, ноги, согнутые в коленях поставить стопами на пол. Стопы можно задержать любой перекладиной или упором. Испытуемый поднимает туловище и подтягивает его грудью к коленям. Важно, чтобы подбородок не прилегал к грудной клетке и голова была прямо.

Приложение 3

Требования техники безопасности на занятиях по гиревому спорту

Общие требования

1. К занятиям гиревого спорта допускаются лица с 10 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. В обязанности тренера-преподавателя входит проведение инструктажа обучающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач преподавателя.

3. Во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, после болезни или перенесенных травм возобновлять занятия гиревого спорта можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме.

4. Тренер-преподаватель и учащиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по пожарной безопасности, гигиены и санитарии.

5. О каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность директора СШ.

6. В случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в СШ.

7. Учащиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми учащимися проводится внеплановый инструктаж.

8. Знание и выполнение требований настоящей Инструкции является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий

1. Спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

2. Перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места гиревого спорта, в частности на маты и ковры. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений. Покрышка должна быть натянута туго поверх матов. Ковер должен быть толщиной 15-20 см с туго натянутой покрышкой, которая периодически (2-4 раза в месяц) стирается.

3. Для предотвращения несчастных случаев вокруг ковра (матов) должно быть свободное пространство шириной не менее 2 м. По краям ковра должна быть выложена мягкая защитная полоска шириной 120 см и толщиной, равной толщине ковра. При проведении занятий на двух или более коврах между коврами должна быть свободная от любых предметов площадь, шириной не менее 3 м.

4. Все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).
5. Обувь должна плотно облегать голеностопные суставы, фиксируя их.
6. За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель и дежурный группы.
7. Перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий

1. Занятия гиревого спорта в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию.
2. Занятия по гиревому спорту должны проходить только под руководством тренера-преподавателя.
3. Тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся.
4. Для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью спортсменов, их уважительным отношением друг к другу.
5. На занятиях гиревого спорта запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.)
6. Тренер-преподаватель должен учитывать состояние обучающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья.
7. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии учащийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
8. Выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности по окончании занятия

1. После окончаний занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала.
2. Проветрить спортивный зал.
3. В раздевалке при спортивном зале, учащимся переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь).
4. По окончании занятий гиревого спорта принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При несчастных случаях с учащимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи.
2. Одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления директора или представителя администрации СШ, а также вызова медицинского работника и скорой помощи.

3. При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в СШ.

4. При обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности.

5. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя по именным спискам.

Приложение 4

Распределение нагрузки по тематическим разделам видов начального этапа спортивной подготовки - 1 год обучения (НП-1)

№ п/п	мероприятия, упражнения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	часов
	Общая физическая подготовка (ч.)																																																					
1	**Развитие выносливости:**																																																					
1.1	кроссы(1000м-2000м)																					X	X			X	X		X				X	X			X																	12
1.2	лыжные походы (2000м-3000м)																					X	X		X		X			X						X																		13
1.3	многоскоки					X						X				X								X				X			X				X					X				X					X				X	12
2	**Развитие скорости:**																																																					
2.1	челночный бег		X		X				X						X					X		X	X			X	X										X									X					X	X		12
2.2	ускорения из различных исходных положений.		X				X						X	X							X							X	X						X	X					X						X		X			X	X	14
3	**Развитие гибкости:**																																																					
3.1	упражнения с максимальной амплитудой	X		X												X	X		X						X						X		X					X							X									12
3.2	Упражнения с отягощением	X						X														X														X								X	X									X	13
3.3	растяжка.		X						X		X		X			X	X					X	X	X	X	X			X					X	X					X	X	X				X	X	X		X	X	X	X	13
4	**Развитие силы:**																																																					
4.1.	приседания		X				X			X		X							X		X			X	X	X					X						X	X	X				X	X					X		X			12
4.2	сгибание и разгибание туловища.	X			X	X										X		X		X							X	X				X	X			X			X						X						X	X		12
4.3	отжимания	X			X			X	X					X		X			X				X							X	X		X				X				X	X				X			X	X				X	13
5	**Развитие ловкости:**																																																					
5.1	кувырки вперёд и назад		X							X		X				X					X			X				X						X				X										X					X	12
5.2	упражнения на равновесие							X					X		X					X			X						X		X	X							X						X	X						X		X	12
5.3	подвижные игры	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	16
	Итого (ч)*																																																					***178***
	Специальная физическая подготовка (ч.)																																																					
6	Упражнения с гантелями	X				X	X																													X	X					X				X			X					8
7	Упражнения с набивными мячами		X							X	X	X					X					X	X	X				X		X			X	X	X				X	X				X	X	X						X	X	X	6
8	Запрыгивание и спрыгивание с тумбы	X			X				X						X			X	X						X						X						X				X	X							X					6
9	Упр-я для развития специальной выносливости						X				X			X		X		X			X					X	X						X					X			X					X	X	X			X			X	10
10	Упр-я для развития скоростно-силовой выносливости			X			X												X										X		X				X								X										X	8
11	Упр-я для развития координации	X		X				X			X					X	X					X					X	X				X				X									X				X				X		6
	Итого (ч)*																																																					***44***
	Техническая подготовка (ч.)																																																					
12	Махи гири одной рукой	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	15
13	Махи гири двумя руками	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	15
14	Заброс, отталкивание	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	15
15	Рывок гири	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	15
16	Толчок одной и двух гирь	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	15
	Итого (ч)*																																																					***75***
	Тактическая подготовка (ч.)																																																					
17	Тактика упражнения "толчок" на время	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	0,5
18	Тактика упражнения "толчок" на выносливость	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	0,5
19	Тактика упражнения "рывок" на время	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	0,5
20	Тактика упражнения "рывок" на выносливость	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	0,5
	Итого (ч)*																																																					***2***
	Теоретическая подготовка (ч.)																																																					
21	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	x	x							x		x							x								x	x								x									x									1
22	История возникновения олимпийского движения					x	x	x																					x	x																						x		
23	Режим дня и питание обучающихся										x	x																							x	x														x	x			
24	Физиологические основы физической культуры		x	x																																			x	x														
25	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося										x		x	x	x																		x												x	x							x	
26	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта						x																														x													x				1
27	Психологическая подготовка							x									x	x													x	x				x						x												
28	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта							x																																x			x				x	x					
29	Правила вида спорта					x							x	x																			x	x											x								
	Итого (ч)*																																																					***2***
	Психологическая подготовка (ч.)																																																					
30	Беседы						x					x																																x					x					1
31	Просмотр видиороликов								x	x	x		x																																	x	x	x					
32	Разбор соревнований						x					x																																x					x					1
	Итого (ч)*																																																					***2***
	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)																																																					
33	**Приём контрольных нормативов:**																																		X															X				2
	Итого (ч)*																																																					***2***
	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)																																																					
34	Витамины					x	x																				x	x																										
35	Диспансеризация,медико-педагогические наблюдения					x																						x	x																									3
	Итого (ч)*																																																					***3***
	Восстановительные мероприятия (ч.)																																																					
36	водные процедуры	x		x																																													x					
37	закаливание	x	x																																													x					4
38	правильное питание	x		x																																												x					
39	массаж	x		x	x																																										x	x					
	Итого (ч)*																																																					***4***
	Итого (ч)*	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***312***

Приложение 4

Распределение нагрузки по тематическим разделам видов начального этапа спортивной подготовки - 2 год обучения (НП-2)

№ п/п	мероприятия, упражнения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	часов
	Общая физическая подготовка (ч.)																																																					
1	**Развитие выносливости:**																																																					
1.1	кроссы(1000м-2000м)																					X	X			X	X		X				X	X			X																	12
1.2	лыжные походы (2000м-3000м)																					X	X		X		X			X						X																		13
1.3	многоскоки					X						X				X								X				X			X				X					X				X					X				X	12
2	**Развитие скорости:**																																																					
2.1	челночный бег		X		X				X						X					X		X	X			X	X										X									X					X	X		12
2.2	ускорения из различных исходных положений.		X				X						X	X							X							X	X						X	X					X						X		X			X	X	14
3	**Развитие гибкости:**																																																					
3.1	упражнения с максимальной амплитудой	X		X												X	X		X						X						X		X					X							X									12
3.2	Упражнения с отягощением	X						X														X						X								X								X	X									13
3.3	растяжка.		X						X		X		X			X	X					X	X	X	X	X			X					X	X					X	X	X				X	X	X		X	X	X	X	13
4	**Развитие силы:**																																																					
4.1.	приседания		X				X			X		X							X		X			X	X	X					X						X	X	X				X	X					X		X			12
4.2	сгибание и разгибание туловища.	X			X	X										X		X		X							X	X				X	X			X			X						X						X	X		12
4.3	отжимания	X			X			X	X					X		X			X				X							X	X		X				X				X	X				X			X	X				X	13
5	**Развитие ловкости:**																																																					
5.1	кувырки вперёд и назад		X							X		X				X					X			X				X						X															X				X	12
5.2	упражнения на равновесие							X					X		X					X			X						X		X	X							X						X	X						X		X	12
5.3	подвижные игры	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	16
	Итого (ч)*																																																					***178***
	Специальная физическая подготовка (ч.)																																																					
6	Упражнения с гантелями	X				X	X																													X	X					X				X			X					8
7	Упражнения с набивными мячами		X							X	X	X					X					X	X	X				X		X			X	X	X				X	X					X							X	X	X	6
8	Запрыгивание и спрыгивание с тумбы	X			X				X						X			X	X						X						X						X				X	X							X					6
9	Упр-я для развития специальной выносливости						X				X			X		X		X			X					X	X						X					X			X					X	X	X			X			X	10
10	Упр-я для развития скоростно-силовой выносливости			X			X												X										X		X				X								X										X	8
11	Упр-я для развития координации	X		X				X			X					X	X					X					X	X				X				X									X					X			X		6
	Итого (ч)*																																																					***44***
	Техническая подготовка (ч.)																																																					
12	Махи гири одной рукой	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	15
13	Махи гири двумя руками	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	15
14	Заброс, отталкивание	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	15
15	Рывок гири	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	15
16	Толчок одной и двух гирь	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	15
	Итого (ч)*																																																					***75***
	Тактическая подготовка (ч.)																																																					
17	Тактика упражнения "толчок" на время	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	0,5
18	Тактика упражнения "толчок" на выносливость	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	0,5
19	Тактика упражнения "рывок" на время	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	0,5
20	Тактика упражнения "рывок" на выносливость	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	0,5
	Итого (ч)*																																																					***2***
	Теоретическая подготовка (ч.)																																																					
21	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	x	x							x		x							x								x	x								x									x									1
22	История возникновения олимпийского движения					x	x	x																					x	x																						x		
23	Режим дня и питание обучающихся										x	x																							x	x														x	x			
24	Физиологические основы физической культуры		x	x																																			x	x														
25	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося										x		x	x	x																		x												x	x							x	
26	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта						x																														x													x				1
27	Психологическая подготовка							x									x	x													x	x				x						x												
28	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта							x																																x			x				x	x					
29	Правила вида спорта					x							x	x																			x	x											x								
	Итого (ч)*																																																					***2***
	Психологическая подготовка (ч.)																																																					
30	Беседы						x					x																																x					x					1
31	Просмотр видиороликов								x	x	x		x																																	x	x	x						
32	Разбор соревнований						x					x																																x					x					1
	Итого (ч)*																																																					***2***
	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)																																																					
33	**Приём контрольных нормативов:**																																		X															X				2
	Итого (ч)*																																																					***2***
	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)																																																					
34	Витамины					x	x																				x	x																										
35	Диспансеризация,медико-педагогические наблюдения					x																						x	x																									3
	Итого (ч)*																																																					***3***
	Восстановительные мероприятия (ч.)																																																					
36	водные процедуры	x		x																																													x					
37	закаливание	x	x																																													x					4
38	правильное питание	x		x																																												x					
39	массаж	x		x	x																																										x	x					
	Итого (ч)*																																																					***4***
	Итого (ч)*	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***312***

Приложение 4

Распределение нагрузки по тематическим разделам видов начального этапа спортивной подготовки - 3 год обучения (НП-3)

№ п/п	мероприятия, упражнения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	часов
	Общая физическая подготовка (ч.)																																																					
1	**Развитие выносливости:**																																																					
1.1	кроссы(1000м-2000м)																					X	X			X	X		X				X	X			X																16
1.2	лыжные походы (2000м-3000м)																					X	X		X		X			X						X																		17
1.3	многоскоки					X						X				X								X				X			X				X					X				X					X				X	17
2	**Развитие скорости:**																																																					
2.1	челночный бег		X		X				X						X					X		X	X			X	X										X									X					X	X		16
2.2	ускорения из различных исходных положений.		X				X						X	X							X							X	X						X	X					X						X		X			X	X	16
3	**Развитие гибкости:**																																																					
3.1	упражнения с максимальной амплитудой	X		X												X	X		X						X						X		X					X							X									17
3.2	Упражнения с отягощением	X						X														X														X								X	X									X	17
3.3	растяжка.		X						X		X		X			X	X					X	X	X	X	X			X					X	X					X	X	X				X	X	X		X	X	X	X	18
4	**Развитие силы:**																																																					
4.1.	приседания		X				X			X		X							X		X			X	X	X					X						X	X	X				X	X					X		X			16
4.2	сгибание и разгибание туловища.	X			X	X										X		X		X							X	X				X	X			X			X						X						X	X		16
4.3	отжимания	X			X			X	X					X		X			X				X							X	X		X				X				X	X				X			X	X				X	16
5	**Развитие ловкости:**																																																					
5.1	кувырки вперёд и назад		X							X		X				X					X			X				X						X				X											X				X	16
5.2	упражнения на равновесие							X					X		X					X			X						X		X	X							X						X	X						X		X	16
5.3	подвижные игры	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	20
	Итого (ч)*																																																					***237***
	Специальная физическая подготовка (ч.)																																																					
6	Упражнения с гантелями	X				X	X																													X	X					X				X			X					9
7	Упражнения с набивными мячами		X							X	X	X					X					X	X	X				X		X			X	X	X				X	X				X							X	X	X	9
8	Запрыгивание и спрыгивание с тумбы	X			X				X						X			X	X						X						X						X					X	X						X					9
9	Упр-я для развития специальной выносливости						X				X			X		X		X			X					X	X						X					X			X					X	X	X			X			X	11
10	Упр-я для развития скоростно-силовой выносливости			X			X												X										X		X				X								X											X	11
11	Упр-я для развития координации	X		X				X			X					X	X					X					X	X				X				X									X				X				X		9
	Итого (ч)*																																																					***58***
	Техническая подготовка (ч.)																																																					
12	Махи гири одной рукой	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	20
13	Махи гири двумя руками	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	20
14	Заброс, отталкивание	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	20
15	Рывок гири	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	20
16	Толчок одной и двух гирь	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	20
	Итого (ч)*																																																					***100***
	Тактическая подготовка (ч.)																																																					
17	Тактика упражнения "толчок" на время	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	1
18	Тактика упражнения "толчок" на выносливость	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	1
19	Тактика упражнения "рывок" на время	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	1
20	Тактика упражнения "рывок" на выносливость	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	1
	Итого (ч)*																																																					***4***
	Теоретическая подготовка (ч.)																																																					
21	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	x	x							x		x							x								x	x								x									x									1
22	История возникновения олимпийского движения					x	x	x																					x	x																						x		
23	Режим дня и питание обучающихся										x	x																							x	x														x	x			1
24	Физиологические основы физической культуры		x	x																																			x	x														
25	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося										x		x	x	x																		x												x	x							x	
26	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта						x																														x													x					
27	Психологическая подготовка							x									x	x													x	x				x						x												1
28	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта							x																																x			x				x	x						
29	Правила вида спорта					x							x	x																			x	x											x									
	Итого (ч)*																																																					***3***
	Психологическая подготовка (ч.)																																																					
30	Беседы						x					x																																x					x					1
31	Просмотр видиороликов								x	x	x		x																																	x	x	x						1
32	Разбор соревнований						x					x																																	x				x					
	Итого (ч)*																																																					***2***
	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)																																																					
33	**Приём контрольных нормативов:**																																		X															X				3
	Итого (ч)*																																																					***3***
	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)																																																					
34	Витамины					x	x																				x	x																										3
35	Диспансеризация,медико-педагогические наблюдения					x																						x	x																										
	Итого (ч)*																																																					***3***
	Восстановительные мероприятия (ч.)																																																					
36	водные процедуры	x		x																																													x					
37	закаливание	x	x																																													x					6
38	правильное питание	x		x																																												x					
39	массаж	x		x	x																																										x	x					
	Итого (ч)*																																																					***6***
	Итого (ч)*	***8***	***8***	***8***	***8***	***8***	***8***	***8***	***8***	***8***	***8***	***8***	***8***	***8***	***8***	***8***	***8***	***8***	***8***	***8***	***8***	***8***	***8***	***8***	***8***	***8***	***8***	***8***	***8***	***8***	***8***	***8***	***8***	***8***	***8***	***8***	***8***	***8***	***8***	***8***	***8***	***8***	***8***	***8***	***8***	***8***	***8***	***8***	***8***	***8***	***8***	***416***