

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

ПРИНЯТА на заседании
педагогического совета МБУ ДО «СШ»
от «02» сентября 2026 г.
Протокол № 03



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «СШ»
Жданов Ю.В.
Приказ от 02.09.2026 №407-03

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области
физической культуры и спорта по виду спорта «гиревой спорт»



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00D329CE6BE5167BD8E87846531AD2559D
Владелец: Жданов Юрий Валерьевич
Действителен: с 25.09.2025 до 19.12.2026

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 6 лет и старше
Срок реализации программы: 3 года

Разработчики:

Ермолов Сергей Николаевич, инструктор по физической культуре

г. Куйбышев, Новосибирская область
2026 г.

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете учреждения.

Заместитель директора Глушанина Л.Н.

ФИО

подпись

Инструктор –методист Журавлева В.В.

ФИО

подпись

«28» августа 2026г.

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1) Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «гиревой спорт» (далее – Программа) физкультурно-спортивную направленность.

Программа разработана в соответствии с распоряжением Правительства Новосибирской области от 31.10.2018 года №404 – р «О реализации федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» в Новосибирской области» в связи с внедрением модели персонифицированного финансирования дополнительного образования детей».

Актуальность программы:

Данная программа предполагает развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Она направлена на решение задачи не только обучения детей здоровому образу жизни, но и их воспитания

Отличительной особенностью программы является интеграция силовой подготовки с упражнениями гиревого жонглирования, общеразвивающими играми и подготовкой к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО). Новизна заключается в дифференцированном подходе к подбору отягощений в зависимости от пола, возраста и индивидуального уровня подготовленности обучающихся, а также применении современных методик контроля тренировочной нагрузки

Адресат программы.

Программа предназначена для детей и подростков в возрасте от 6 и старше, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям гиревым спортом. Комплектование групп производится по заявлению родителей (законных представителей) или самого совершеннолетнего обучающегося при наличии медицинской справки-допуска. Группы могут быть разновозрастными. Численный состав группы — не менее 10 человек.

Объём и срок освоения программы. Объём программы - 252 учебных часа в год. Программа рассчитана на 3 года обучения. Продолжительность учебного года – 42 недели.

Форма обучения: очная.

Язык обучения - русский

Уровни программы – стартовый, базовый, углубленный

Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся по группам.

Особые условия - наличие справки от педиатра о состоянии здоровья обучающегося.

Состав группы учащихся – минимум 10 человек, максимум 20 человек.

Формы проведения занятий: включают в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

Режим занятий

Продолжительность одного академического часа - 45 минут. Перерыв между учебными занятиями - 10 минут.

Общее количество часов в неделю - 6 часов.

Занятия проводятся 3 раз в неделю по 2 часа.

1) Цель и задачи программы

Цель: формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, развитие физических качеств (силы, выносливости, гибкости, ловкости) и освоение техники выполнения базовых упражнений гиревого спорта.

Задачи:

Предметные

- Обучить правильной технике выполнения классических упражнений гиревого спорта (толчок, рывок, толчок по длинному циклу);
- Сформировать базовые знания по истории спорта, правилам соревнований, гигиене и самоконтролю;
- Обучить правилам техники безопасности при работе с отягощениями и оказанию первой доврачебной помощи.

Личностные

- Воспитывать дисциплинированность, трудолюбие, волевые качества, целеустремленность и ответственность;
- Формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, а также навыки командного взаимодействия и взаимовыручки;
- Воспитывать культуру поведения участника и болельщика на спортивных соревнованиях.

Метапредметные

- Развивать основные физические качества: силу, силовую выносливость, гибкость, координацию движений и быстроту;
- Сформировать навыки саморегуляции, целеполагания и планирования индивидуального тренировочного процесса;
- Развивать способность анализировать собственную двигательную деятельность и исправлять технические ошибки.

2) Планируемые результаты

Личностные

- Проявляют волевые качества, дисциплинированность, ответственное отношение к тренировкам;
- Соблюдают нормы здорового образа жизни и спортивного этикета;
- Проявляют взаимовыручку, чувство товарищества и уважение к соперникам.

Метапредметные

- Умеют организовывать самостоятельные тренировочные занятия и осуществлять самоконтроль (измерение ЧСС, оценка утомления);
- Владеют навыками анализа собственных движений и коррекции технических ошибок;
- Способны эффективно взаимодействовать с тренером и товарищами по команде в процессе спортивной деятельности.

Предметные

- Обучающиеся знают историю гиревого спорта, правила соревнований, правила техники безопасности и гигиенические требования;
- Владеют техникой выполнения базовых упражнений с гирями разного веса в соответствии с возрастом;
- Умеют выполнять контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке, а также нормативы комплекса ГТО.

3) Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Вид подготовки	Форма аттестации (контроля)				Форма аттестации (контроля) Теория
		Первый второй год		Третий год обучения		
		Теория	Практ	Теория	Практ	
1.	Теоретическая подготовка	4	-	4	-	Беседа
2	Общая физическая подготовка	3	80	2	60	Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	2	48	3	56	тестирование
4	Технико-тактическая подготовка	4	58	4	62	тестирование
5	Соревновательная подготовка (интегральная)	2	44	2	42	Результаты соревнований
6	Контрольные испытания	1	6	1	6	Промежуточная аттестация
	ИТОГО	16	236	16	236	
	ВСЕГО часов за год	252		252		

Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка

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

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 2. 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, брусьях, опорные прыжки. Подтягивание, отжимание на брусьях. 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 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 3. 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 4. 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:

- 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.
- рывок гири (24 кг) сериями 5-6 повторений;
- совершенствование фазы разгона снаряда;

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 5. Соревновательная подготовка (интегральная)

Практика: соревнования по гиревому спорту различного уровня.

Раздел 6. Контрольные испытания.

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

4) Система контроля

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 годичного 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.

Раздел 2 «Воспитательная деятельность»

1) Цель: содействие гармоничному развитию личности обучающегося, воспитание патриотизма, гражданственности, физической культуры и спортивного характера.

Для реализации этой цели предстоит решать следующие **задачи:**

- Формировать чувство коллективизма, взаимного уважения и взаимовыручки;
- Воспитывать волевые качества (целеустремленность, выдержку, дисциплинированность);
- Формировать отрицательное отношение к вредным привычкам и нарушениям спортивной этики.

2) Формы и методы воспитания

Воспитание в рамках программы предполагает следующие направления:

Духовная нравственность. Деятельность, направленная на формирование у учащихся потребности и мотивов нравственного поведения, осознания целесообразности моральных норм и стремления к нравственному совершенствованию, вооружение детей нравственными ориентирами при построении деятельности и общения, сохранение традиций преемственности поколений и ориентирование семьи на духовно-нравственное воспитание детей путем развития семейного творчества.

Здоровьесбережение. Деятельность, развивающая отношение к спортивно-оздоровительной стороне жизни, к физической культуре, направленная на восстановление и поддержание физических сил ребенка. Спортивно-оздоровительная деятельность предполагает развитие выносливости, находчивости, дисциплинированности, коллективизма, укрепление здоровья в целом.

Патриотизм и гражданственность. Деятельность, укрепляющая гражданское отношение к Отечеству и основанная на развитии гражданской позиции ребенка по отношению к своей стране, к людям, воспитании нравственности, осознании принадлежности к истории своего Отечества, направленная на развитие социальной активности, гражданственности и патриотизма.

3) Условия организации воспитания

Воспитательная работа реализуется через Первенства МБУ ДО «СШ», участие в муниципальных, межмуниципальных, областных соревнованиях по гиревому спорту; беседы, встречи с выдающимися спортсменами, ветеранами спорта Куйбышевского района.

Планируемые результаты

- увеличение положительной динамики воспитанности, уровня личностного развития обучающихся, познавательной самостоятельности;
- максимальное раскрытие потенциала личности каждого обучающегося, формирование определенных творческих, социальных и нравственных качеств;
- рост результативности достижений и успехов занимающихся;
- увеличение положительной динамики состояния здоровья.

4) Календарный план воспитательной работы

№ пп	Название мероприятия, события	Сроки проведения	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
---------	-------------------------------------	---------------------	------------------	---

1.	Беседа «Спорт против наркотиков и вредных привычек»	сентябрь	Беседа	Информационный пост в социальных сетях в группе ВК
2.	Участие в акции «День народного единства в спорте»	ноябрь	Спортивный праздник	Информационный пост в социальных сетях в группе ВК, награждение грамотами победителей и призёров
3.	Турнир, посвященный Дню защитника Отечества	февраль	Соревнования	Информационный пост в социальных сетях в группе ВК, награждение грамотами победителей и призёров
4.	Общешкольный кросс Победы	май	Спортивная акция	Информационный пост в социальных сетях в группе ВК, награждение дипломами самых активных и отличившихся
5.	Итоговый спортивный праздник «Звезды спорта»	июнь	Соревнования	Информационный пост в социальных сетях в группе ВК , награждение дипломами самых активных и отличившихся

Раздел 3. «Комплекс организационно-педагогических условий»

1) Календарный учебный график (КУГ)

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01 сентября 2026 г.	27 июня 2027 г.	42	126	252	3 раз в нед. по 2 часа
2 год обучения	01 сентября 2027 г.	27 июня 2028 г.	42	126	252	3 раз в нед. по 2 часа
3 год обучения	01 сентября 2028 г.	27 июня 2029 г.	42	126	252	3 раз в нед. по 2 часа

Тематический календарный учебный график расположен в Разделе 4 (Приложение 1).

2) Условия реализации программы

Кадровое обеспечение

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

Материально-техническое обеспечение

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.	Магнезница	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	

Методическое обеспечение

Основные методы обучения

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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

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

Практические методы: метод упражнений; игровой; соревновательный; круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом; по частям.

Соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная; фронтальная; групповая; поточная.

Алгоритм учебного занятия. Занятие включает в себя подготовительную, основную и заключительную части.

Информационное обеспечение

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 15.10.2025);
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года и на перспективу до 2036»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678) (в ред. от 01.07.2025);
4. Концепцией развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12. 2021 № 3894-р) (в ред. от 20.03.2023);
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вступает в силу с 01.09.2026);
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)» (в редакции от 17.03.2025);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в ред. от 21.04.2023);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
10. Приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;
11. Приказ Министерства образования Новосибирской области от 03.04.2026 № 421 «О внесении изменений в приказ министерства образования Новосибирской области от 24.12.2019 №3260».

Список литературы для тренера-преподавателя:

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

3. детей и молодёжи: Сборник тез. конф. – М.: Советский спорт, 2000. – С. 39-40.
4. Арансон М. Заочные игры Олега Фетисова с силачами прошлых лет // Спортивная жизнь России. – 2000. – № 5-6. – С. 19-21.
5. Архангородский В.С. Гиревой спорт. – К.: Здоров'я, 1980. – 52 с.
6. 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.
7. Богатырские забавы // Спорт в школе. – 1997. – № 4. – С. 14-15.
8. Борисевич С.А. Построение тренировочного процесса спортсменов-
9. гиревиков высокой квалификации: Автореф. дис...канд. пед. наук. – Омск: СибГАФК, 2003. – 22 с.
10. Бухаров А.В. Гиревой спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1939. – 129 с.
11. Вальков Л. Гири противоречий на ногах у гиревого спорта // Спортивная жизнь России. – 1999. – № 5. – С. 24-25.
12. 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.
13. Воропаев В.И. Адаптационно-кумулятивный эффект различных методических приёмов тренировки гиревика // Актуальные проблемы физической культуры:
14. Материалы регион. научн.-практ. конф. – Ростов-на-Дону: [б. и.], 1995. – Т. 6, Ч. 2. – С. 119-120.
15. 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.
16. Воротынцев А.И. Гиревой спорт: методика обучения технике классических упражнений. – Липецк: МФГС, 2003. – 26 с.
17. Гиревой спорт / Авт.-сост.: А.М. Горбов. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2005. – 191 с.
18. Гиревой спорт: педагогические основы тренировки гиревиков. [Сост.: И.И. Сероклинов]. – М.: Изд-во Моск. с.-х. акад. им. К.А. Тимирязева, 1996. – 32 с.
19. Гомонов В.Н. Индивидуализация технической и физической подготовки спортсменов-гиревиков различной квалификации: Автореф. дис... канд. пед. наук. – Смоленск: СГИФК, 2000. – 26 с

Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации : официальный сайт. — URL: Министерство спорта РФ (дата обращения: 23.09.2026).
2. Министерство физической культуры и спорта Новосибирской области : официальный сайт. — URL: Минспорт Новосибирской области (дата обращения: 23.09.2026).
3. Олимпийский комитет России : официальный сайт. — URL: Олимпийский комитет России (дата обращения: 23.09.2026).
4. Всероссийская федерация гиревого спорта : официальный сайт. — URL: ВФГС (дата обращения: 23.09.2026).
5. Федерация гиревого спорта Новосибирской области : официальное сообщество во ВКонтакте. — URL: РФСОО ФГС НСО (дата обращения: 23.09.2026)

Раздел 4 «Приложения к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе»

Приложение 1

Календарный учебный план 1-3 года обучения

№ п/п	Дата	Тема занятия	Часы (всего)	Часы (теор)	Часы (прак)	Форма занятия	Форма контроля
I		Теоретическая подготовка	4	4	-		
1		Вводный инструктаж по ТБ. История развития гиревого спорта.	2	2	-	беседа	опрос
2		Анатомо-физиологические основы. Гигиена и самоконтроль.	2	2	-	беседа	опрос
II		Общая физическая подготовка	83	3	80		
3		Понятие ОФП. Комплексы ОРУ. Постановка дыхания.	2	1	1	беседа, практ.	наблюдение
4		Развитие гибкости, подвижности суставов и координации.	2	-	2	практ. занятие	наблюдение
5		Акробатическая подготовка: перекаты, кувырки, стойки.	8	-	8	практ. занятие	наблюдение
6		Упражнения с набивными мячами (медболами).	8	-	8	практ. занятие	наблюдение
7		Упражнения с гантелями и легкими отягощениями.	8	-	8	практ. занятие	наблюдение
8		Нагрузка, пульсовой режим, контроль утомления.	2	1	1	беседа, практ.	тестирование
9		Легкоатлетическая подготовка: бег на скорость, прыжки.	10	-	10	практ. занятие	нормативы
10		Кроссовая подготовка, развитие общей выносливости.	10	-	10	практ. занятие	наблюдение
11		Гимнастическая подготовка: подтягивания, отжимания.	10 1	-	10	практ. занятие	наблюдение

№ п/п	Дата	Тема занятия	Часы (всего)	Часы (теор)	Часы (прак)	Форма занятия	Форма контроля
12		Подвижные и спортивные игры (волейбол, эстафеты).	10	1	9	пакт. занятие	наблюдени е
13		Атлетическая гимнастика: комплекс со штангой.	12	-	12	пакт. занятие	наблюдени е
14		Комплексные упражнения ОФП, круговая тренировка.	3	-	3	пакт. занятие	наблюдени е
III		Специальная физическая подготовка	50	2	48		
15		Значение СФП. Развитие мышц кисти, плеча и спины.	2	1	1	беседа, пакт.	опрос
16		Упражнения для укрепления кистей рук и хвата.	10	-	10	пакт. занятие	наблюдени е
17		Упражнения для мышц-разгибателей рук и плеча.	10	-	10	пакт. занятие	наблюдени е
18		Специальные упражнения для мышц спины и ног.	10	-	10	пакт. занятие	наблюдени е
19		Упражнения для мышц брюшного пресса и поясницы.	10	-	10	пакт. занятие	наблюдени е
20		Специальная силовая выносливость гиревика.	2	1	1	беседа, пакт.	опрос
21		Развитие выносливости: серии махов и забросов.	6	-	6	пакт. занятие	тестирован ие
IV		Технико-тактическая подготовка	62	4	58		
22		Основы техники. Анализ фаз классических упражнений.	2	1	1	беседа, пакт.	опрос
23		Обучение технике рывка гири одной рукой.	10	-	10	пакт. занятие	наблюдени е
24		Анализ техники рывка: темп, ритм, экономизация.	2	1	1	беседа, пакт.	опрос
25		Совершенствование	10	-	10	пакт.	тестирован

№ п/п	Дата	Тема занятия	Часы (всего)	Часы (теор)	Часы (прак)	Форма занятия	Форма контроля
		техники рывка.				занятие	ие
26		Обучение технике толчка 2-х гирь от груди.	2	1	1	беседа, практ.	опрос
27		Отработка выталкивания и фиксации гирь.	10	-	10	практ. занятие	наблюдение
28		Согласование дыхания с фазами выполнения толчка.	2	1	1	беседа, практ.	наблюдение
29		Техника толчка гирь по длинному циклу (ДЦ).	10	-	10	практ. занятие	наблюдение
30		Исправление индивидуальных ошибок в технике.	14	-	14	практ. занятие	нормативы
V		Соревновательная подготовка	46	2	44		
31		Правила соревнований. Обязанности и жесты судей.	2	1	1	беседа, практ.	опрос
32		Тактика: распределение сил на 10 минут работы.	2	1	1	беседа, практ.	опрос
33		Моделирование условий, контрольные отрезки.	20	-	20	практ. занятие	контр. подход
34		Участие в соревнованиях различного уровня.	22	-	22	по календарю	зачет
VI		Контрольные занятия	7	1	6		
35		Входное тестирование (сентябрь).	2	-	2	сдача норм.	зачет
36		Промежуточная аттестация (декабрь).	2	1	1	тест, беседа	зачет
37		Итоговая аттестация (май).	3	-	3	сдача норм.	аттестация
		ИТОГО	252	16	236		

Контрольные испытания технической подготовки**1. Нормативы общей физической подготовки (ОФП)**

- Отжимания (раз):
Юноши: Высокий — 25+; Средний — 15–24; Низкий — < 15
Девушки: Высокий — 15+; Средний — 8–14; Низкий — < 8
- Подтягивания (раз):
Юноши: Высокий — 8+; Средний — 4–7; Низкий — < 4
Девушки (из виса лежа): Высокий — 12+; Средний — 6–11; Низкий — < 6
- Прыжок в длину с места (см):
Юноши: Высокий — 170+; Средний — 145–169; Низкий — < 145
Девушки: Высокий — 155+; Средний — 135–154; Низкий — < 135
- Наклон вперед (см):
Юноши: Высокий — +8+; Средний — +3...+7; Низкий — < +3
Девушки: Высокий — +10+; Средний — +5...+9; Низкий — < +5
- Бег 60 метров (сек):
Юноши: Высокий — 9,8; Средний — 9,9–10,8; Низкий — > 10,8
Девушки: Высокий — 10,2; Средний — 10,3–11,2; Низкий — > 11,2

2. Нормативы специальной физической и технической подготовки (СФП и ТП)

- Рывок гири (8–12 кг, 5 минут, кол-во):
Юноши: Выс. — 50+; Ср. — 30–49; Низ. — < 30
Девушки: Выс. — 40+; Ср. — 25–39; Низ. — < 25
- Толчок двух гирь (6–10 кг, 3 минуты):
Юноши: Выс. — 30+; Ср. — 15–29; Низ. — < 15
- Приседания с гирей у груди (1 минута):
Все: Выс. — 30+; Ср. — 20–29; Низ. — < 20

Тестовые задания по теоретической подготовке

1. Какая первая команда подается судьей для начала выполнения упражнения?
А) Пошел! Б) Старт! В) Приступить! Г) Время!
2. Что обязан сделать спортсмен при получении сигнала «Засчитано»?
А) Сбросить гирю. Б) Зафиксировать гирю на прямой руке и ногах. В) Поменять руку.
3. Сколько времени отводится на выполнение классического упражнения?
А) 3 мин. Б) 5 мин. В) 10 мин. Г) 15 мин.
4. Какое упражнение НЕ относится к классическому двоеборью у мужчин?
А) Толчок. Б) Рывок. В) Жим лежа.
5. В какой момент выполнения рывка разрешена смена рук?
А) Один раз за регламент времени. Б) Запрещено. В) Неограниченно.
6. Что является грубым нарушением техники безопасности?
А) Магnezия. Б) Штангетки. В) Посторонние в зоне размаха гири.
7. Главная цель самоконтроля (измерения ЧСС)?
А) Оценка утомления и восстановления. Б) Для оценки тренера. В) Увеличение веса.
8. Нормативная форма одежды для занятий?
А) Джинсы и кеды. Б) Спортивная форма и обувь на плоской подошве. В) пляжная.
9. Что означает команда судьи «Стоп»?
А) Ускориться. Б) Завершение выполнения упражнения. В) Смена рук.
10. Элемент техники толчка — быстрый подсед при выталкивании?
А) Заброс. Б) Швунг / Второй подсед. В) Мах.

Ключи: 1-Б, 2-Б, 3-В, 4-В, 5-А, 6-В, 7-А, 8-Б, 9-Б, 10-Б.

Оценивание: 9–10 отв. — «5», 7–8 — «4», 5–6 — «3», < 5 — «2».

ПРОТОКОЛ

приема контрольно-переводных нормативов и тестирования уровня подготовленности обучающихся

Вид спорта: Гиревой спорт

Учебный год: 2026–2027 Год обучения (группа): 1-й год обучения (Группа № ____)

Дата проведения: « ____ » _____ 20 ____ г.

Место проведения: Спортивный зал МБУ ДО «СШ», г. Куйбышев

Вид контроля:

Входной /Промежуточный /Итоговый / Переводной

Тренер-преподаватель: _____

Члены комиссии: _____,

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ И ПРИЕМА НОРМАТИВОВ (ОФП, СФП И ТЕОРИЯ)

№ п/п	ФИ О обучающ его с я	Возр аст (лет)	Пол	Нормативы ОФП (рез. / уровень)					Норматив ы СФП (рез. / уровень)		Теор ия (бал лы / оцен ка)	Закл юче ние ком исси и (Зач тено / Пере веде н)
				Отж има ния	Под тяги вани я	Пры жок в длин у	Нак лон впер ед	Бег 60 м	Рыв ок гири (5 мин)	Тол чок гирь (3 мин)		
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												

№ п/п	ФИ О обучающ егося	Возраст (лет)	Пол	Нормативы ОФП (рез. / уровень)					Нормативы СФП (рез. / уровень)		Теория (баллы / оценка)	Заключение комиссии (Зачтено / Переведено)
				Отжимания	Подтягивания	Прыжок в длину	Наклон вперед	Бег 60 м	Рывок гири (5 мин)	Толчок гири (3 мин)		
10												

Шкала оценивания уровня подготовленности

- Высокий уровень (В): Выполнение нормативов на уровне требований золотого знака ГТО / высокий показатель специальной подготовки.
- Средний уровень (С): Выполнение нормативов на уровне серебряного/бронзового знака ГТО / средний показатель.
- Низкий уровень (Н): Показатели ниже нормативных требований (требуется индивидуальная коррекционная работа).

3. СВОДНЫЙ АНАЛИЗ И ИТОГИ ТЕСТИРОВАНИЯ ГРУППЫ

Всего списочный состав группы: _____ чел.

Принимали участие в испытаниях: _____ чел.

Распределение по уровням подготовленности:

- Высокий уровень (В): _____ чел. (____ %)
- Средний уровень (С): _____ чел. (____ %)
- Низкий уровень (Н): _____ чел. (____ %)

Успешно прошли итоговую аттестацию и рекомендованы к переводу на следующий год обучения: _____ чел.

Назначена повторная сдача нормативов: _____ чел.

4. ПОДПИСИ ЧЛЕНОВ КОМИССИИ

Тренер-преподаватель: _____ / _____ /

Член комиссии (судья): _____ / _____ /

Заместитель директора по УР: _____ / _____ /

Дата составления протокола: « ____ » _____ 20__ г.