

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Куйбышевского
муниципального района Новосибирской области «Спортивная школа»
(МБУ ДО «СШ»)

СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом
МБУ ДО «СШ»
Протокол № 01
от «20» апреля 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШ»
_____ Жданов Ю.В.
Приказ от 20.04.2023 № 453-03

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

Срок реализации 10 лет

Разработчики:
Мауль Игорь Андреевич, тренер-преподаватель
Ермолов Сергей Николаевич, тренер-преподаватель

**г. Куйбышев, Новосибирская область
2023 г.**

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения

1. Предназначение Программы.
2. Цель Программы.

II. Характеристика Программы.

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки
4. Объем Программы.
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:
6. Годовой учебно-тренировочный план.
7. Календарный план воспитательной работы.
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.
9. Планы инструкторской и судейской практики.
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам подготовки.

III. Система контроля.

11. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.
12. Оценка результатов освоения Программы: контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

IV. Рабочая программа по гиревому спорту.

13. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.
14. Учебно-тематический план.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

15. Материально-технические условия Программы.
16. Кадровые условия реализации Программы.
17. Информационно-методическое обеспечение реализации Программы.

I. Общие положения

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

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

II. Характеристика Программы

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

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

4. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
Количество часов в неделю	4.5-6	6-8	10-12	12-14	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-728	1040-1248	1248-1664

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

учебно-тренировочные занятия: групповые, смешанные, индивидуальные, самостоятельные;

учебно-тренировочные мероприятия

№п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) без учёта времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по	-	14	18	21

	подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России				
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям		14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации		14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия			До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые	-	До 60 суток		

	учебно-тренировочные мероприятия		
--	----------------------------------	--	--

Спортивные соревнования:

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
Контрольные	1	2	2	3	4	4
Отборочные			2	2	2	2
Основные			1	1	1	2

6. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	10	12	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10	8		4	1	
1.	Общая физическая подготовка	190	242	214	248	352	186
2.	Специальная физическая подготовка	46	62	78	116	312	528
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	52	56	104	126
4.	Техническая подготовка	62	92	104	122	160	192

5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	8	10	12	30	60
6..	Инструкторская и судейская практика	-	-	42	48	32	124
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	12	20	22	50	118
8.	Самостоятельная работа 10-20%, в том числе по индивидуальным планам спортивной подготовки						
Общее количество часов в год		312	416	520	624	1040	1248

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;	В течение года

		- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную	В течение года

	(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)	образовательную программу спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Беседа: Влияние запрещённых препаратов на организм человека	ежегодно	Беседа с демонстрацией научно-популярного фильма
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Беседа: Прохождение курсов антидопингового обучения на сайте Русада	ежегодно	Беседа с использованием интернет ресурсов

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Беседа: Запрещённый список Всемирного антидопингового агентства Беседа: Список препаратов не запрещённых для использования в спорте с учётом возрастных показаний Беседа: Ответственность за нарушение антидопингового законодательства	ежегодно	Беседа с участием работника медпункта
---	---	----------	---------------------------------------

9. Планы инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, овладение обязанностями дежурного по группе, научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Беседа, практическое занятие	В течении учебного года	В ходе каждого занятия анализировать технику упражнения и подбирать упражнения для её корректировки.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия), вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления на соревнованиях. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению	в течении учебного года	Давать задания по ведению дневника самоконтроля. Организовывать контрольные занятия с применением соревновательного судейства

	отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Беседа, практические занятия		
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику выполнения рывковых и толчковых упражнений, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Учиться самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в младших группах. Принимать участие в судействе школьных, городских и областных соревнований в роли ассистента, судьи, секретаря. Самостоятельная работа с литературой, практические занятия	В течении учебного года, в соответствии с календарём соревнований	Ведение дневника самоконтроля с анализом результативности на тренировках и соревнованиях. Практические занятия с младшими группами проводить в период личных восстановительных мероприятий после соревнований

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	В большей степени применяются естественные и гигиенические средства и методы восстановления К данным средствам восстановления относятся: 1. Рациональный режим дня. 2. Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание.	В течении учебного года	Медицинский работник и тренер анализируют тренировочные нагрузки и находят оптимальную их дозировку в соответствии с состоянием организма спортсмена. Контроль за состоянием здоровья и переносимостью

	<p>3. Естественные факторы природы</p> <p>Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители.</p>		<p>тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые профилактические меры. Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий</p>
<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p>	<p>В большей степени применяются педагогические средства и методы восстановления: рациональное построение тренировок и микроциклов, сочетание нагрузок и отдыха, вариативность, волнообразность, постепенность роста нагрузок и т.п.</p> <p>Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем как средство повышения функциональных возможностей организма гиревика имеет ОФП.</p>	<p>В течении учебного года</p>	<p>Минимальный комплекс медицинских исследований включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, проверку адаптации к дополнительной нагрузке.</p>
<p>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<p>В большей степени применяются медико-биологические и психологические средства и методы восстановления</p> <p>Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке спортсмена следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера спорта) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов.</p> <p>Применение фармакологических Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП.</p>	<p>В течении учебного года, по индивидуальному графику</p>	<p>Необходимо оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок и подобрать средства восстановления</p> <p>После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий. Применение средств должно вестись на основе графика под руководством врача.</p>

III. Система контроля

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

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.

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 первом, втором

и третьем году;

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая

самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

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

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

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

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

12. 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.

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

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

№пп	Упражнения	Ед. измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки						
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.	Бег на 1000 м	мин,с	не более		не более	
			6.10	6.30	6.10	6.30
3.	Челночный бег 3X10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
5.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	135	125

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

№п/п	Упражнения	Ед. измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 2000 м	мин,с	не более	
			11.10	13.00
1.3.	Челночный бег 3X10 м	с	не более	

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

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

№п/п	Упражнения	Ед. измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,2
1.2.	Бег на 2000 м	мин,с	не более	
			9.10	10.10
1.3.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	31
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.5.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	170
2. Уровень спортивной квалификации				
2.1	Спортивный разряд - «кандидат в мастера спорта»			

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

№пп	Упражнения	Ед. измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин,с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.5.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	170
2.Уровень спортивной квалификации				
2.1	Спортивное звание-«мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по гиревому спорту

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

Этап спортивной подготовки	Содержание учебно-тренировочного процесса
Этап начальной подготовки	<p>Средства и методы тренировки направлены на всестороннюю физическую подготовку и овладение основами техники поднимания гирь, бега, лыжных гонок и других видов спорта, на укрепление здоровья и закаливание, на коррекцию недостатков в физическом развитии, обогащение двигательного опыта, приобретение разносторонней физической подготовленности: развитие силовых и скоростных возможностей, общей физической выносливости (аэробной), показателей ловкости и гибкости; воспитание морально-волевых качеств, формирование спортивного характера.</p> <p align="center"><u>Строевые упражнения.</u> Понятие о строе. Шеренга, колонна.</p>

Фланг. Фронт. Интервал и дистанция. Направляющий и замыкающий.

Строевые команды: предварительная и исполнительная.

Упражнения без предметов. Маховые движения руками и ногами в различных плоскостях и в направлениях. Сгибание и выпрямление рук с напряжением и сопротивлением в смешанных упорах.

Упражнения в движении. Ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы.

Акробатические упражнения. Перекаты. Короткие и длинные кувырки вперед, назад, в стороны с опорой и без опоры на руки.

Упражнения со скакалкой. Прыжки на одной, двух ногах со сменой ног. Прыжки в различном темпе и ритме

Упражнения с гимнастическими палками. Прыжки через лежащую палку на двух и одной ноге вперед спиной, боком с поворотом на 90° .

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча от груди двумя руками из-за головы, снизу, стоя, спиной вперед, выталкивание мяча левой и правой рукой.

Упражнения с гантелями различного веса. Стоя в основной стойке или ноги врозь, руки с гантелями в различных исходных положениях - повороты, наклоны, круговые движения туловища. Выпады и приседания с подниманием и опусканием гантелей при вставании и наоборот.

Упражнения на канате. Лазание по канату с помощью ног. Подвижные и спортивные игры. Преодоление препятствий. Игры: «Удочка», «Не давай мяч водящему», игра в волейбол.

Упражнения на перекладине, брусках, опорные прыжки. Подтягивание, отжимание на брусках. Соскоки дугой на махе вперед, назад. Прыжок через козла ноги врозь.

Легкоатлетические упражнения. Бег на скорость и выносливость (60м, 100м.). Кроссы (1000м. - 2000м.). Прыжки в длину с места. Активно-пассивные движения: шпагат, растягивание в висе на перекладине, на выпаде в фехтовании и т.п. Акробатические упражнения: кувырки (вперед и назад), различные перевороты, «мосты» и «шпагаты».

Упражнения со штангой, способствующие совершенствованию силовой подготовки: жим, толчок и рывок из различных исходных положений; поднимание штанги на грудь; приседания со штангой, повороты со штангой на плечах, упражнения со штангой на тренажерах в положении сидя и лежа на спине.

Упражнения для развития силы: упражнения с использованием тренажеров, снарядов (штанги, гриф и диски от штанги, гантели и др.) различного веса.

Упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика.

Пассивные упражнения: растяжка; максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером.

Активные упражнения: махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы в исходном положении перед очередным выталкиванием гирь и в положении фиксации гирь вверх.

Упражнения с гирями: различные махи гирь с перекладыва-

	<p>нием из одной руки в другую, жонглирование, различные приседания; «заброс одной гири на грудь» с последующим опусканием в замах; классический толчок с одной гирей, упражнение рывок двумя руками и т.д.</p> <p>Изучение и совершенствование техники классических упражнений, начальное обучение техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> - элементы, фазы, части, приемы; - обучение маховым движениям; - маховые движения со сменой рук; - обучение дыханию при выполнении рывка; - рывок гири одной рукой. начальное обучение техники толчка: - элементы, фазы, части, приемы; - обучение подъему гири на грудь; - обучение действию в исходном положении; - обучение подъему гирь от груди; - обучение фиксации гирь в верхней точке; - обучение дыханию при выполнении толчка; - толчок 2-х гирь с груди. <p>Соревнования и прикидки (по календарю)</p>
<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p>	<p>Средства и методы тренировки направлены на обеспечение разносторонней физической подготовленности начинающего гиревика на основе планомерного увеличения объема тренировочных нагрузок и подбора средств и методов тренировки, позволяющих осуществить эту подготовку целенаправленно, с учётом специфики гиревого спорта.</p> <p>Основное направление в работе – развитие общей выносливости, ловкости, гибкости, воспитание силовой выносливости, изучение и закрепление основ техники гиревого спорта, приобретение тактического опыта.</p> <p>Тренировочные воздействия направлены на укрепление здоровья, закаливание, освоение и совершенствование техники соревновательных упражнений и тактики участия в соревнованиях по гиревому спорту, формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, совершенствование психологической подготовки, повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, особенно специальной физической выносливости (аэробно-анаэробных возможностей), воспитание морально-волевых качеств, профилактика вредных привычек.</p> <p><u>Строевые упражнения:</u> строевая стойка. Действия в строю на месте и в движении. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».</p> <p><u>Упражнения без предметов.</u> Повороты и наклоны, круговые движения туловища с различным положением рук.</p> <p><u>Упражнения в движении.</u> Ходьба и бег приставными шагами влево, вправо, спиной, вперед. Акробатические упражнения. Кувырки с места, с шага, с разбега толчком одной и двумя ногами.</p> <p><u>Упражнения со скакалкой.</u> Прыжки с подтягиванием коленей к груди.</p> <p><u>Упражнения на гимнастической стенке.</u> Вис углом. Вис лицом к стенке. Махи ногами вправо, влево.</p> <p><u>Упражнения с гимнастическими палками.</u> Прыжки через лежащую палку на двух и одной ноге вперед спиной, боком с поворотом на 90° .</p>

	<p><u>Упражнения с набивным мячом.</u> Броски мяча от груди двумя руками из-за головы, снизу, стоя, спиной вперед, выталкивание мяча левой и правой рукой.</p> <p><u>Упражнения с гантелями различного веса.</u> Стоя в основной стойке или ноги врозь, руки с гантелями в различных исходных положениях - повороты, наклоны, круговые движения туловища. Выпады и приседания с подниманием и опусканием гантелей при вставании и наоборот.</p> <p><u>Упражнения на канате.</u> Лазание по канату с помощью ног. Подвижные и спортивные игры. Преодоление препятствий. Игры: «Удочка», «Не давай мяч водящему», игра в волейбол.</p> <p><u>Упражнения на перекладине, брусках, опорные прыжки.</u> Подтягивание, отжимание на брусках. Соскоки дугой на махе вперед, назад. Прыжок через козла ноги врозь.</p> <p><u>Легкоатлетические упражнения.</u> Бег на скорость и выносливость (60м, 100м.). Кроссы (1000м. - 2000м.). Прыжки в длину с места. Плавание. Совершенствование вольного стиля (дистанции: 25, 50, 100 и более метров).</p> <p>Упражнения для развития силы и силовой выносливости основных групп мышц спортсмена-гиревика.</p> <p><i>Упражнения для мышц кистей рук:</i> - взявшись пальцами за дужку гири, сгибание и разгибание кистей рук; - прыжки с гирями в руках.</p> <p><i>Упражнения для мышц разгибателей рук: в упоре лежа сгибание и разгибание рук; в упоре на брусках сгибание и разгибание рук.</i></p> <p><i>Упражнения для грудных мышц:</i> - лежа жим штанги; - из и.п. лежа на скамейке выжимание гирь попеременно.</p> <p><i>Упражнения для дельтовидных мышц:</i> - жим гирь попеременно в стойке; - швунг жимовой; - жим штанги из-за головы; - толчок гирь с плеч; - жим гантелей различного веса.</p> <p><i>Упражнения для мышц бедра:</i> - приседания со штангой; - приседания с гирей; - приседания с гирей в руках сзади; - приседания с гирей сверху на прямых руках; - сгибание и разгибание ног в выпаде с гирями или штангой на плечах.</p> <p><i>Упражнения для мышц спины:</i> - поднимание двух гирь на грудь; - поднимание гири махом вверх на прямые руки; - рывок двух гирь; - круговые движения с гирей; - рывок гири (попеременно левой и правой рукой).</p> <p><i>Упражнения для мышц брюшного пресса:</i> - из виса на перекладине или гимнастической стенке поднимание прямых ног до положения угла и выше.</p>
Этап совершенствования	Подготовка спортсменов высокого класса проводится на основании индивидуальных планов. Средства и методы тренировки

<p>ния спортивного мастерства</p>	<p>направлены на дальнейшее совершенствование технической, тактической и психологической подготовленности, повышение общего функционального уровня, максимальное развитие к концу этапа общей физической выносливости и дальнейшее совершенствование специальной физической выносливости в соревновательных упражнениях, постепенную подготовку организма спортсменов-гиревиков к максимальным нагрузкам, рекомендуемым на данных этапах, формирование устойчивой мотивации для преодоления больших тренировочных нагрузок, как в отдельных упражнениях, так и суммарных физических нагрузок в ходе тренировочной деятельности, создание необходимых условий для формирования целевой установки на дальнейшее спортивное совершенствование.</p> <p>Изучение и совершенствование техники классических упражнений</p> <p>Совершенствование техники рывка:</p> <ul style="list-style-type: none"> -рывок гири (24 кг) сериями 5-6 повторений; -совершенствование фазы разгона снаряда; - совершенствование принципа «маятника»; - работа ног и туловища при выполнении рывка; - классический рывок (2-3 минуты); - махи с гирей большего веса; - рывок гири со сменой рук; - совершенствование дыхания при рывке. <p>Совершенствование техники толчка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - толчок гири с плеч; - толчок классический (3-5 мин.); - работа ног и туловища при выполнении толчка; - совершенствование дыхания при толчке; - совершенствование взаимосвязи всех частей толчка и согласование действий во всех его фазах.
	<p>Средства и методы тренировки направлены на достижение максимальных результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> -достижение максимальных показателей специальной подготовленности. - приведение индивидуальной техники в соответствие с индивидуальной структурой специальной физической подготовленности -освоение максимальных объемов специальной тренировочной нагрузки. -умения соревноваться в условиях жесткой конкуренции на ответственных соревнованиях и реализовывать двигательный потенциал в условиях ответственных соревнований. - поддержание высокой формы на протяжении длительного соревновательного сезона. <p>Совершенствование техники рывка:</p> <ul style="list-style-type: none"> -рывок гири (24 кг) сериями 5-6 повторений; -совершенствование фазы разгона снаряда; - совершенствование принципа «маятника»; - работа ног и туловища при выполнении рывка; - классический рывок (2-3 минуты); - махи с гирей большего веса; - рывок гири со сменой рук; - совершенствование дыхания при рывке. <p>Совершенствование техники толчка и толчка по длинному циклу:</p>

<ul style="list-style-type: none"> - толчок гири с плеч; - толчок классический (3-5 мин.); - работа ног и туловища при выполнении толчка; - совершенствование дыхания при толчке; - совершенствование взаимосвязи всех частей толчка и согласование действий во всех его фазах. <p>Участие в соревнованиях в соответствии с ЕКП</p>
--

14. Учебно-тематический план

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

	техники и тактики вида спорта			
	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.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
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	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных

				навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 70/107$	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	$\approx 70/107$	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	$\approx 60/106$	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	$\approx 60/106$	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	$\approx 60/106$	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность / недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа

				учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта.

эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности			Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание;

			гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	---

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гиревой спорт» относятся:

- лицо, желающее пройти спортивную подготовку, для зачисления на этап спортивной подготовки, 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 Новосибирской области по виду спорта гиревой спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

VI. Условия реализации Программы

15. Материально-технические условия реализации Программы

включают:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажёрного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медпункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

№	Наименование оборудования и спортивного	Еденица	Количество
---	---	---------	------------

п/п	инвентаря	измерения	изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	шт.	1
2.	Весы до 200 кг	шт.	2
3.	Гири соревновательные (12,16,24,32 кг)	комплект	12
4.	Гири тренировочные (4,6,8,10,14,18,20,22,26,28,30,34,36,40 кг)	комплект	3
5.	Зеркало настенное (0,6x2м)	шт.	6
6.	Магнетизма	шт.	2
7.	Мат гимнастический	шт.	6
8.	Палка гимнастическая	шт.	10
9.	Перекладина гимнастическая переменной высоты	шт.	1
10	Помост (1.5x1,5)	шт.	6
11	Секундомер	шт.	2
12	Скакалки	шт.	12
13	Скамейка гимнастическая	шт.	2
14	Стенка гимнастическая	шт.	2
15	Часы настенные с секундной стрелкой	шт.	1
16	Табло электронное на 6 помостов	шт.	1
17	Тренажёр «дорожка беговая»	шт.	1
18	Велотренажёр	шт.	1
19	Тренажёр многофункциональный	шт.	3
Для спортивных дисциплин, содержащих в своём наименовании слово «жонглирование»			
20	Гири (6,8,12,16кг)	комплект	2
21	Помост или покрытие напольное из резины (2x2м)	шт.	4
22	Мяч набивной (от 4 10 кг)	комплект	2
23	Медболы кистевые (600,800 и 1000 г.)	комплект	2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	наименование	Ед. изм	Расчёт единица	Этапы спортивной подготовки					
				УТЭ		ЭССМ		ЭВСМ	
				Кол-во	Срок эксп	Кол-во	Срок эксп	Кол-во	Срок эксп
1.	Велосипедные трусы	шт.	На одного обучающегося	2	1	2	1	2	1
2.	Соревновательная форма	К-т		1	2	2	2	2	2
3.	Костюм спортивный ветрозащитный	шт.		1	1	1	1	1	1
4.	Костюм тренировочный летний	шт.		1	1	1	1	1	1
5.	Костюм тренировочный	шт.		1	1	1	1		1

	утеплённый								
6.	Кроссовки леглатлетич.	пар		1	1	1	1	1	
7.	Пояс тяжелоатлетическ.	шт.		1	2	1	2	1	2
8.	Термобельё спортивное	шт.		1	1	1	1	1	1
9.	Штангетки	пар		1	1	1	1	1	1
10.	Футболка	шт.		2	1	2	1	2	1
11.	Шапка спортивная	шт.		1	1	1	1	1	1

(на этапе начальной подготовки спортивная экипировка в индивидуальное пользование не передаётся)

16. Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками необходимого 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 учётом специфики вида спорта «гиревой спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение иных специалистов, при условии их одновременной работы с обучающимися;

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утверждённым приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утверждённым приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н;

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

17. Информационно-методические условия реализации Программы:

Нормативно-правовые акты и документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р.);
3. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
4. Федеральный закон от 30.04.2021 N 127-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорта в РФ» и ФЗ «Об образовании в РФ»»;
5. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». (СанПиН 2.4.4.3172-14);
6. Приказ Минспорта России 09.11.2022г. № 944 «Об утверждении федерального стандарт спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт».
7. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Список литературы

1. Алексеев И. Мои гантели – костыли свинцовые: дневник Ильи Алексеева // Спортивная жизнь России. – 1993. – № 11-12. – С. 27-29; 1994. – № 1. – С. 9-11.
2. Ануров Л.В. Гиревое жонглирование на начальном этапе занятий гиревым спортом // Пути развития инновационных спортивно-оздоровительных программ в сфере досуга детей и молодёжи: Сборник тез. конф. – М.: Советский спорт, 2000. – С. 39-40.
3. Арансон М. Заочные игры Олега Фетисова с силачами прошлых лет // Спортивная жизнь России. – 2000. – № 5-6. – С. 19-21.
4. Архангородский В.С. Гиревой спорт. – К.: Здоров'я, 1980. – 52 с.
5. Балакшин В.Н., Моренченко С.В. Физическое воспитание: Учеб. пособие по атлетической гимнастике и гиревому спорту для студентов всех специальностей. – Саратов: Изд-во Саратовск. гос. техн. ун-та, 2001. – 66 с.
6. Богатырские забавы // Спорт в школе. – 1997. – № 4. – С. 14-15.
7. Борисевич С.А. Построение тренировочного процесса спортсменов-гиревиков высокой квалификации: Автореф. дис...канд. пед. наук. – Омск: СибГАФК, 2003. – 22 с.
8. Бурмистров А.П., Ромашин Ю.А. Тренировка силы и силовой выносливости. Методика подготовки военнослужащих в упражнении с гирями. – М.: Воениздат, 1989. – 84 с.
9. Бухаров А.В. Гиревой спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1939. – 129 с.
10. Вальков Л. Гири противоречий на ногах у гиревого спорта // Спортивная жизнь России. – 1999. – № 5. – С. 24-25.
11. Виноградов Г.П. Сравнительная характеристика упражнений с отягощениями для тренировки рекреационной направленности // Актуальные проблемы

физической культуры: Материалы регион. научн.-практ. конф. – Ростов-на-Дону: [б. и.], 1995. – Т. 6, Ч. 1. – С. 27-33.

12. Воропаев В.И. Адаптационно-кумулятивный эффект различных методических приёмов тренировки гиревика // Актуальные проблемы физической культуры: Материалы регион. научн.-практ. конф. – Ростов-на-Дону: [б. и.], 1995. – Т. 6, Ч. 2. – С. 119-120.

13. Воропаев В.И. Гиревой спорт. Программа для ДЮСШ, секций коллективов физической культуры и спортивных клубов: Учебно-методическое пособие. – Воронеж: Изд-во ВГАУ, 2000. – 22 с.

14. Воротынцев А.И. Гиревой спорт: методика обучения технике классических упражнений. – Липецк: МФГС, 2003. – 26 с.

15. Гиревой спорт / Авт.-сост.: А.М. Горбов. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2005. – 191 с.

16. Гиревой спорт: педагогические основы тренировки гиревиков. [Сост.: И.И. Сероклинов]. – М.: Изд-во Моск. с.-х. акад. им. К.А. Тимирязева, 1996. – 32 с.

17. Гомонов В.Н. Индивидуализация технической и физической подготовки спортсменов-гиревиков различной квалификации: Автореф. дис... канд. пед. наук. – Смоленск: СГИФК, 2000. – 26 с.

18. Жирнов А.Н. Гиревой спорт: Методическое пособие. – Тамбов: Изд-во ТВАИИ, 2003. – 74 с.

19. Захаров Е.Н., Карасёв А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки. (Методические основы развития физических качеств) / Под общ. ред. А.В. Карасёва. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.

20. Зубов А.З. Гиревой спорт как универсальное средство гармоничного развития личности (из опыта работы) // Физическая культура и спорт XXI века: Тезисы V-ой регион. научн.-практ. конф. – Красноярск: [б. и.], 2002. – С. 38.

21. Ингушев Ч.Х. Технология тренировки спортсменов в условиях адаптированной к гиревому спорту машины управляющего воздействия: Автореф. дис... канд. пед. наук. – Нальчик: КБГУ им. Х.М. Бербекова, 2002. – 28 с.

22. Литвинович С.М., Флерко А.Н., Телеш В.Е. Современные методы тренировки мышц кистей и предплечий в гиревом спорте // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: Материалы 7-ой междунар. научн. сес. БГУФК и НИИФКиС РБ по итогам научн.-исслед. работы за 2003 г. – Мн.: Изд-во БГУФК, 2004. – С. 89-90.

23. Любимов А.В. Как оформить зал атлетической гимнастики // Физическая культура в школе. – 1994. – № 3. – С. 57.

24. Пилипко В.Ф. Значение ведущих факторов в становлении специальной физической подготовленности гиревиков высокой квалификации // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ). – 2004. – № 5. – С. 34-38.

25. Ромашин Ю.А. Её величество гиря: [Методические рекомендации для занятий гиревым спортом] // Спортивная жизнь России. – 2002. – № 1. – С. 23.

Интернет ресурсы

- <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации.
- <http://www.минобрнауки.рф> - Министерство Образования и Науки РФ.
- <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России.
- <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет.
- <http://www.vfgs.ru/> Всероссийская федерация гиревого спорта.
- <http://www.edunso.ru> - Департамент образования Новосибирской области.
- <http://www.sport.nso.ru> – Министерство физической культуры и спорта Новосибирской области.
- <https://vk.com/club108204526>- Федерация гиревого спорта Новосибирской области