

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

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического совета  
МБУ ДО «СШ»  
от «20» апреля 2023 г.  
Протокол № 01

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

**Дополнительная общеразвивающая программа  
по виду спорта «гиревой спорт»**

**Срок реализации свыше 3-х лет**

**Разработчик:**  
Мауль И.А., тренер-преподаватель

г. Куйбышев, Новосибирская область  
2023 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

I. Пояснительная записка	3
1. Направленность программы	3
2. Цель программы	3
3. Задачи программы	3
4. Адресат программы	4
5. Объем и сроки освоения программы	4
6. Формы и режимы занятий	4
7. Планируемые результаты	4
8. Формы аттестации и оценочные материалы	5-8
II. Учебно-тематический план	8-9
III. Календарный учебный график	9
IV. Рабочая программа	9-12
V. Организационно-педагогические условия	12-13
VI. Учебно-информационное обеспечение	14-15

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «гиревой спорт» (далее – Программа) является локально-нормативным актом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Куйбышевского района Новосибирской области «Спортивная школа» (далее - СШ), определяющим содержание, структуру и условия реализации Программы. Программа разработана в соответствии с нормативными правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 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 №629 от 27 июля 2022 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Министерства просвещения Российской Федерации;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «ОБ утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Также Программа учитывает локально-нормативные акты МБУ ДО «СШ» (устав, внутренний трудовой распорядок, положение о порядке приема и перевода обучающихся и т.д.).

### **1. Направленность Программы.**

Программа направлена на эффективное построение образовательной деятельности на спортивно-оздоровительном этапе. Учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на отбор одаренных детей и молодёжи, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в частности в гиревого спорта).

### **2. Цель Программы.**

Укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

### **3. Задачи Программы.**

Задачами Программы являются:

- получение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности посредством упражнений гиревого спорта;
- создание условий для физического воспитания и физического развития обучающихся.

#### 4. Адресат Программы

Программа рассчитана для обучающихся в возрасте с 7 до 18 лет и старше, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям гиревым спортом.

В учебные группы зачисляются все желающие по заявлению законного представителя (родителя, опекуна) или самого совершеннолетнего.

При зачислении в группу, необходимо представить справку о состоянии здоровья с допуском (разрешение) к занятиям гиревым спортом, копии свидетельства о рождении, паспорта, страхового полиса.

Группы могут быть разновозрастными, формируются составом не менее 10 человек. Этап обучения: спортивно-оздоровительный этап на протяжении всего обучения.

#### 5. Объём и сроки освоения Программы

Срок обучения по программе неограничен. Количество учебных недель – 44 в учебный год, занятия начинаются с 01 сентября по 30 июня.

Этап подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Спортивно-оздоровительный	Свыше 3-х лет	с 7 до 18 и старше лет	10

#### 6. Формы и режим занятий

*Форма организации на занятии:* групповая.

*Форма проведения занятий:* основная форма учебно-тренировочное занятие (практические и теоретические), соревнования, акции Регионального проекта «Спорт-норма жизни».

*По типу* занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

*Методы обучения:* словесный, наглядный, практический.

*Режим:* занятия проводятся согласно утвержденного расписания МБУ ДО «СШ», в которой реализуется данная Программа.

Одно занятие не более двух академических часов.

Допустимые режимы обучения по данной программе - 6 часов в неделю: 3 раза по 2 академических часа (1,5 астрономических). В месяц 26 часов. Учебных недель в учебном году с сентября по июль - 44 недели (10 месяцев). Итого в год – 260 часов.

Режим занятий устанавливается в начале учебного года (сентябрь текущего года), по возможности до конца учебного года не меняется.

#### 7. Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения Программы включают развитие качеств обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения Программы: чувство дружбы, взаимопомощи; чувство ответственности, дисциплинированности, активности, самостоятельности, творчества; развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; воспитает привычку к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни; воспитает культуру поведения болельщика во время просмотра соревнований по гиревому спорту.

*По окончании освоения Программы обучающиеся будут: знать:*

- историю развития и современное состояние гиревого спорта в мире и у нас в стране;
- правила соревнований по гиревому спорту, правила их организации и проведения;
- правила безопасного поведения во время занятий, поведения на стадионе, в спортивном зале в качестве обучающегося, зрителя, болельщика;
- правила оказания доврачебной помощи пострадавшему во время занятий (растяжение, ушибы, ссадины, вывихи);
- режим дня, личная гигиена, уход за спортивной одеждой и обувью;
- правила проведения контрольно-тестовых упражнений по общей физической и специальной подготовке;
- причины травматизма вовремя занятия и правила его предупреждения.

**уметь:**

- организовать самостоятельные учебно-тренировочные занятия, а также с группой сверстников;
- организовывать и проводить соревнования по гиревому спорту в оздоровительном лагере, на спортивной площадке, в спортзале и др.;
- выполнять требования к нагрузке по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять технические элементы и упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты с различными элементами и предметами направленные на развитие физических качеств;
- владеть техническими действиями в упражнениях с гирями с разным весом в соответствии с возрастом;
- соблюдать правила безопасного поведения во время занятий;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по ОФП, СПФ и ВФСК ГТО в соответствии с возрастом и гендерной принадлежностью.

## **8. Формы аттестации и оценочные материалы**

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся выявляет полноту и глубину сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. Теоретическая подготовка проверяется в ходе учебно-тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления учебно-тренировочным процессом.

*Управление учебно-тренировочным процессом охватывает три стадии:*

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование тренировочного процесса.

*В рамках годовичного цикла периодически необходимо:*

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, об учебно-тренировочных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревнованиях и тестах.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества

обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки обучающихся.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять тренировочным процессом.

*Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:*

Проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях.

Объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года подготовки.

Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

**Формой контроля** является мониторинг по общей и специальной физической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся и нормативов ВФСК ГТО.

Мониторинг, текущий или промежуточный контроль проводится в начале учебного года в сентябре и в мае месяце каждого года обучения. Итоговая аттестация проводится в конце третьего года обучения в мае месяце.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

Итоговая аттестация (итоговый мониторинг) обучающихся по Программе проводится с целью определения соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам.

**Контрольные тесты (испытания) по общей физической подготовке в возрастной группе от 8 до 9 лет включительно**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы						Физические качества прикладные навыки
		Мальчики			Девочки			
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
1	Бег на 30 м (с)	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1	Скоростные возможности
2	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7.21	6.30	5.12	7.45	6.55	5.55	Выносливость
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	11.25	9.20	7.55	12.45	10.05	8.18	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9.15	6.55	5.55	9.44	7.20	6.23	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	5	-	-	-	Сила

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	6	10	16	4	7	12	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	11	18	4	7	12	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	122	142	103	117	137	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	20	25	37	17	22	32	
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3x10м (с)	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2	9,4	
7	Плавание на 25 м (мин,с)	3.05	2.36	2.27	3.05	2.36	2.27	Прикладные навыки

*Контрольные тесты (испытания) по общей физической подготовке в возрастной группе от 18 до 19 лет*

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Уровень сложности					
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
1	Бег на 60 м (с)	8,9	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2
2	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8
3	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:20	11:05	9:40
4	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-

5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17
8	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	233	157	173	188
10	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	41	51	31	37	45
11	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
	весом 700 г (м)	27	29	36	-	-	-
12	Плавание на 50 м (мин, с)	1:17	1:03	49,0	1:30	1:16	1:00

## II. Учебно-тематический план

№ п/п	Вид подготовки	Форма аттестации (контроля)				Форма аттестации (контроля)
		<i>Первый второй год обучения</i>		<i>Свыше трех лет обучения</i>		
		Теория	Практика	Теория	Практика	
	Теоретическая подготовка	4	-	4	-	Беседа
	Общая физическая подготовка	3	80	2	78	Тестирование

Специальная физическая подготовка	2	56	3	56	тестирование
Технико-тактическая подготовка	4	58	4	62	тестирование
Соревновательная подготовка (интегральная)	2	44	2	42	Результаты соревнований
Контрольные занятия	1	6	1	6	Промежуточная аттестация
<b>ИТОГО</b>	<b>16</b>	<b>244</b>	<b>16</b>	<b>244</b>	
<b>ВСЕГО часов за год</b>	<b>260</b>		<b>260</b>		

### III. Календарный учебный график

Календарный учебный график определяет даты начала и окончания учебного года, количество учебных недель, дней и часов, а также режим занятий. Календарный учебный график составлен с учетом проведения во время каникулярного времени походов, учебно-тренировочных сборов, профильных лагерей при условии их проведения в рамках часов, предусмотренных учебным планом. Календарный учебный график реализации Программы может составляться сразу на все года обучения.

График составляется и утверждается ежегодно до начала занятий. Порядок утверждения Календарного учебного графика определяется локальным нормативным актом образовательной организации.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1-й, 2-й, 3-й год и далее	01 сентября	30 июня	130	260	3 занятия в неделю по 1,5 астрономических часа (2 академических)

### IV. Рабочая программа.

Содержание программы раскрывается через описание разделов и тем программы в соответствии с последовательностью, заданной учебным планом, включая описание теоретической и практической частей.

#### Содержание программного материала

##### Раздел 1. Техника безопасности

Теория: правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Техника безопасности при выполнении различных технических действий с тяжестями и гирями различного веса Правила поведения на занятиях и соревнованиях по гиревому спорту и другим видам спорта.

##### Раздел 2. Основы теоретических знаний

Теория: Влияние занятий гиревым спортом на строение и функции организма спортсмена. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических

занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, координационных способностей, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена. Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения.

### **Раздел 3. Общая физическая подготовка**

Теория: понятие общей физической подготовки. Способы развития физических качеств спортсмена. Самоконтроль. Определение нагрузки. Определение пульса.

Практика: 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 вверху.

Упражнения с гирями: различные махи гирь с перекладыванием 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.

#### **Раздел 4. Специальная физическая подготовка.**

Теория: значение специальной физической подготовки – повышения функциональных возможностей органов и систем, развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Практика: Упражнения для развития силы и силовой выносливости основных групп мышц спортсмена-гиревика.

*Упражнения для мышц кистей рук:*

- взявшись пальцами за дужку гири, сгибание и разгибание кистей рук;
- прыжки с гирями в руках.

*Упражнения для мышц разгибателей рук: в упоре лежа сгибание и разгибание рук; в упоре на брусьях сгибание и разгибание рук.*

*Упражнения для грудных мышц:*

- лежа жим штанги;
- из и.п. лежа на скамейке выжимание гирь попеременно.

*Упражнения для дельтовидных мышц:*

- жим гирь попеременно в стойке;
- швунг жимовой;
- жим штанги из-за головы;
- толчок гирь с плеч;
- жим гантелей различного веса.

*Упражнения для мышц бедра:*

- приседания со штангой;
- приседания с гирей;
- приседания с гирей в руках сзади;
- приседания с гирей вверху на прямых руках;
- сгибание и разгибание ног в выпаде с гирями или штангой на плечах.

*Упражнения для мышц спины:*

- 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).

*Упражнения для мышц брюшного пресса:*

- из виса на перекладине или гимнастической стенке поднимание прямых ног до положения угла и выше.

#### **Раздел 5. Техническая подготовка.**

Теория: обучение спортсменов технике движений гиревого спорта, приобретение ими специальных знаний и навыков, необходимых для участия в соревнованиях.

Практика: Изучение и совершенствование техники классических упражнений, начальное обучение техники:

- 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.

Совершенствование техники классических упражнений Совершенствование техники рывка:

- 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.

Совершенствование техники толчка:

- толчок гирь 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.

Совершенствование техники толчка гирь по длинному циклу.

### **Раздел 8. Участие в соревнованиях**

Практика: соревнования по гиревому спорту различного уровня.

### **Раздел 9 Контрольные испытания.**

Практика: **текущий контроль (выполнение отдельных нормативов), промежуточная и итоговая аттестация (выполнение контрольных нормативов).**

## **V. Организационно-педагогические условия**

Обучение проводится на русском языке. Программа предусматривает применение различных **приемов и методов организации образовательного процесса:**

- методы: словесный: объяснение, беседа, рассказ; наглядный: показ педагогом, обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов; практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры.

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации Программы используются следующие **формы организации занятий:**

- учебно-тренировочные занятия, соревнования, открытые занятия, турниры.

### ***Материально-технические условия реализации Программы***

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий по гиревому спорту. Для реализации данной программы необходимы

№пп	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество 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 (0,6х2м)	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 (1.5х1,5)	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 (2х2м)	шт.	4
22.	Мяч набивной (от 4 10 кг)	комплект	2
23.	Медболы кистевые (600,800 и 1000 г.)	комплект	2
24.	Спортивная экипировка	комплект	

### ***Кадровое обеспечение Программы***

Учебно-тренировочные занятия приводятся тренером-преподавателем или педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю Программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень квалификации лиц 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) или профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09. 2021 г. N 652н.

### **VI. Учебно-информационное обеспечение**

#### ***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. Приказ №629 от 27 июля 2022 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Министерства просвещения Российской Федерации;
4. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
5. 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»»;
4. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». (СанПиН 2.4.4.3172-14).

**Учебные пособия:**

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