



**УПРАВЛЕНИЕ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ  
АДМИНИСТРАЦИИ ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЗВЕЗДА»  
ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА**

Принята на заседание  
педагогического совета  
МАУ ДО СШ «Звезда» ТМО  
Протокол № 1  
от «28» августа 2026г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
И.о. директора  
МАУ ДО СШ «Звезда» ТМО  
 О.Н.Комиссарова  
**« 01 » сентября 2026г.**



**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки  
по виду спорта  
«Гиревой спорт»**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Срок реализации: 8 лет**

**Возраст обучающихся: от 10 до 18 лет**

**Авторы-составители:**

Комиссарова Ольга Николаевна,  
заместитель директора;

Андреев Игорь Геннадьевич,  
тренер-преподаватель

высшей квалификационной категории

**Тюменский муниципальный округ,  
2026**

## Оглавление

| №                  | Наименование раздела                                                                                                                                  | Страница         |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <b><i>I</i></b>    | <b><i>Общие положения</i></b>                                                                                                                         | <b><i>3</i></b>  |
| 1.1.               | Нормативное обеспечение программы                                                                                                                     | 3                |
| 1.2.               | Цель Программы                                                                                                                                        | 5                |
| <b><i>II.</i></b>  | <b><i>Характеристика дополнительной образовательной программы по виду спорта «Гиревой спорт»</i></b>                                                  | <b><i>7</i></b>  |
| 2.1.               | Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку                                              | 9                |
| 2.2.               | Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки                                                                                  | 10               |
| 2.3.               | Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.                                   | 11               |
| 2.4                | Годовой учебно-тренировочный план                                                                                                                     | 16               |
| 2.5                | Календарный план воспитательной работы                                                                                                                | 23               |
| 2.6                | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним                                                                      | 28               |
| 2.7                | Планы инструкторской и судейской практики                                                                                                             | 40               |
| 2.8                | План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств                                                             | 42               |
| <b><i>III.</i></b> | <b><i>Система контроля</i></b>                                                                                                                        | <b><i>48</i></b> |
| 3.1                | Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях | 48               |
| 3.2                | Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки                                                            | 49               |
| 3.3                | Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки                                                              | 50               |
| <b><i>IV.</i></b>  | <b><i>Рабочая программа по виду спорта «Гиревой спорт»</i></b>                                                                                        | <b><i>52</i></b> |
| 4.1.               | Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки                                                          | 52               |
| 4.2.               | Учебно-тематический план                                                                                                                              | 67               |
| <b><i>V</i></b>    | <b><i>Особенности осуществления спортивной подготовки по</i></b>                                                                                      | <b><i>74</i></b> |

|                   |                                                                                                 |                  |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|                   | <i>отдельным спортивным дисциплинам</i>                                                         |                  |
| <b><i>VI</i></b>  | <b><i>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</i></b> | <b><i>75</i></b> |
| 6.1               | Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки                         | 75               |
| 6.2               | Кадровые условия реализации Программы                                                           | 77               |
| 6.3               | Информационно-методические условия реализации Программы                                         | 78               |
| <b><i>VII</i></b> | <b><i>Перечень информационного обеспечения</i></b>                                              | <b><i>80</i></b> |
|                   | <b><i>Приложения</i></b>                                                                        | <b><i>82</i></b> |

# **I. Общие положения**

## **1.1. Нормативное обеспечение Программы**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивной дисциплины «гиревой спорт» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 5 ноября 2025 года № 904; <sup>1</sup> (далее – ФССП).

Программа разработана Муниципальным автономным учреждением дополнительного образования Спортивной школой «Звезда» Тюменского муниципального округа (далее – Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт», утвержденной приказом Министерства спорта России 21 ноября 2023 г. №841, а также следующих нормативных актов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон 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»;
- Приказ Министерства спорта России от 30.10.2015г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и

---

<sup>1</sup>(зарегистрирован Минюстом России 19.12.2022г, регистрационный №71656).

плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства РФ от 29 сентября 2022 года № 2865-р);

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.11.2023г № 841 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт» (далее – Примерная программа);

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

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 5 ноября 2025 года № 904;

- Приказ 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление 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»;

- Постановление 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 Устава МАУ ДО СШ «Звезда» ТМО.

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее — НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее — УТ).

## ***1.2. Цель Программы***

***Целью Программы*** является

- достижение обучающимися спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт»;
- выявление сильнейших спортсменов для формирования списка кандидатов в спортивные сборные команды;
- повышение спортивного мастерства обучающихся гиревому спорту.

Для достижения основной цели Программы требуется решение следующих задач. На этапе начальной подготовки необходимо способствовать:

- ✓ изучению основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- ✓ повышению уровня физической подготовленности;

- ✓ овладению основами техники вида спорта "гиревой спорт";
- ✓ получению общих знаний об антидопинговых правилах;
- ✓ соблюдению антидопинговых правил.

На учебно-тренировочном этапе необходимо способствовать:

- ✓ повышению уровня физической, технической, тактической, теоретической, психологической и интегральной подготовленности;
- ✓ изучению правил безопасности при занятиях видом спорта "гиревой спорт" и успешному применению их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- ✓ соблюдению режима учебно-тренировочных занятий;
- ✓ изучению основных методов саморегуляции и самоконтроля;
- ✓ овладению общими теоретическими знаниями вида спорта "гиревой спорт";
- ✓ изучению и соблюдению антидопинговых правил;
- ✓ выполнению контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- ✓ участию в официальных спортивных соревнованиях;
- ✓ получению уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимого для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

**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 ягодич, квадрицепсов, пресса, чтобы по инерции подкидывать снаряд без особого подключения мышц плеча.

**Дисциплины у мужчин и женщин:** толчок, 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.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки является основным документом при организации и проведении занятий в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования спортивной школы «Звезда»

Тюменского муниципального округа, в котором 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**

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;

- возраста обучающегося;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта».
- возможен перевод обучающихся из других Организаций.
- максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице.

## 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 5 ноября 2025 года № 904 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 |            |
|                                     | 1 год                              | 2 год      | 3 год      | 1 год                                                     | 2 год      | 3 год      | 4 год          | 5 год      |
| Количество часов в неделю           | 6                                  | 6          | 8          | 10                                                        | 12         | 12         | 14             | 14         |
| <b>Общее количество Часов в год</b> | <b>312</b>                         | <b>312</b> | <b>416</b> | <b>520</b>                                                | <b>624</b> | <b>624</b> | <b>728</b>     | <b>728</b> |

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы по виду спорта «гиревой спорт» устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе НП – двух часов;
- на УТЭ – трех часов.

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

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

#### **Учебно-тренировочные занятия.**

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт» используется очная форма обучения, в том числе с применением дистанционных технологий. Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

При построении учебно-тренировочного процесса используется групповая и индивидуальная форма работы.

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21 часов<sup>2</sup>.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и (цап) спортивных званий;

---

<sup>2</sup>п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20

### **Учебно-тренировочные мероприятия.**

Помимо учебно-тренировочных занятий в процессе подготовки спортсменов используются и другие учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия — мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий, направленных на непрерывную подготовку спортсменов в течение года, предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки представлена в таблице №3

**Таблица №3**

#### **Учебно-тренировочные мероприятия**

| №<br>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                                               | -                                                                         | -           |
| 1.3.                                            | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                                                       | -                                                                         | -           |
| 1.4.                                            | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус» | -                                                                         | 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 |

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

### **Соревновательная деятельность**

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях

выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного Календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях с учетом минимальных требований к объему соревновательной деятельности

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;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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                     | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной |

|             | подготовки |            | специализации) |                |
|-------------|------------|------------|----------------|----------------|
|             | До года    | Свыше года | До трех лет    | Свыше трех лет |
| Контрольные | 1          | 2          | 2              | -              |
| Отборочные  | -          | -          | 2              | 2              |
| Основные    | -          | -          | -              | 1              |

Примечание: В таблице 4 указано минимальное количество спортивных соревнований для реализуемых этапов спортивной подготовки вида спорта «гиревой спорт».

Организация определяет годовой объем соревновательной деятельности, исходя из требований Примерной программы:

- на этапе НП – принимать участие в контрольных спортивных соревнованиях, начиная с первого года обучения;

- на УТЭ – принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году обучения; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года обучения.

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

#### **Работа по индивидуальным планам.**

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.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные

команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

#### **2.4. *Годовой учебно-тренировочный план***

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

В учебном плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия, указываются в соотношении с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт» и перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10%, но не более 20% от общего количества часов, предусмотренных учебным планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются Организацией с учетом особенностей вида спорта «гиревой спорт».

Учебно-тренировочный план по видам спортивной подготовки представлен в таблице №5

Таблица №5

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

| №<br>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                                                   | 12         | 12         | 14         | 14         |
|          | 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.)                        | 188                       | 188        | 232        | 228                                                  | 274        | 274        | 284        | 284        |
| 2.       | Специальная физическая подготовка(ч.)                   | 40                        | 40         | 64         | 86                                                   | 100        | 100        | 160        | 160        |
| 3.       | Участие в спортивных соревнованиях (ч.)                 | -                         | -          | -          | 20                                                   | 24         | 24         | 30         | 30         |
| 4.       | Техническая подготовка(ч.)                              | 68                        | 68         | 100        | 120                                                  | 146        | 146        | 152        | 152        |
| 5.       | Тактическая подготовка(ч.)                              | 2                         | 2          | 4          | 7                                                    | 7          | 7          | 12         | 12         |
| 6.       | Теоретическая подготовка(ч.)                            | 2                         | 2          | 3          | 3                                                    | 3          | 3          | 5          | 5          |
| 7.       | Психологическая подготовка(ч.)                          | 2                         | 2          | 1          | 2                                                    | 2          | 2          | 5          | 5          |
| 8.       | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)  | 2                         | 2          | 2          | 3                                                    | 4          | 4          | 4          | 4          |
| 9.       | Инструкторская практика(ч.)                             | -                         | -          | -          | 20                                                   | 25         | 25         | 29         | 29         |
| 10.      | Судейская практика (ч.)                                 | -                         | -          | -          | 20                                                   | 25         | 25         | 29         | 29         |
| 11.      | Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)      | 2                         | 2          | 2          | 3                                                    | 4          | 4          | 4          | 4          |
| 12.      | Восстановительные мероприятия (ч.)                      | 6                         | 6          | 8          | 8                                                    | 10         | 10         | 14         | 14         |
|          | <b>Итого (ч)*</b>                                       | <b>312</b>                | <b>312</b> | <b>416</b> | <b>520</b>                                           | <b>624</b> | <b>624</b> | <b>728</b> | <b>728</b> |

*\*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 – **техничко-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, исключая 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.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

- 1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся <sup>3</sup>.
- 2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

---

<sup>3</sup>Пп. 3.1. Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации.

### ***2.5. Календарный план воспитательной работы***

Важным условием успешной работы со спортсменами является **воспитательная работа**. Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся, а также формированию качеств личности гражданина, отвечающих национальным государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности.

Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися, является «Программа воспитательной работы МАУ ДО СШ «Звезда» ТМО», 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 к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме;
- создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению;

- 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*

Основными направлениями воспитательной работы являются:

- здоровьесбережение;
- развитие творческого мышления;
- профориентационная деятельность;
- патриотическое воспитание обучающихся.

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице №6

**Таблица №6**

**Календарный план воспитательной работы**

| № п/п | Направление работы                     | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Сроки проведения |
|-------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1.    | <b>Профориентационная деятельность</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                  |
| .1.   | Судейская практика                     | <b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- участие в движении «Спортивный волонтер»;</li> <li>- профилактические беседы-диспуты: «Толерантность в</li> </ul> | В течение года   |

|      |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|      |                                                                                           | <p>спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»;</p> <p>- просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |
| 1.2. | Инструкторская практика                                                                   | <p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> <li>- участие в молодежном Дне самоуправления;</li> <li>- беседа-лекция «В мире профессий», выставка рисунков;</li> <li>- проектная деятельность несовершеннолетних, временно трудоустроенных в летний период;</li> <li>- информационно-просветительские мероприятия «Хочу стать как...», «Спортивная гордость!», «Спортивные рекорды моей страны», «Герои мирового и российского спорта» (доклады, рефераты, сообщения);</li> <li>- встречи с лучшими воспитанниками школы «Ровнясь на лучших»;</li> <li>- посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему</li> </ul> | В течение года |
| 2.   | <b>Здоровьесбережение</b>                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- Осенний и Зимний День здоровья;</li> <li>- спортивные мероприятия, посвященные Олимпийскому Дню;</li> <li>- физкультурные мероприятия в рамках Международного дня спорта;</li> <li>- физкультурные мероприятия, посвященные «Дню зимних видов спорта»;</li> <li>- фестиваль ВФСК ГТО;</li> <li>- всероссийская акция «10 000 шагов к жизни»</li> <li>- всероссийская акция «Спортивная зима»;</li> <li>- спортивный конкурс «Мама, папа, я – спортивная</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | В течение года |

|      |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |
|------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|      |                                                      | семья»;<br>-спортивная акция "Я выбираю спорт"                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |
| 2.2. | Режим питания и отдыха                               | <b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b><br>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);<br>-воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм»,<br>- тематическое занятие «Режим дня: каждому делу - своё время»;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | В течение года |
| 2.3  | Профилактика правонарушений и асоциального поведения | <b>Профилактическая деятельность, в том числе</b><br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;<br>- профилактическая акция «Областная зарядка», приуроченная к празднованию Всемирного Дня здоровья;<br>- профилактические мероприятия в рамках областного профилактического месячника «Здоровая мама – будущее Россия!»;<br>- областная акция «В ритме здорового дыхания!»;<br><br>- всероссийская антинаркотическая акция «Сообщи, где торгуют смертью»;<br>- областная акция «Скажи жизни: Да!»;<br>- областной флешмоб "Раскрась жизнь яркими красками!" в рамках реализации Областного профилактического марафона «Тюменская область - территория здорового образа жизни!»;<br><br>- 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                           | <b>Практическая деятельность обучающихся:</b><br>- 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»;<br>- выставка рисунков «Спорт и допинг – это несовместимо!»;<br>-анкетирование по антидопинговой тематике                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | В течение года |
| 3.   | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |
| 3.1. | Теоретическая подготовка                             | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | В течение года |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|      | (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки<br>- патриотическая акция «Мы - граждане России»;<br>- всероссийская акция «Георгиевская ленточка»;<br><br>- всероссийская акция «Письмо солдату»;<br>- всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»;<br>- всероссийская акция «Под флагом страны»<br>- конкурс «Россия - Родина моя», посвященный Дню независимости России;<br>- лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»;<br>- конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»;<br>- 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:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;<br>- физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ;<br>- парад наследников победы «Бессмертный полк»;<br><br>- участие во всероссийском детско-юношеском военно-патриотическом общественном движении «Юнармия»                                                                                                                                             | В течение года |
| 4.   | <b>Развитие творческого мышления</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b><br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | В течение года |

|      |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|      | способствующих достижению спортивных результатов)                                                                              | к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов;<br>- профилактическое занятие «Явление экстремизма в молодежной среде: фанат, спортивный болельщик, экстремист»<br>- Мастер-класс выдающихся спортсменов по видам спорта (ВК «Тюмень», тюменского клуба «Рубин» и тд.);<br>- всероссийская акция «Поделись своим Знанием»;<br>- открытые тренировочные занятия по видам спорта;<br>- участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях (согласно календарному плану мероприятий) |                |
| 4.2. | Эстетическое развитие                                                                                                          | - Выставки, конкурсы рисунков к тематическим праздничным датам;<br>- областной конкурс творческих работ в рамках празднования Дня тренера #ДеньТренера72;<br>- конкурс творческих работ «Детство – это смех и радость»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | В течение года |
| 5.   | <b>Экологическое воспитание</b>                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |
| 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»;<br>- выставка рисунков «Живи, Земля!»;<br>- всероссийская акция «БумБатл»;<br>- субботник «Экологический десант»;<br>- проектная деятельность, направленная на формирование экологического сознания                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | В течение года |

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и

спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним содержит теоретическую часть и план антидопинговых мероприятий.

### **Теоретическая часть**

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

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

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

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

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

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;
- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период;
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации,

осуществляющей спортивную подготовку. Также должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

В МАУ ДО СШ «Звезда» ТМО осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил <sup>4</sup>.

План направлен на решение следующих задач:

1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;

2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

3) раскрытие перед занимающимися гиревым спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

4) формирование у занимающихся гиревым спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

---

<sup>4</sup> п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ

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

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятий                                                                                                                                         | Ответственный за проведение мероприятия    | Сроки проведения                | Рекомендации по проведению мероприятия                                                 |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки  | 1. Анализ действующего антидопингового законодательства.                                                                                                       | Тренер-преподаватель                       | В течение года                  | изучение материалов                                                                    |
|                            | 2. Обучение тренеров, тренеров-преподавателей и обучающихся в группах спортивной подготовки по программе образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА | Заместитель директора                      | в течение года согласно графику | изучение материала, тестирование                                                       |
|                            | 3. Комплекс мероприятий на тему: «Запрещенный список»                                                                                                          | Тренер-преподаватель                       | январь-февраль                  | беседа, раздача листовок, размещение информации на стендах, сайте и в социальных сетях |
|                            | 4. Комплекс мероприятий на тему: «Важные вопросы. Социальные последствия допинга».                                                                             | Тренер-преподаватель, медицинский работник | март-апрель                     |                                                                                        |
|                            | 5. Комплекс мероприятий на тему: «Последствия допинга для здоровья»                                                                                            | Тренер-преподаватель, медицинский работник | апрель-май                      |                                                                                        |
|                            | 6. Комплекс мероприятий на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил».                                                                                       | Тренер-преподаватель, инструктор-методист  | октябрь                         |                                                                                        |
|                            | 7. Комплекс мероприятий на тему: «Всемирный антидопинговый кодекс. Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу».                | Тренер-преподаватель                       | ноябрь                          |                                                                                        |
|                            | 8. Комплекс мероприятий на тему: «Процедура допинг-контроля».                                                                                                  | Тренер-преподаватель                       | декабрь                         |                                                                                        |

|                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                     |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9. Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в армрестлинге (беседа) | <b>Тренер-преподаватель</b>                                         | ноябрь, декабрь |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 10. Веселые старты «Честная игра»                                                                                                                                                                                                          | <b>Тренер-преподаватель</b>                                         | 1 раз в год     | Пример программы мероприятия (приложение №1)<br>Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео                                                                                                                                                                                                                               |
| 11. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»                                                                                                                                                                                  | <b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b>        | 1 раз в год     | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 12. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)                                                                                                                                         | <b>Тренер-преподаватель</b>                                         | 1 раз в месяц   | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).<br>Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2). |
| 13. Антидопинговая викторина «Играй честно»                                                                                                                                                                                                | <b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА</b> | По назначению   | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 14. Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>5</sup>                                                                                                                                                                                           | Спортсмен                                                           | 1 раз в год     | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.                                                                                                                                                                                                                                                                    |

<sup>5</sup> Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет.

|  |                                                                                                                                             |                                                                                   |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                                                                                             |                                                                                   |                                 | Ссылка на онлайн- курсы<br>РУСАДА: <a href="https://course.rusada.ru/">https://course.rusada.ru/</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|  | 15. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»                                                  | <b>Тренер-преподаватель</b>                                                       | 1 раз в год                     | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу.<br>Использовать памятки для родителей.<br>Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2).<br><br>Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3). Предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото. |
|  | 16. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | <b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b><br><br><b>РУСАДА</b> | 1-2 раза в год                  | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|  | 1. Анализ действующего антидопингового законодательства.                                                                                    | <b>Тренер-преподаватель</b>                                                       | В течение года                  | изучение материалов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|  | 2. Обучение тренеров, тренеров-преподавателей программе образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА                               | <b>Заместитель директора</b>                                                      | в течение года согласно графику | изучение материала, тестирование                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

Для спортсменов 7 -13 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **онлайн-курс Ценности спорта**. Для спортсменов 14 лет и старше доступен **Антидопинговый онлайн-курс**. Данный курс рекомендован для прохождения спортсменами и персоналом спортсменов национальных и региональных сборных команд.

|                                                                  |                                                                                                                                                 |                                                                     |                |                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b> | 3. Комплекс мероприятий на тему: «Запрещенный список»                                                                                           | <b>Тренер-преподаватель</b>                                         | январь-февраль | беседа, раздача листовок, размещение информации на стендах, сайте и в социальных сетях                                                                                                         |
|                                                                  | 4. Комплекс мероприятий на тему: «Всемирный антидопинговый кодекс. Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу». | <b>Тренер-преподаватель</b>                                         | ноябрь         |                                                                                                                                                                                                |
|                                                                  | 5. Комплекс мероприятий на тему: «Процедура допинг-контроля».                                                                                   | <b>Тренер-преподаватель</b>                                         | декабрь        |                                                                                                                                                                                                |
|                                                                  | 6. Формирование критического отношения к допингу (беседа)                                                                                       | <b>Тренер-преподаватель</b>                                         | май            |                                                                                                                                                                                                |
|                                                                  | 7. Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа)                                                                   | <b>Тренер-преподаватель</b>                                         | июнь           |                                                                                                                                                                                                |
|                                                                  | 8. Веселые старты «Честная игра»                                                                                                                | <b>Тренер-преподаватель</b>                                         | 1-2 раза в год | Пример программы мероприятия (приложение №1)<br>Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.                                                                |
|                                                                  | 9. Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>6</sup>                                                                                                 | <b>Спортсмен</b>                                                    | 1 раз в год    | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.<br>Ссылка на онлайн- курсы<br>РУСАДА: <a href="https://course.rusada.ru/">https://course.rusada.ru/</a> |
|                                                                  | 10. Антидопинговая викторина «Играй честно»                                                                                                     | <b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА</b> | По назначению  | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.                                                                                                                             |

<sup>6</sup> Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет.

Для спортсменов 7 -13 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **онлайн-курс Ценности спорта**. Для спортсменов 14 лет и старше доступен **Антидопинговый онлайн-курс**. Данный курс рекомендован для прохождения спортсменами и персоналом спортсменов национальных и региональных сборных команд.

|  |                                                                                                                          |                                                                                         |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 11. Семинар для спортсменов и тренеров<br>«Виды нарушений антидопинговых правил»<br><br>«Проверка лекарственных средств» | <b>Ответственный<br/>за<br/>антидопинговое<br/>обеспечение в<br/>регионе<br/>РУСАДА</b> | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|  | 12. Родительское собрание<br><br>«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»                        | <b>Тренер-преподаватель</b>                                                             | 1-2 раза в год | <p>Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу.</p> <p>Использовать памятки для родителей.</p> <p>Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2).</p> <p>Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №3).</p> <p>Предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.</p> |

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

### **Определения терминов**

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

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

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

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

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

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

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

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

статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

## ***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.

На учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки в части инструкторской и судейской практики предусмотрено освоение следующими умениями:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде;
- уметь провести подготовку команды к соревнованиям;
- уметь вести протокол соревнований;

- уметь участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем;
- уметь осуществлять судейство учебных игр самостоятельно;
- уметь участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата;
- уметь судить соревнования в качестве судьи.

Примерные планы инструкторской и судейской практики представлены в таблицах №8, №9

**Таблица №8**

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

| №<br>п/п  | Формируемые умения                                                                                                                                                                                                                                                   | Количество часов в год |           |           |           |           |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|           |                                                                                                                                                                                                                                                                      | УТ-1                   | УТ-2      | УТ-3      | УТ-4      | УТ-5      |
|           | <b>Общее количество часов</b>                                                                                                                                                                                                                                        | <b>20</b>              | <b>25</b> | <b>25</b> | <b>29</b> | <b>29</b> |
| <b>I</b>  | <b>Теоретические занятия</b> - начальные знания спортивной терминологии, умение составлять конспект отдельных частей занятия                                                                                                                                         | <b>В течение года</b>  |           |           |           |           |
| <b>II</b> | <b>Практические занятия</b> - проведение отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.                                                                                    | <b>20</b>              | <b>25</b> | <b>25</b> | <b>29</b> | <b>29</b> |
| 1.        | 1. Освоение терминологии, принятой в гиревом спорте;<br>2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт, проведение упражнений по построению и перестроению группы;<br>3. В качестве дежурного подготовка мест для проведения занятий, инвентаря и оборудования. | 10                     | 5         | 2         | -         | -         |
| 2.        | 1. Умение вести наблюдение за обучающимися, выполняющими прием, и находить ошибки;<br>2. Составление комплексов упражнений по специально физической подготовке                                                                                                       | 10                     | 15        | 3         | 3         | -         |
| 3.        | 1. Вести наблюдение за обучающимися, выполняющими технические приемы гиревого спорта;<br>2. Составление комплексов упражнений по специально физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям.                                             | -                      | 5         | 15        | 10        | 5         |
| 4.        | 1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке;<br>2. Проведение комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке.                                                                                 | -                      | -         | 5         | 10        | 15        |

|    |                                                                                                                                                                                                                                |   |   |   |   |   |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 5. | 1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой;<br>2. Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике гиревого спорта; | - | - | - | 6 | 9 |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|

**Таблица №9**

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

| №<br>п/п | Формируемые умения                                                       | Количество часов в год |           |           |           |           |
|----------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|          |                                                                          | УТ-1                   | УТ-2      | УТ-3      | УТ-4      | УТ-5      |
|          | <b>Общее количество часов</b>                                            | <b>20</b>              | <b>25</b> | <b>25</b> | <b>29</b> | <b>29</b> |
| 1.       | Вести протокол соревнований.                                             | 15                     | 10        | 2         | -         | -         |
| 2.       | Участвовать в судействе совместно с тренером-преподавателем.             | 5                      | 10        | 8         | 5         | -         |
| 3.       | Осуществлять судейство самостоятельно.                                   | -                      | 5         | 12        | 15        | 10        |
| 4.       | Участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата. | -                      | -         | 3         | 5         | 10        |
| 5.       | Судить соревнования в качестве судьи.                                    | -                      | -         | -         | 4         | 9         |

**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 установленным 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 медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

| <b>Этап спортивной подготовки</b>                                         | <b>Мероприятия</b>                                                                                 | <b>Сроки проведения</b>                |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Этап начальной подготовки (по всем годам)                                 | Врачебно-педагогические наблюдения                                                                 | В течение года                         |
|                                                                           | Предварительные медицинские осмотры                                                                | При определении допуска к мероприятиям |
|                                                                           | Периодические медицинские осмотры                                                                  | 1 раз в 12 месяцев                     |
|                                                                           | Этапные и текущие медицинские обследования                                                         | В течение года                         |
|                                                                           | Применение медико-биологических средств                                                            | В течение года                         |
|                                                                           | Применение педагогических средств                                                                  | В течение года                         |
|                                                                           | Применение психологических средств                                                                 | В течение года                         |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам) | Врачебно-педагогические наблюдения                                                                 | В течение года                         |
|                                                                           | Предварительные медицинские осмотры                                                                | При определении допуска к мероприятиям |
|                                                                           | Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) | 1 раз в 12 месяцев                     |
|                                                                           | Этапные и текущие медицинские обследования                                                         | В течение года                         |
|                                                                           | Применение медико-биологических средств                                                            | В течение года                         |
|                                                                           | Применение педагогических средств                                                                  | В течение года                         |
|                                                                           | Применение психологических средств                                                                 | В течение года                         |
|                                                                           | Применение гигиенических средств                                                                   | В течение года                         |

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 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».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Восстановительные мероприятия и средства представлены в таблице № 11

**Таблица №11**

**Восстановительные мероприятия и средства**

| Мероприятие                                                                                     | Задачи                                                                 | Средства                                                                                                                                                                                                                | Методические указания                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Этап начальной подготовки</b>                                                                |                                                                        |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                     |
| Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка | Восстановление функционального состояния организма и работоспособности | Педагогические: рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно; водные процедуры закаливающего характера; сбалансированное питание. | Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме. |

| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)         |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Перед учебно-тренировочным занятием, спортивным соревнованием     | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности учебно-тренировочного занятия, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение учебно-тренировочного занятия и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов | Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.                               | 3 мин.<br>10-20 мин<br>5-15 мин<br>Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 3 мин. саморегуляция и гетерорегуляция |
| Во время учебно-тренировочного занятия, спортивного соревнования. | Предупреждение общего локального переутомления, перенапряжения.                                                                                                                                                                                                 | Чередование учебно-тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, точечный массаж в сочетании с классическим массажем | В процессе учебно-тренировочного занятия. 3-8 мин<br>3мин саморегуляция, и гетерорегуляция.                                            |

План применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице №12

**Таблица №12**

**План применения восстановительных средств и мероприятий**

| Год обучения                                  | Средства и мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Сроки реализации                                                                                                                                | Количество часов |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Этап начальной подготовки (1 -2 год обучения) | <b>Рациональное питание:</b><br>- сбалансировано по энергетической ценности;<br>- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);<br>- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.<br><b>Физиотерапевтические методы:</b><br>1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия.<br>2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание.<br>3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня | В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных мероприятий. | 6                |
| Этап начальной подготовки (3 год обучения)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                 | 8                |
| Учебно-тренировочный этап (1 год обучения)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                 | 8                |
| Учебно-тренировочный                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                 | 10               |

|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |    |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----|
| этап (2-3 год обучения)                      | с контрастными водными процедурами, кедровая бочка.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |    |
| Учебно-тренировочный этап (4-5 год обучения) | <p>4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез.</p> <p><b>Фармакологические средства:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы.</li> <li>2. Препараты пластического действия.</li> <li>3. Препараты энергетического действия.</li> <li>4. Адаптогены.</li> <li>5. Иммуномодуляторы.</li> <li>6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.</li> <li>7. Антиоксиданты.</li> <li>8. Гепатопротекторы.</li> <li>9. Анаболизующие.</li> <li>10. Аминокислоты.</li> <li>11. Фитопрепараты.</li> <li>12. Пробиотики, эубиотики.</li> </ol> <p><b>Кислородотерапия</b>(кислородные коктейли).</p> |  | 14 |

### **III. Система контроля**

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

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

##### *1. На этапе начальной подготовки:*

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «гиревой спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «гиревой спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гиревой спорт»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

### ***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 №4

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

Проведение итоговой аттестации по Программе не предусмотрено.

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам 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 №13, 14

**Таблица №13**

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

| №<br>п/п                              | Упражнения                                                                           | Единица<br>измерен<br>ия | Норматив до года<br>обучения |         | Норматив свыше<br>года обучения |         |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
|                                       |                                                                                      |                          | мальчики                     | девочки | мальчики                        | девочки |
| Нормативы общей физической подготовки |                                                                                      |                          |                              |         |                                 |         |
| 1.                                    | Бег на 30 м                                                                          | с                        | не более                     |         | не более                        |         |
|                                       |                                                                                      |                          | 6,3                          | 6,5     | 5,9                             | 6,1     |
| 2.                                    | Бег на 1000 м                                                                        | мин, с                   | не более                     |         | не более                        |         |
|                                       |                                                                                      |                          | 6.20                         | 6.40    | 5.41                            | 6.12    |
| 3.                                    | Челночный бег<br>3х10 м                                                              | с                        | не более                     |         | не более                        |         |
|                                       |                                                                                      |                          | 9,7                          | 10,1    | 9,2                             | 9,4     |
| 4.                                    | Сгибание и разгибание рук<br>в упоре лежа на полу                                    | количес<br>т<br>во раз   | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                       |                                                                                      |                          | 10                           | 5       | 13                              | 7       |
| 5.                                    | Наклон вперед из<br>положения стоя на<br>гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи) | см                       | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                       |                                                                                      |                          | +2                           | +3      | +4                              | +5      |
| 6.                                    | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами                                       | см                       | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                       |                                                                                      |                          | 128                          | 118     | 142                             | 132     |

**Таблица №14**

#### **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 |      |
|                                          |                                                                             |                                                                                                                                       | 10,2     | 10,7 |
| 1.2.                                     | Бег на 1500 м                                                               | мин, с                                                                                                                                | не более |      |
|                                          |                                                                             |                                                                                                                                       | 7.55     | 8.15 |
| 1.3.                                     | Челночный бег 3х10 м                                                        | с                                                                                                                                     | не более |      |
|                                          |                                                                             |                                                                                                                                       | 8,5      | 8,9  |
| 1.4.                                     | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                                                                                                                                    | не менее |      |
|                                          |                                                                             |                                                                                                                                       | +5       | +6   |
| 1.5.                                     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз                                                                                                                        | не менее |      |
|                                          |                                                                             |                                                                                                                                       | 18       | 9    |
| 1.6.                                     | Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами                               | см                                                                                                                                    | не менее |      |
|                                          |                                                                             |                                                                                                                                       | 162      | 147  |
| 2. Уровень спортивной квалификации       |                                                                             |                                                                                                                                       |          |      |
| 2.1.                                     | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)                | спортивные разряды – «третий 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 5. Итоги выполнения нормативов фиксируются в протоколе приема нормативов общей физической и специальной физической подготовки. (приложение 6).

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «гиревой спорт»**

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

Программный материал для учебно-тренировочного процесса формируется по каждому этапу спортивной подготовки с учетом специфики условий проведения учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, возможностей тренерско-педагогического потенциала, а также особенностей усвоения обучающимися разделов Программы по спортивной подготовке.

Для обучающихся, достигших уровня спортивной квалификации – спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», спортивного звания «мастер спорта России» и выше, а также включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации, составляется индивидуальный план спортивной подготовки.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки представлен в таблице № 15.

Распределение часов материала на каждый год обучения представлен в таблицах №№16-23.

Таблица №15

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

| Вид подготовки           | Этап начальной подготовки (1-3 год)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Учебно-тренировочный этап (1-2 год)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Учебно-тренировочный этап (3-5 год)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Теоретическая подготовка | Изучение теоретического материала осуществляется согласно учебно-тематическому планированию Программы (таблица 24)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Физическая подготовка    | <p>ОФП.</p> <p>В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза). Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы). Акробатические упражнения включают группировки, перекаты, стойку на лопатках, кувырки вперед, назад, соединения нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации. Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20 м, 30 м, 60 м, повторный бег, бег в горку, бег с препятствиями. Прыжки в длину с места, тройной прыжок. Метания. Метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча. Многоборье: спринтерское, прыжковое, метательное, смешанное (от 3 до 5 видов). Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, настольный теннис,</p> | <p>ОФП:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– упражнения для мышц рук и плечевого пояса (индивидуальные, парами, с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов);</li> <li>– для мышц туловища и шеи (наклоны и повороты головы влево, вправо, упражнения с отягощением);</li> <li>– многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные (от 3-х до 5 видов);</li> <li>– спортивные игры.</li> </ul> <p>СФП:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;</li> <li>– упражнения для развития прыгучести; Упражнения с гирями; Бег и ходьба на лыжах.</li> </ul> | <p>ОФП:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания, многоборья);</li> <li>– спортивные игры;</li> <li>– плавание.</li> </ul> <p>СФП:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– упражнения, способствующие развитию физических качеств (с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов);</li> <li>– прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, прыжки вверх с доставанием предмета, прыжки опорные, прыжки со скакалкой;</li> <li>– бег по крутым склонам, бег по песку без обуви;</li> <li>– развитие прыгучести (опилочная дорожка), прыжки по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку. Упражнения с гирями; Бег и ходьба на лыжах.</li> </ul> |

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            | <p>бадминтон. Развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений.</p> <p>СФП.</p> <p>Упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий.</p> <p>Упражнения для развития прыгучести.</p>                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Техническая подготовка     | <p>В основе обучения техники упражнений в гиревом спорте лежат следующие понятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Направления движений;</li> <li>2. Оси тела гиревика;</li> <li>3. Плоскости тела;</li> <li>4. Специальные термины.</li> </ol>                                                                                                                    | <p>Совершенствование техники выполнения упражнений в гиревом спорте связаны с терминами;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Цикл,</li> <li>- Темп,</li> <li>- Ритм,</li> <li>- Структура движений.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                   | <p>Совершенствование техники выполнения упражнений в гиревом спорте связаны с терминами;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Цикл,</li> <li>- Темп,</li> <li>- Ритм,</li> <li>- Структура движений.</li> </ul> <p>Сокращения; ЦТ, ОЦТ, ОЦТТ, ЧСС.</p>                                                                                                                                                                     |
| Тактическая подготовка     | <ul style="list-style-type: none"> <li>– чередование различных упражнений на быстроту (между собой);</li> <li>– чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств;</li> <li>– чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях;</li> <li>– многократное выполнение технических приемов подряд, то же тактических действий;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам;</li> <li>– чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения технических приемов;</li> <li>– чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях:</li> <li>– многократное выполнение изученных технических приемов – отдельно и в сочетаниях;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетать с выполнением приема в целом;</li> <li>– развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов;</li> <li>– упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий;</li> </ul> |
| Психологическая подготовка | <p>– воспитание высоких моральных качеств (чувство коллективизма, разносторонних интересов, развитие характера, других черт личности);</p>                                                                                                                                                                                                                                      | <p>Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p> <p>Основными волевыми качествами являются:</p>                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                                     |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     | <p>– воспитание волевых качеств (целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности);</p> | <p>– целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед обучающимися, в активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;</p> <p>– выдержка и самообладание. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;</p> <p>– решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения;</p> <p>– инициативность и дисциплинированность.</p> |
| Инструкторская и судейская практика | Изучение материала инструкторской и судейской практики осуществляется согласно планам Программы (таблицы №№8, 9)                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

Таблица №16

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

| №<br>п/п | Вид подготовки                                         | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       | июнь      | июль      | август    | сентябрь  | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | Итого<br>часов |
|----------|--------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------------|
| 1.       | Общая физическая подготовка (ч.)                       | 14        | 14        | 14        | 16        | 16        | 18        | 18        | 18        | 16        | 16        | 14        | 14        | 188            |
| 2.       | Специальная физическая подготовка (ч.)                 | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | -         | -         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 40             |
| 3.       | Участие в спортивных соревнованиях (ч.)                | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -              |
| 4.       | Техническая подготовка (ч.)                            | 7         | 5         | 7         | 6         | 3         | 7         | 8         | 2         | 4         | 5         | 7         | 7         | 68             |
| 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         | -         | -         | -         | -         | 2              |
| 12.      | Восстановительные мероприятия (ч.)                     | 1         | 1         | 1         | -         | -         | 1         | -         | -         | 1         | -         | -         | 1         | 6              |
|          | <b>Итого (ч.)*</b>                                     | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>312</b>     |

Таблица №17

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

| №<br>п/п | Вид подготовки                                            | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       | июнь      | июль      | август    | сентябрь  | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | Итого<br>часов |
|----------|-----------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------------|
| 1.       | Общая физическая подготовка (ч.)                          | 14        | 14        | 14        | 16        | 16        | 18        | 18        | 18        | 16        | 16        | 14        | 14        | 188            |
| 2.       | Специальная физическая<br>подготовка (ч.)                 | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | -         | -         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 40             |
| 3.       | Участие в спортивных<br>соревнованиях (ч.)                | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -              |
| 4.       | Техническая подготовка (ч.)                               | 7         | 5         | 7         | 6         | 3         | 7         | 8         | 2         | 4         | 5         | 7         | 7         | 68             |
| 5.       | Тактическая подготовка (ч.)                               | -         | 1         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | 1         | -         | 2              |
| 6.       | Теоретическая подготовка (ч.)                             | -         | -         | -         | -         | 1         | -         | -         | -         | 1         | -         | -         | -         | 2              |
| 7.       | Психологическая подготовка (ч.)                           | -         | 1         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | 1         | -         | -         | 2              |
| 8.       | Контрольные мероприятия<br>(тестирование и контроль) (ч.) | -         | -         | -         | -         | 2         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | 2              |
| 9.       | Инструкторская практика (ч.)                              | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -              |
| 10.      | Судейская практика (ч.)                                   | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -              |
| 11.      | Медицинские, медико-<br>биологические мероприятия (ч.)    | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | 2         | -         | -         | -         | -         | 2              |
| 12.      | Восстановительные мероприятия<br>(ч.)                     | 1         | 1         | 1         | -         | -         | 1         | -         | -         | 1         | -         | -         | 1         | 6              |
|          | <b>Итого (ч)*</b>                                         | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>312</b>     |

Таблица №18

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

| №<br>п/п | Вид подготовки                                            | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       | июнь      | июль      | август    | сентябрь  | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | Итого<br>часов |
|----------|-----------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------------|
| 1.       | Общая физическая подготовка<br>(ч.)                       | 19        | 17        | 19        | 22        | 19        | 20        | 24        | 18        | 21        | 19        | 17        | 17        | 232            |
| 2.       | Специальная физическая<br>подготовка (ч.)                 | 5         | 6         | 6         | 5         | 5         | 5         | 4         | 5         | 5         | 6         | 6         | 6         | 64             |
| 3.       | Участие в спортивных<br>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              |
| 8.       | Контрольные мероприятия<br>(тестирование и контроль) (ч.) | -         | -         | -         | -         | 2         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | 2              |
| 9.       | Инструкторская практика (ч.)                              | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -              |
| 10.      | Судейская практика (ч.)                                   | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -              |
| 11.      | Медицинские, медико-<br>биологические мероприятия (ч.)    | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | 2         | -         | -         | -         | -         | 2              |
| 12.      | Восстановительные мероприятия<br>(ч.)                     | 1         | 1         | -         | 1         | -         | 1         | -         | 1         | -         | 1         | 1         | 1         | 8              |
|          | <b>Итого (ч)*</b>                                         | <b>34</b> | <b>34</b> | <b>36</b> | <b>36</b> | <b>34</b> | <b>34</b> | <b>34</b> | <b>34</b> | <b>36</b> | <b>36</b> | <b>34</b> | <b>34</b> | <b>416</b>     |

Таблица №19

## 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.    | Общая физическая подготовка (ч.)                       | 22        | 12        | 19        | 19        | 15        | 24        | 25        | 19        | 21        | 16        | 19        | 17        | 228         |
| 2.    | Специальная физическая подготовка (ч.)                 | 7         | 8         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 8         | 7         | 86          |
| 3.    | Участие в спортивных соревнованиях (ч.)                | -         | 4         | 3         | 2         | 3         | -         | -         | -         | -         | 4         | -         | 4         | 20          |
| 4.    | Техническая подготовка (ч.)                            | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 120         |
| 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.) | -         | -         | -         | -         | 2         | -         | -         | -         | 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.)     | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | 3         | -         | -         | -         | -         | 3           |
| 12.   | Восстановительные мероприятия (ч.)                     | -         | 2         | -         | 1         | -         | 1         | -         | 1         | -         | 1         | 1         | 1         | 8           |
|       | <b>Итого (ч)*</b>                                      | <b>42</b> | <b>42</b> | <b>44</b> | <b>44</b> | <b>42</b> | <b>44</b> | <b>42</b> | <b>44</b> | <b>44</b> | <b>44</b> | <b>44</b> | <b>44</b> | <b>520</b>  |

Таблица №20

## 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.    | Общая физическая подготовка (ч.)                       | 25        | 17        | 19        | 16        | 23        | 27        | 37        | 36        | 22        | 18        | 16        | 18        | 274         |
| 2.    | Специальная физическая подготовка (ч.)                 | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | -         | -         | 10        | 10        | 10        | 10        | 100         |
| 3.    | Участие в спортивных соревнованиях (ч.)                | 2         | 3         | 3         | 3         | 2         | -         | -         | -         | 2         | 3         | 3         | 3         | 24          |
| 4.    | Техническая подготовка (ч.)                            | 10        | 14        | 14        | 14        | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 14        | 16        | 14        | 146         |
| 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.) | -         | -         | -         | 2         | 2         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | 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         | 1         | 1         | 8           |
|       | <b>Итого (ч)*</b>                                      | <b>52</b> | <b>52</b> | <b>52</b> | <b>52</b> | <b>52</b> | <b>52</b> | <b>52</b> | <b>52</b> | <b>52</b> | <b>52</b> | <b>52</b> | <b>52</b> | <b>624</b>  |

**Таблица №21**

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

| <b>№ п/п</b> | <b>Вид подготовки</b>                                  | <i>январь</i> | <i>февраль</i> | <i>март</i> | <i>апрель</i> | <i>май</i> | <i>июнь</i> | <i>июль</i> | <i>август</i> | <i>сентябрь</i> | <i>октябрь</i> | <i>ноябрь</i> | <i>декабрь</i> | <b>Итого часов</b> |
|--------------|--------------------------------------------------------|---------------|----------------|-------------|---------------|------------|-------------|-------------|---------------|-----------------|----------------|---------------|----------------|--------------------|
| 1.           | Общая физическая подготовка (ч.)                       | 25            | 17             | 19          | 16            | 23         | 27          | 37          | 36            | 22              | 18             | 16            | 18             | 274                |
| 2.           | Специальная физическая подготовка (ч.)                 | 10            | 10             | 10          | 10            | 10         | 10          | -           | -             | 10              | 10             | 10            | 10             | 100                |
| 3.           | Участие в спортивных соревнованиях (ч.)                | 2             | 3              | 3           | 3             | 2          | -           | -           | -             | 2               | 3              | 3             | 3              | 24                 |
| 4.           | Техническая подготовка (ч.)                            | 10            | 14             | 14          | 14            | 10         | 10          | 10          | 10            | 10              | 14             | 16            | 14             | 146                |
| 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.) | -             | -              | -           | 2             | 2          | -           | -           | -             | -               | -              | -             | -              | 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              | 1             | 1              | 8                  |
|              | <b>Итого (ч)*</b>                                      | <b>52</b>     | <b>52</b>      | <b>52</b>   | <b>52</b>     | <b>52</b>  | <b>52</b>   | <b>52</b>   | <b>52</b>     | <b>52</b>       | <b>52</b>      | <b>52</b>     | <b>52</b>      | <b>624</b>         |

Таблица №22

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

| №<br>п/п | Вид подготовки                                         | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       | июнь      | июль      | август    | сентябрь  | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | Итого<br>часов |
|----------|--------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------------|
| 1.       | Общая физическая подготовка (ч.)                       | 25        | 17        | 19        | 18        | 22        | 36        | 34        | 31        | 22        | 22        | 17        | 21        | 284            |
| 2.       | Специальная физическая подготовка (ч.)                 | 15        | 15        | 15        | 15        | 10        | 10        | 10        | 10        | 15        | 15        | 15        | 15        | 160            |
| 3.       | Участие в спортивных соревнованиях (ч.)                | 3         | 4         | 4         | 4         | 3         | -         | -         | -         | 3         | 3         | 3         | 3         | 30             |
| 4.       | Техническая подготовка (ч.)                            | 10        | 15        | 15        | 14        | 14        | 10        | 10        | 10        | 10        | 14        | 15        | 15        | 152            |
| 5.       | Тактическая подготовка (ч.)                            | 1         | 2         | 2         | 1         | 1         | -         | -         | -         | 1         | 1         | 2         | 1         | 12             |
| 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.) | -         | -         | -         | 2         | 2         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | 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         | 2         | -         | -         | -         | 4              |
| 12.      | Восстановительные мероприятия (ч.)                     | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 2         | 2         | 14             |
|          | <b>Итого (ч)*</b>                                      | <b>60</b> | <b>60</b> | <b>62</b> | <b>60</b> | <b>60</b> | <b>62</b> | <b>60</b> | <b>60</b> | <b>60</b> | <b>62</b> | <b>60</b> | <b>62</b> | <b>728</b>     |

Таблица №23

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

| №<br>п/п | Вид подготовки                                         | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       | июнь      | июль      | август    | сентябрь  | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | Итого<br>часов |
|----------|--------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------------|
| 1.       | Общая физическая подготовка (ч.)                       | 25        | 17        | 19        | 18        | 22        | 36        | 34        | 31        | 22        | 22        | 17        | 21        | 284            |
| 2.       | Специальная физическая подготовка (ч.)                 | 15        | 15        | 15        | 15        | 10        | 10        | 10        | 10        | 15        | 15        | 15        | 15        | 160            |
| 3.       | Участие в спортивных соревнованиях (ч.)                | 3         | 4         | 4         | 4         | 3         | -         | -         | -         | 3         | 3         | 3         | 3         | 30             |
| 4.       | Техническая подготовка (ч.)                            | 10        | 15        | 15        | 14        | 14        | 10        | 10        | 10        | 10        | 14        | 15        | 15        | 152            |
| 5.       | Тактическая подготовка (ч.)                            | 1         | 2         | 2         | 1         | 1         | -         | -         | -         | 1         | 1         | 2         | 1         | 12             |
| 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.) | -         | -         | -         | 2         | 2         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | 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         | 2         | -         | -         | -         | 4              |
| 12.      | Восстановительные мероприятия (ч.)                     | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 2         | 2         | 14             |
|          | <b>Итого (ч) *</b>                                     | <b>60</b> | <b>60</b> | <b>62</b> | <b>60</b> | <b>60</b> | <b>62</b> | <b>60</b> | <b>60</b> | <b>60</b> | <b>62</b> | <b>60</b> | <b>62</b> | <b>728</b>     |

Мероприятия и упражнения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам подготовки представлены в таблице №24.

**Таблица №24**

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

| <b>Вид подготовки</b>       | <b>Виды упражнений</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Рекомендации по выполнению</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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) | Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине. Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д. Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.). Разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнение на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники гиревого спорта). Общеразвивающие упражнения с предметами. - упражнения со скалкой; - с гимнастической палкой; - с набивными мячами. Упражнения на гимнастических снарядах: - на гимнастической скамейке; - на канате; - на гимнастическом козле; - на кольцах; - на брусьях; - на перекладине; - на гимнастической стенке. Упражнения из акробатики: - кувырки; - стойки; - перевороты; - прыжки на мини-батуте. Легкая атлетика: - бег на короткие дистанции (30, 60, 100м); - бег на средние и |

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                    |                                                                                                                                                                                                                                          | <p>длинные дистанции (1 500 м – 10 000 м) - прыжки в длину с места и разбега; - прыжки в высоту с места; 25 - метание диска, гранаты, толкание ядра, гири. Спортивные игры: - баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол; - спортивные игры по упрощенным правилам; Подвижные игры: - игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты; Элементы тяжелой атлетики: - упражнения со штангой: жим, толчок, рывок из различных исходных положений; - поднятие штанги на грудь; - приседания со штангой; - повороты со штангой на плечах.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Специальная физическая подготовка  | <p>Упражнения с гантелями, набивными мячами, развитие скоростно-силовой выносливости, специальной выносливости, координации. Махи гирей одной и двумя руками, забросы и выталкивание. Соревновательные проходы от 50 до 80% времени.</p> | <p>Основными методами развития силовой выносливости являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• метод повышения интенсивности;</li> <li>• метод круговой тренировки;</li> <li>• метод каскадного снижения веса снаряда;</li> <li>• метод чередования.</li> </ul> <p>Основными упражнениями со штангой в тренировке гиревиков являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• тяга штанги на прямых ногах;</li> <li>• приседания со штангой на плечах;</li> <li>• полуприседания со штангой на плечах;</li> <li>• выпрыгивания со штангой на плечах;</li> <li>• швунг толчковый из-за головы;</li> <li>• жим штанги от груди стоя;</li> <li>• жим лёжа;</li> <li>• тяга штанги к поясу в наклоне;</li> <li>• рывок штанги в стойку и др.</li> </ul> <p>Примерный комплекс специальных разминочных упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• рывок гири двумя руками (протяжка);</li> <li>• рывок гири одной, а затем другой рукой;</li> <li>• толчок гири одной, а затем другой рукой;</li> <li>• подъем гирь на грудь с последующим опусканием их в положение виса между ног; • толчок гирь легкого веса от груди и др.</li> </ul> |
| Участие в спортивных соревнованиях | Участие в соревнованиях согласно календарному плану соревнований                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Техническая подготовка             | <p>Рывок гири правой и левой рукой, Толчок одной и двух гирь.</p>                                                                                                                                                                        | <p>Рывок. Полный цикл этого упражнения можно условно разделить на несколько технических элементов: исходное положение (И.П.), замах, подрыв, подсед, вставание из подсела, фиксация, опускание и перехват.</p> <p>Толчок. В толчке условно можно выделить следующие технические элементы: ИП перед подъемом на грудь, подъем на грудь, ИП перед выталкиванием, подсед перед выталкиванием,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                                                   |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                   |                                                                                        | выталкивание, подсед, вставание из подседа, фиксация, опускание гирь на грудь, смягчающий подсед и вставание из него, ИП перед очередным выталкиванием.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Тактическая подготовка                            | Упражнения «толчок», «рывок» на время<br>Упражнения «толчок», «рывок» на выносливость. | Наиболее важными моментами, на которые необходимо обращать внимание спортсменов в ходе подготовки к соревнованиям, являются:<br>-первое – взвешивание участников соревнований. Необходимо точно знать вес спортсмена накануне соревнования. Если спортсмен имеет «критический» вес (близкий к верхней или нижней границе весовой категории) или вес специально сбрасывался, то на взвешивание спортсмену необходимо прийти одному из первых для возможности корректировки своего веса до конца взвешивания.<br>-второе – подготовка снарядов. Спортсмену необходимо позаботиться заранее о подготовке снарядов до своего вызова на помост. Плохо подготовленный снаряд может значительно снизить результат (особенно в рывке, где хорошо подготовленная гиря залог хорошего результата).<br>-третье – правильно и вовремя проведённая разминка. О роли разминки её содержании уже говорилось выше.<br>-четвёртое – подсчёт очков соперников. Иногда значение количества подъёмов, выполненных соперником, позволяет спортсмену мобилизовать свои силы и показать результат выше результата соперника, выступающего впереди. Умение выполнять соревновательное упражнение в отработанном темпе и удержание на всём промежутке времени. |
| Теоретическая подготовка                          | Календарно-тематический план                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Психологическая подготовка                        | Просмотр видеороликов, беседы, разбор соревнований                                     | Психологические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация.<br>Широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 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 6 настоящей программы.

#### **4.2. Учебно-тематический план**

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки включает темы по теоретической подготовке.

Теоретическая подготовка является составной частью всей системы спортивной подготовки и осуществляется как в ходе учебно-тренировочного процесса, так и отдельно от практической работы и может проводится в виде специально организованных лекций, бесед.

Содержание теоретической подготовки значительно меняется в зависимости от уровня подготовленности общего кругозора и возраста обучающегося.

В Программе предусмотрено изучение следующих тем и вопросов: отечественная система физического воспитания, патриотическое воспитание обучающихся, воспитание морально-волевых качеств, методика обучения и учебно-тренировочного занятия, техника и тактика избранного вида спорта, гигиена занятий физическими упражнениями, врачебный контроль и самоконтроль при занятиях, режим обучающегося (режим дня, гигиена питания и сна, закаливание), самомассаж и массаж, предупреждение травматизма.

Особое значение придается изучению теории избранного вида. Необходимо, чтобы обучающийся хорошо знал правила спортивных соревнований, умел вести дневник самоконтроля и проводить анализ учебно-тренировочного процесса. Большое значение имеет изучение основ методики учебно-тренировочного процесса - планирование по циклам, этапам и периодам, перспективное планирование, а также методика развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости гибкости) применительно к избранному виду спорта.

Программный материал раздела «Теоретическая подготовка» распределена в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки и представлен в таблице №25

**Таблица №25**

**Учебно-тематический план**

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке                                                                                   | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки  | <b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>                    | $\approx$<br><b>120/180</b> |                  |                                                                                                                                                                                                             |
|                            | История возникновения вида спорта и его развитие                                                                   | $\approx$ 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                          | $\approx$ 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 | $\approx$ 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                                                                                              | $\approx$ 13/20             | декабрь          | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.                                                                         |
|                            | Самоконтроль в процессе занятий физической                                                                         | $\approx$ 13/20             | январь           | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической                                                                                                                                              |

|                                                           |                                                                                           |                 |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           | культуры и спортом                                                                        |                 |            | культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                           | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта             | ≈13/20          | май        | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                           | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта                                       | ≈14/20          | июнь       | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
|                                                           | Режим дня и питание обучающихся                                                           | ≈14/20          | август     | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                           | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта                                        | ≈14/20          | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                           | <b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b> | <b>≈600/960</b> |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств                        | ≈70/107         | сентябрь   | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.                                                                                                                                      |

|  |                                                                                 |         |                 |                                                                                                                                                                                                                      |
|--|---------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | История возникновения олимпийского движения                                     | ≈70/107 | октябрь         | <b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>                                                                                                      |
|  | Режим дня и питание обучающихся                                                 | ≈70/107 | ноябрь          | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.                                                      |
|  | Физиологические основы физической культуры                                      | ≈70/107 | декабрь         | 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                         | ≈60/106 | декабрь-май     | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к                                                                                                                                       |
|  |                                                                                 |         |                 |                                                                                                                                                                                                                      |

|  |                     |         |             |                                                                                                                                                          |
|--|---------------------|---------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | спорта              |         |             | 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 №26

**Таблица №26**

**Примерная направленность недельных микроциклов в группах:**

| <b>Этапы спортивной подготовки</b> | <b>Группы начального этапа спортивной подготовки</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Группы тренировочного этапа спортивной подготовки</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Подготовительный этап.</b>      | Основная задача подготовительного этапа – развитие общей физической подготовки. 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. | 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 |

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                   | <p>Специально-подготовительный этап. Задачи специально-подготовительного этапа – увеличение объемов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 4-6 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).</p> | <p>упражнений соревновательной направленности. Специально-подготовительный этап - задачи специально-подготовительного этапа заключаются в увеличении объемов нагрузки по физической и технической подготовке. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет 4-6 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности.</p>             |
| <b>Предсоревновательный этап.</b> | <p>Задачи предсоревновательного этапа – увеличение объем, повтор пройденного материала. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 3 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности.</p>                                                                                                                                                   | <p>Задачи предсоревновательного этапа – увеличение объема, повтор пройденного материала. На этом этапе снижается объем 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.</p> |
| <b>Соревновательный этап.</b>     | <p>В соревновательном микроцикле первого года тренировки проводятся 3 через день отдыха, второго и третьего годов тренировок – 3-5. Длительность этапа составляет один недельный микроцикл.</p>                                                                                                                                                                                                                                         | <p>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.</p>                                                                                                                                          |
| <b>Переходный этап.</b>           | <p>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.</p>                                                                                                                                               | <p>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.</p>                                                                                                                                             |

## **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» (приложение 7).

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

### **6.1 Материально-технические условия 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 №27);
- ✓ обеспечение спортивной экипировкой (таблица №28);

- ✓ 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 №27-28

**Таблица №27**

**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          | 10                 |
| 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              | 2                  |
| 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              | 4                  |
| 11.                                                                             | Секундомер                                                                  | штук              | 1                  |
| 12.                                                                             | Скакалки                                                                    | штук              | 10                 |
| 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              | 1                  |
| 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                  |

## Обеспечение спортивной экипировкой

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

## 6.2 Кадровые условия реализации Программы

- ✓ 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 Информационно-методические условия реализации Программы***

Учебно-тренировочный процесс в организации, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной

подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

В перечень информационного обеспечения программы входят образовательная, методическая литература и другие образовательные ресурсы.

## **VII. Перечень информационного обеспечения**

### *Основная литература*

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: Учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов – М.: Советский спорт, 2009. - 328с.
3. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воронинцев.– М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.
4. Гиревой спорт в России, пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса: Всероссийская научно-практическая конференция / сост. И.В. Морозов. – Ростов н/Д: Рост. гос. строительный ун-т, 2003. – 108 с., ил.
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 ее совершенствования: 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]: учебное пособие /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 и материалы (2002 – 2008 годы) / Авт.-сост. В.А. Фетисов, П.А. Виноградов. –М.: Советский спорт, 2008. – 1104 с.
15. Филиппов, С.С. Муниципальная система физической культуры школьников: организационно-педагогические условия формирования: Монография / С.С. Филиппов, В.В. Жгутова. – М.: Советский спорт, 2004. –184 с.

#### **Интернет ресурсы:**

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

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

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

Сайт Российского антидопингового агентства: <http://www.rusada.ru>

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

## Пример программы мероприятия «Веселые старты»

### Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

### Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

### План реализации:

- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности; □ гендерное равенство.

Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии [«Sportvaluesineveryclassroom»](#)).

### 1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

### Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

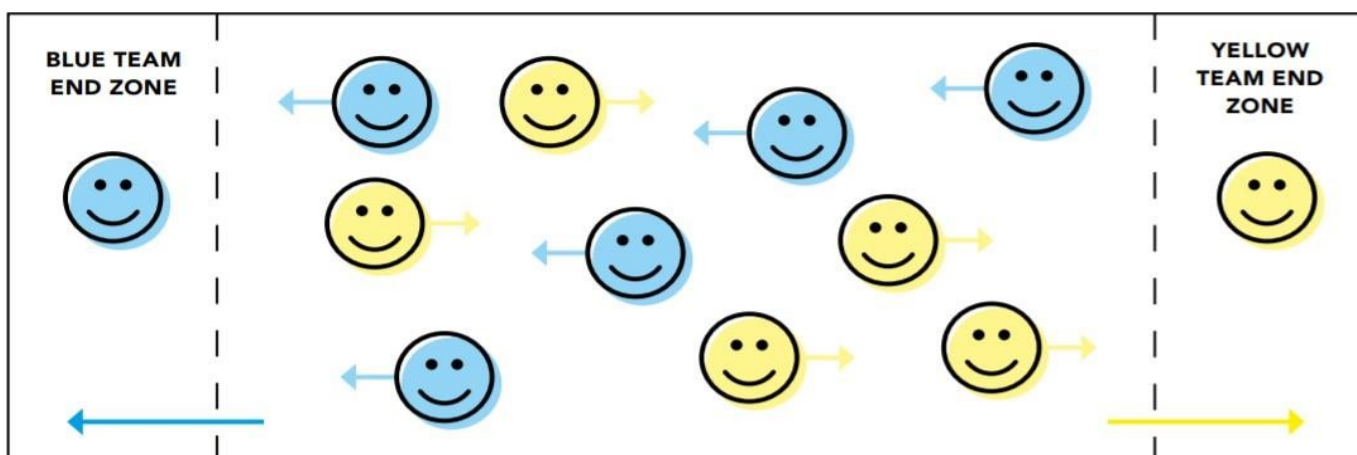
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

*\*можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.*

## 2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?

- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

**3) Ценности спорта** Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к **ценностям спорта** (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые **противоречат ценностям спорта** (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к **ценностям спорта** и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта? Почему допинг является негативным явлением в спорте?

*\*можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.*

#### **4) Финальная игра**

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “**МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !**” (слово **МЫ** можно заменить названием вида спорта, например: “**ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !**”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “**МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !**”, выстроившись в **один** ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом “**Мы за честный спорт !**”.

**Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ» Целевая аудитория:**

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

**Цели:**

- ознакомление с Запрещённым списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

**Обязательные темы:**

1. Принцип строгой ответственности

- спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

2. Запрещённый список

- критерии включения субстанций и методов в Запрещённый список; □  
отвечает любым двум из трех следующих критериев:

наносит вред здоровью спортсмена;

противоречит духу спорта; улучшает

спортивные результаты.

- маскирует использование других запрещённых субстанций.
- Запрещённый список обновляется как минимум 1 раз в год;
- Запрещённый список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

3. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru
- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения); □  
менее строгие стандарты качества;
- риск производственной халатности.

5. Оформление разрешения на ТИ

- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- ретроактивное разрешение на ТИ.

**Рекомендованные источники:**

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещённый список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

**Программа для родителей (1 уровень) Целевая аудитория:**

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

**Направлена на:**

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

**План презентации/доклада:**

- *определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;*
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- *роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;*
- *роль родителей в системе профилактики употребления допинга;*
- *группы риска;*
- *проблема допинга вне профессионального спорта;*
- *знакомство с онлайн-курсом <https://course.rusada.ru/>;*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
- *последствия допинга;*
- *деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».*

**Рекомендованные источники:**

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

## Программа для родителей (2 уровень)

### Целевая аудитория:

- родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План.

### Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;
- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

### План презентации/доклада:

- *актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;*
- *определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;*
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- *профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.*
- *ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
- *процедура допинг-контроля;*
- *пулы тестирования и система ADAMS;*
- *правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).*

### Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

**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 культуры?

- 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 растроченные 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

**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 (3x10 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 6**

**ПРОТОКОЛ ПРИЕМА НОРМАТИВОВ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ \_\_\_\_\_ ЭТАПА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Вид спорта:** Гиревой спорт

**Тренер:** \_\_\_\_\_

**Дата:** \_\_\_\_\_

| №<br>п/п | Ф.И.О.<br>обучающегося | нормативы |  |  |  |  |  |  | результат<br>(зачет,<br>незачет) |
|----------|------------------------|-----------|--|--|--|--|--|--|----------------------------------|
|          |                        |           |  |  |  |  |  |  |                                  |
| 1.       |                        |           |  |  |  |  |  |  |                                  |
| 2.       |                        |           |  |  |  |  |  |  |                                  |
| 3.       |                        |           |  |  |  |  |  |  |                                  |
| 4.       |                        |           |  |  |  |  |  |  |                                  |
| 5.       |                        |           |  |  |  |  |  |  |                                  |
| 6.       |                        |           |  |  |  |  |  |  |                                  |
| 7.       |                        |           |  |  |  |  |  |  |                                  |
| 8.       |                        |           |  |  |  |  |  |  |                                  |
| 9.       |                        |           |  |  |  |  |  |  |                                  |
| 10.      |                        |           |  |  |  |  |  |  |                                  |

**Итоги:**                      Сдали нормативы                      \_\_\_\_\_ человек

                                 Не сдали нормативы                      \_\_\_\_\_ человек

                                 % выполнения нормативов                      \_\_\_\_\_

**Нормативы принял:**                      \_\_\_\_\_

***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 исправность тренажеров и снарядов.
3. Все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).
4. Обувь должна плотно облегают голеностопные суставы, фиксируя их.
5. За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель и дежурный группы.
6. 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 окончания 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.