

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
спортивная школа «Спартак»**

Принята
Педагогическим Советом
протокол № 3
от « 29 » декабря 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказ МБУ ДОСЦ «Спартак»
от « 29 » декабря 2025 г. № 180
Директор  В. В. Меренков



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА -
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ГИРЕВОЙ СПОРТ»**

2025 г.

г. Елец

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения	3-4
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	4
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	5
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..	5-10
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	10-13
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	14-17
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	17-22
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	22-26
2.8. Планы медицинских, медико – биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	26-31
3. Система контроля.....	32
3.1. На этапе начальной подготовки.....	32
3.2. На учебно-тренировочном этапе.....	32
3.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства.....	32-33
3.4. Оценка результатов освоения программы.....	33
3.5. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....	33-36
4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).....	36
4.1. Программный материал для учебно- тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	36-57
4.2. Учебно- тематический план.....	57-61
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	62-63
5.1. Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам.....	63-64
5.2. Режим учебно-тренировочного процесса.....	64
5.3. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий.....	64-65
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	65
6.1. Материально- технические условия реализации Программы.....	65-68
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	68-69
6.3. Информационно –методические условия реализации Программы.....	69-71

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке на этапах: начальной подготовки, учебно-тренировочном (этапе спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 05 ноября 2025 года № 904 (далее – ФСПП).

1.2. 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.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, начиная с этапа начальной подготовки до этапа совершенствования спортивного мастерства, и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одарённых спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по гиревому спорту;
- ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области гиревого спорта, освоение правил вида спорта, изучение истории гиревого спорта, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим действиями во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности обучающихся, расширение их физических возможностей развития, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд федерального округа, региона, города;

- подготовка спортивных судей по гиревому спорту из числа обучающихся.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы 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	3	10	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Объем Программы – общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства (все года)
	До года	Второй, третий год	Первый год	Второй год	Третий год	Четвёртый год	Пятый год	
Количество часов в неделю	4,5	6	10	12	12	14	14	20
Общее количество часов в год	234	312	520	624	624	728	728	1040

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

Основными формами обучения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки являются: групповые и индивидуальные учебно- тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам спортивной подготовки, учебно-тренировочные мероприятия, участие в спортивных соревнованиях, медико – восстановительные мероприятия.

В зависимости от характера поставленных задач выделяют различные типы занятий: учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, восстановительные, модельные и контрольные.

Учебные занятия предполагают усвоение обучающимися нового материала (элементы техники, технико-тактические комбинации, тактические схемы). Особенности этого типа занятий – относительно ограниченное количество знаний, умений, навыков, подлежащих усвоению,

использование контроля со стороны тренера-преподавателя и самоконтроля спортсмена.

Применение учебных занятий: на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (решение задач обучения), на этапе совершенствования спортивного мастерства при освоении нового материала (подготовительный период).

Тренировочные занятия направлены на осуществление разных видов подготовки, проходит совершенствование изученных упражнений. Занятия носят избирательный или комплексный характер, в зависимости от параметров запланированной нагрузки.

Применение тренировочных занятий: на всех этапах для решения задач физической подготовки, при закреплении разученных вариантов техники и тактики, технических комбинаций и др.

Учебно-тренировочные занятия – промежуточный тип между учебными и тренировочными занятиями. Спортсмены совмещают освоение нового материала с его закреплением.

Применение учебно-тренировочных занятий: на всех этапах, особенно на учебно-тренировочном, в годичном цикле используются в подготовительном периоде.

Восстановительные занятия характеризуются небольшим суммарным объемом работы. Такая работа разнообразна и эмоционально окрашена, используется игровой метод. Этот тип занятий направлен на стимулирование восстановительных процессов после больших нагрузок, перенесенных на предыдущих занятиях, на создание благоприятного фона для протекания восстановительных реакций.

Применение восстановительных занятий – имеют значимую роль в тренировочном процессе в дни, непосредственно предшествующие основным соревнованиям, после соревнований применяются для восстановления физического и психического потенциала спортсмена, при двух занятиях в течение дня – одно может носить восстановительный характер.

Модельные занятия являются реализацией интегральной подготовки спортсменов к основным соревнованиям.

Применение модельных занятий – в период непосредственной подготовки к соревнованиям при высоком уровне технико-тактической и функциональной подготовленности спортсменов.

Контрольные занятия – предусматривают решение задач контроля за эффективностью многолетней спортивной подготовки (по разделам подготовки).

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления спортсменов в каникулярный период).

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионату России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14

2. Специальные тренировочные мероприятия				
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	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 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Спортивные соревнования – важная составная часть спортивной подготовки. Они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различаются:

- контрольные, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки.

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных;

- основные соревнования, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

МБУ ДОСШ «Спартак» направляет обучающихся на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и

спортивных мероприятий.

Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях:

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

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства (все года)
	До года	Второй, третий год	Первый, второй, третий год	Четвёртый, пятый год	
Контрольные	1	2	2	3	4
Отборочные	-	-	2	2	2
Основные	-	-	1	1	1

Медико – восстановительные мероприятия решают задачи оздоровительной направленности, повышения защитных сил организма и его стойкости к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне совершенствования спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для занимающихся

тренировочных этапов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)- трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

Годовой учебно- тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки								
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства (все года)	
		До года	Второй	Третий	Первый	Второй	Третий	Четвёрт ый		Пятый
		Недельная нагрузка в часах								
		4,5	6	6	10	12	12	14	14	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	2	3	3	3	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)								
		10	10	10	8	8	8	8	8	4
1.	Общая физическая подготовка	145	175	175	234	280	280	277	277	312
2.	Специальная физическая подготовка	28	47	47	78	94	94	153	153	291
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	26	32	32	43	43	72
4.	Техническая подготовка	53	78	78	114	137	137	146	146	187
5.	Тактическая подготовка	1	2	2	4	4	4	8	8	10
6.	Теоретическая подготовка	2	2	2	3	4	4	6	6	12
7.	Психологическая подготовка	1	2	2	3	4	4	8	8	20

8.	Тестирование и контроль	2	2	2	4	4	4	6	6	8
9.	Инструкторская практика	-	-	-	21	25	25	29	29	47
10.	Судейская практика	-	-	-	21	25	25	29	29	47
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	2	6	6	6	10	10	12
12.	Восстановительные мероприятия	1	2	2	6	9	9	13	13	22
Общее количество часов в год		234	312	312	520	624	624	728	728	1040

Соотношение видов спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Второй, третий год	Первый год	Второй, третий год	Четвёртый, пятый год	
1.	Общая физическая подготовка (%)	62	56	45	45	38	30
2.	Специальная физическая подготовка (%)	12	15	15	15	21	28
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5	5	6	7
4.	Техническая подготовка (%)	23	25	22	22	20	18
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2	2	2	2	3	4
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	8	8	8	9
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	2	3	3	3	4

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа реализуется на всех этапах учебно-тренировочного процесса. Решение воспитательных задач осуществляется через формирование у спортсменов нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера. Эти личностные и индивидуальные особенности должны формироваться в единстве. Сила педагогических воздействий на сознание, чувства и поведение спортсменов должна соответствовать возрастным и индивидуальным особенностям. Необходимо учитывать и основные принципы воспитания: единство воспитания и обучения, воспитание через активную деятельность, единство воспитания и самовоспитания

Основные задачи воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально –волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всесторонне гармоничное развитие физических качеств
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

№ 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 и терминологии, принятой в гиревом спорте; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков	В течение года

		самостоятельного судейства спортивных соревнований; - 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; - под руководством тренера-преподавателя проведение тестирования уровня физической подготовленности в младших группах; - участие в организации соревнований (разработка положения, формирование заявок для участия в соревнованиях).	В течение года
2.	Здоровьесбережение.		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение бесед, Дней здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование потребности к здоровому образу жизни; - приобретение знаний о физическом и психическом здоровье, о полезных и вредных для здоровья привычках.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и	В течение года

		<p>восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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). 	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка:	Беседа на тему: «Известные спортсмены-гиревики прославившие Липецкую область»	Сентябрь
		Беседа на тему: «Дух спорта и спортивный характер»	Октябрь
		Беседа на тему: «Проявление патриотизма в спорте»	Ноябрь
		Беседа на тему: «Чемпион – пример для юных спортсменов»	В течение года
		Беседа на тему: «Я гражданин России»	Декабрь
		Беседа на тему: «Спортивные достижения посвящают Родине»	Январь
		Мастер – класс с участием спортсменов Липецкой области, посвятивших свою жизнь защите Родины	Февраль
		Беседа на тему: «Культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях»	Март
		Выдающиеся отечественные гиревики	Апрель
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных и спортивных	Участие в соревнованиях, проводимых МБУ ДОСШ «Спартак», посвящённых:	

	мероприятиях)	Дню Защитника Отечества; Дню Победы в ВОВ; Дню народного единства Участие в показательных выступлениях спортсменов на городских мероприятиях.	Февраль Май Ноябрь В течении года
4.	Развитие творческого мышления		
	Практическая подготовка	Мастер –классы с приглашением ведущих спортсменов школы и города	В течение года
		Мероприятие в спортивно - оздоровительных группах «Веселые старты»	Два раза в год
		Праздничное мероприятие, посвящённое Дню гиревого спорта	Август
		Конкурс рисунков и поделок, посвященных Дню гиревого спорта	Август
		Новогоднее праздничное первенство школы по гиревому спорту	Декабрь

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

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

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

-ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

-проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

-установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

Допинги – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников соревнований.

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

П Л А Н

мероприятий, направленных на предотвращение допинга и борьбу с ним

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
-------	----------------------------	------------------------------------	------------------	--

1	Этап начальной подготовки	<ul style="list-style-type: none"> - Беседа по антидопинговой тематике; - конкурс рисунков об опасности и вреде допинга и наркотиков; - упражнение «Уместные пословицы»; - тематическое занятие «Умей отказаться»; - упражнение «Мои жизненные планы»; - игра «Спорные утверждения». 	ежемесячно	Продолжительность занятий 10 мин.
2	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<p>Образовательно - воспитательная программа «Формирование нулевой терпимости к допингу»:</p> <p>Беседы на тему:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Движение Fair Play в мире; - Почему допинг запрещен в спорте; - Прием допинга как нарушение антидопинговых Правил. 		Продолжительность занятий 15 мин.
3	Этап совершенствования спортивного мастерства	Антидопинговая образовательно-воспитательная программа		

На каждом этапе спортивной подготовки организация мероприятий, направленных на борьбу с допингом, имеет свою специфику.

Организация мероприятий на этапе НП

Для этапа начальной подготовки рекомендуется использовать «антидопинговые» задания игрового характера. Используются занятия и упражнения: беседа по антидопинговой тематике; конкурс рисунков об опасности и вреде допинга и наркотиков; упражнение «Уместные пословицы»;

тематическое занятие «Умей отказаться»; упражнение «Мои жизненные планы»; игра «Спорные утверждения».

Такие задания позволяют формировать у юных спортсменов позицию «нулевой терпимости» к использованию допинговых средств и методов на последующих этапах спортивной подготовки.

Для юных гиревиков 10-11 лет рекомендуется проводить беседы воспитательного характера, посвященные честной борьбе в спорте, духу Fair Play.

Примерное содержание беседы «Почему надо бороться честно?»: Честная игра. Моральное обязательство спортсмена, тренера, врача и других специалистов, участвующих в системе соревнований, строго соблюдать правила и регламент состязания; не допускать мошенничества, грубости, запрещенных приемов и методов, не использовать допинги.

Продолжительность беседы – 20 мин, рекомендуется проводить в конце 2-х учебно-тренировочных занятий (по 10 мин на каждом).

Примерное содержание беседы «Роль Fair Play в разных ситуациях современного спорта». Примеры ситуаций:

- Стремление к собственному результату каждого спортсмена помешало команде настроиться на выступление (командные соревнования).
- Невозможность сдерживать собственные эмоции, вызванные близостью победы.
- Нарушение судьями моральных обязательств.
- Спорные судейские решения, которые провоцируют спортсменов на необдуманные, совершенные во многом от безысходности поступки.

Продолжительность беседы – 20 мин, рекомендуется проводить в конце 2-х учебно-тренировочных занятий (по 10 мин на каждом).

Организация мероприятий на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства.

В направлении предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним проводятся различные мероприятия профилактической направленности.

Основой профилактики применения допинга являются образовательно-воспитательные программы: программа «Формирование нулевой терпимости к допингу» (УТЭ до трех лет; УТЭ свыше трех лет); Антидопинговая образовательно-воспитательная программа (ЭССМ).

В направлении антидопингового просвещения спортсменов, тренерами-преподавателями проводятся коллективные тренинги с гиревиками. Для тренингов подбираются методы обучения, соответствующие возрасту спортсменов. Основные методы: беседа, дискуссия, лекция, семинар и др.

Система проведения тренингов реализуется в рамках раздела «теоретическая подготовка». Обучение по антидопинговым программам организуется в начале первого года занятий на каждом из этапов подготовки. Материал тренинга включается в заключительную часть тренировочных занятий (следующих друг за другом) по окончании двигательной деятельности занимающихся. Суммарная продолжительность тренингов от 3 часов (180 мин) до 9 часов (540 мин) в зависимости от использования конкретной программы.

Используемые в многолетней подготовке антидопинговые программы имеют особенности: учет возрастных (психофизических) особенностей обучающихся; программы дифференцированы для спортсменов с учетом задач спортивной подготовки, решаемых на конкретном этапе; программы предусматривают возможность использования изучаемого материала в практической деятельности с учетом подготовленности гиревиков.

2. 7. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач Программы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора, а также участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Инструкторская и судейская практика содействуют формированию методических и организационных навыков у обучающихся на этапах спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки инструкторская и судейская практики не проводятся.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий, просмотра видеозаписей. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность наблюдать за

выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Обучающиеся должны научиться вместе с тренером участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

На этапе совершенствования спортивного мастерства обучающиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику подъема гирь, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей занятия: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в младших группах.

Принимать участие в судействе школьных, городских и областных соревнований в роли судьи, секретаря.

Содержание работы по разделу инструкторская и судейская практика планируется с учетом стажа занятий спортом.

План инструкторской практики

№ п/п	Содержание работы	Учебно-тренировочный этап		ССМ
		До 3-х лет	Свыше 3-х лет	
1	Навыки строевой подготовки. Построение в шеренгу. Повороты на месте. Строевые команды.	+		
2	Повороты в движении. Перестроение из одной шеренги в две. Перестроение в колонну по два. Строевые команды.	+		
3	Помощь тренеру-преподавателю при проведении подвижных игр в группах начальной подготовки.		+	
4	Демонстрация общеразвивающих	+		

	упражнений перед группой.			
5	Проведение 2-3 упражнений в разминке с группой.		+	
6	Участие в подготовке к показательным выступлениям с демонстрацией техники гиревого спорта.	+	+	+
7	Подготовка и проведение бесед со спортсменами этапа начальной подготовки об истории гиревого спорта.		+	+
8	Проведение оценки технического элемента со спортсменами учебно-тренировочного этапа (совместно с тренером-преподавателем).			+
9	Объяснение техники подъёма гирь для спортсменов этапа начальной подготовки.		+	
10	Оказание помощи тренеру-преподавателю в проведении занятий со спортсменами этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа.			+
11	Проведение мастер-класса для спортсменов учебно-тренировочного этапа.			+
12	Подготовка и проведение бесед со спортсменами учебно-тренировочного этапа.			+

План судейской практики

№ п/п	Содержание работы	Учебно-тренировочный этап		ССМ
		До 3-х лет	Свыше 3-х лет	
1	Знание правил и судейской терминологии.	+		

2	Помощь тренеру-преподавателю в проведении тренировочных занятий с судейством в группах НП свыше года по правилам соответствующих возрастных групп.	+	+	
3	Помощь тренеру-преподавателю в проведении тренировочных занятий с судейством в группах УТ до 3-х лет по правилам соответствующих возрастных групп.		+	+
4	Помощь в организации и проведения квалификационных соревнований в учебно-тренировочных группах до 3-х лет.		+	+
5	Помощь в организации и проведения квалификационных, школьных и городских соревнований в составе судейско-вспомогательной бригады (взвешивание участников, судья-секундометрист) среди участников УТГ.		+	+
6	Основы работы секретаря соревнований (условия допуска к соревнованиям, протоколы взвешивания, протоколы соревнований).		+	+
7	Участие в качестве судьи в школьных и городских соревнованиях среди участников УТ групп.		+	+
8	Проведение занятий по правилам и судейской терминологии в группах НП.		+	+

9	Помощь в организации и проведения межрегиональных соревнований в составе судейско-вспомогательной бригады (взвешивание участников, судья-секундометрист).			+
---	---	--	--	---

В планы инструкторской и судейской практики на учебно-тренировочном этапе может быть включено и должно быть включено на этапе совершенствования спортивного мастерства ведение спортсменами тренировочных дневников, обработка содержащейся в них информации об освоенных тренирующих воздействиях, посильное участие спортсменов в составлении тренировочных планов и анализе результатов их выполнения, обязательно включается (на всех этапах: УТЭ, ЭССМ) овладение обучающимися навыками самоконтроля собственного состояния в процессе освоения тренирующих воздействий, выполнение обучающимися посильных обязанностей судьи на соревнованиях все более высокого уровня в разных судейских должностях.

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

В годичном плане выделяется время на проведение медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств.

Спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия:

- углубленное медицинское обследование (УМО) на этапе начальной подготовки и учебно- тренировочном этапе проводится один раз в год, на этапе совершенствования спортивного мастерства - два раза в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера;

- этапное комплексное обследование (ЭКО) является формой контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО; этапное обследование может проводиться 3-4 раза в годичном тренировочном цикле;

- текущее обследование (ТО) проводится для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Применение восстановительных средств

Современная спортивная подготовка рассматривается как сложный процесс, включающий тренировочные воздействия и восстановительные процедуры.

Средства восстановления и стимуляции работоспособности включают педагогические средства, психологические средства, медико-биологические средства (гигиенические средства, физические средства, питание, фармакологические средства).

Педагогические средства восстановления

- планирование нагрузок и построение процесса подготовки;
 - соответствие нагрузок возможностям занимающихся;
 - соответствие содержания подготовки этапу многолетней подготовки, периоду макроцикла;
 - рациональная динамика нагрузки в структурных образованиях учебно-тренировочного процесса;
 - планирование упражнений, занятий, микроциклов восстановительного характер:
- двигательные переключения в программах занятий и микроциклов;
рациональная разминка в занятиях и соревнованиях;
рациональное построение заключительных частей занятий;
- режим жизни и спортивной деятельности;
 - условия для тренировки;
 - условия для отдыха;
 - рациональное сочетание учебы (работы) с занятиями гиревым спортом;
 - постоянное время тренировочных занятий, учебы, работы, отдыха;

-недопущение спортсменов к тренировке и соревнованиям при наличии острых заболеваний и хронических травм;

-учет индивидуальных особенностей у обучающихся и другие.

При проведении тренировочных занятий следует уделять внимание рациональной организации подготовительной и заключительной частей. В подготовительной части это способствует более эффективному вработыванию, помогает достичь высокого уровня работоспособности в основной части. Рациональная организация заключительной части позволяет быстрее устранить признаки острого утомления.

Психологические средства восстановления

При помощи психологических воздействий удастся эффективно снижать у спортсменов нервно-психическую напряженность, состояние психической угнетенности. Быстрее восстанавливать затраченную нервную энергию, формировать установку на эффективное выполнение тренировочных и соревновательных программ.

Психологические средства:

- аутогенная тренировка;
- психорегулирующая тренировка;
- мышечная релаксация;
- музыка;
- психологический микроклимат в группе; взаимоотношение с тренером и товарищами; положительная эмоциональная насыщенность спортивных занятий;
- интересный и разнообразный досуг;
- комфортабельные условия для занятий спортом и отдыха и другие.

Одним из важных направлений использования психологических средств восстановления и управления работоспособностью гиревиков является рациональное использование положительных стрессов (в случае достижения спортсменами побед) как повышение мотивации к тренировочной и соревновательной деятельности, ограждение от отрицательных стрессов.

Медико-биологические средства.

Эта группа средств способствует снятию острых форм общего и местного утомления эффективному восполнению энергетических ресурсов, ускорению адаптационных процессов, повышению устойчивости к специфическим и неспецифическим стрессовым влияниям.

В группе медико-биологических средств различают гигиенические, физические, питание, фармакологические средства.

Гигиенические средства:

- рациональный и стабильный распорядок дня;
- полноценный сон и отдых;
- соответствие спортивной одежды и инвентаря условиям подготовки;
- состояние и оборудование спортивных сооружений.

Физические средства:

- массаж, баня;
- гидропроцедуры (души, ванны);
- электропроцедуры (электрофорез, миостимуляция);
- магнитотерапия и др.

Фармакологические средства:

- витамины и минеральные вещества; адаптогены растительного происхождения; лекарственные препараты, не являющиеся допинговыми и другие.

Основные направления использования средств управления работоспособностью и восстановительными процессами

Восстановительные процедуры подразделяются на средства глобального, избирательного и общетонизирующего воздействия.

Средства глобального воздействия своим влиянием охватывают все основные функциональные системы организма спортсмена: суховоздушная и парная баня, общий ручной массаж, гидромассаж и другие.

Средства избирательного воздействия предполагают преимущественное влияние на отдельные функциональные системы и их звенья (мышечную систему, нервную систему).

Средства тонизирующего воздействия – это мероприятия, не оказывающие глубокого воздействия на организм спортсмена (некоторые электропроцедуры, аэроионизация и другие).

В многолетней подготовке информация об использовании средств восстановления доводится спортсменам в процессе теоретической и психологической подготовки, на мероприятиях по воспитательной работе.

Восстановительные средства для этапов НП, УТ, ССМ.

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
<p>Оптимальный план тренировочного процесса:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нагрузки, соответствующие функциональным возможностям; - оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки; - вариативность нагрузки; - рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения на другие виды деятельности. <p>Условия, способствующие ускорению восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональный режим дня; - средства переключения 	<p>Гигиенические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональный и стабильный распорядок дня; - полноценный отдых и сон; - соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок и соревнований; - состояние и оборудование спортивных сооружений. <p>Физические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - баня; - гидропроцедуры; аэротерапия и др. <p>Питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сбалансированность по энергетической ценности; - сбалансированность 	<p>Психолого-педагогические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - психологический климат в команде; - взаимопонимание с тренером; - хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими; - положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий; - интересный и разнообразный досуг; - комфортные условия для тренировки и отдыха;

<p>(кино, театр, литература и т. д.);</p> <ul style="list-style-type: none"> - прогулки и игры на свежем воздухе; - умеренная мышечная деятельность. <p>Рациональное планирование тренировочного занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для быстрого снятия утомления; - специальные упражнения для расслабления; - выбор места тренировочного занятия; - рациональная разминка перед тренировкой, рациональная заминка после тренировки. 	<p>по составу;</p> <ul style="list-style-type: none"> - соответствие характеру, величине и направленности нагрузок; - соответствие климатическим и погодным условиям. <p>Фармакологические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - витамины и минеральные вещества. 	<ul style="list-style-type: none"> - дыхательная гимнастика для регуляции психоэмоционального состояния организма и др.
---	--	--

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

3.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники гиревого спорта;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по гиревому спорту;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

3.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «гиревой спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах гиревого спорта;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по гиревому спорту;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.3. 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;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по гиревому спорту;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в год;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях.

3.4. Оценка результатов освоения Программы

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.

3.5. Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Обязательное контрольное тестирование включает нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт».

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки						
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,5	5,9	6,1
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.20	6.40	5.41	6.12
3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,7	10,1	9,2	9,4
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			128	118	142	132

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

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.55	8.12
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.6.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
2. Уровень спортивной квалификации				
2.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
2.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды — «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
2.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех 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	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
12.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			50	44
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на по	количество раз	не менее	
			37	16
1.6.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
2. Уровень спортивной квалификации				
2.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

4. Рабочая программа по виду спорта «гиревой спорт»

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

Материал для практических занятий, включенный в Программу разработан на основе современных технологий построения спортивной тренировки, возрастных особенностей обучающихся гиревому спорту, сенситивных периодов, а также с учетом влияния физических нагрузок на организм юного спортсмена и морфофункциональных показателей, влияющих на достижение спортсменом максимальных результатов в соревновательной деятельности по виду спорта «гиревой спорт».

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки 1, 2, 3 год

Программный материал включает разделы: основы теории и методики занятий физическими упражнениями и практическая деятельность на занятиях.

Основы теории и методики занятий физическими упражнениями.

Физическая культура и спорт в России. 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.

Влияние занятий гиревым спортом на физическое развитие организма, на социализацию, на безопасность, на коммуникацию, на познание, на здоровье, на трудолюбие обучающихся.

Зарождение и развитие гиревого спорта. Основы истории гиревого спорта. Автобиография выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры России и мира.

Терминология гиревого спорта.

Цикл – совокупность движений гиревика, проходящих полный круг и повторяемых многократно;

Ритм – соотношение времени выполнения отдельных частей целостного движения в пределах одного цикла;

Темп – количество циклов движений в единицу времени;

Рабочее движение – основное движение, создаваемое для подъема гирь вверх;

Подготовительное движение – движение, выводящее конечности в исходное положение для выполнения очередного подъема гирь вверх;

Площадь опоры – площадь, заключенная между внешними границами правой и левой стопы;

Линия тяжести – вертикаль, опущенная из общего центра тяжести через площадь опоры;

Угол устойчивости – угол, заключенный между линией тяжести и линией, соединяющей общий центр тяжести с границей площади опоры, в сторону которой определяется степень устойчивости;

Степень устойчивости. Критериями для оценки степени устойчивости служат: величина площади опоры, высота положения общего центра тяжести, место прохождения линии тяжести через площадь опоры;

Момент устойчивости – произведение силы тяжести тела на плечо (на длину перпендикуляра, опущенного от границы опоры к линии тяжести).

Положительный, если плечо силы тяжести находится в площади опоры и отрицательный, если плечо силы тяжести находится вне площади опоры.

Правила вида спорта. Классификация спортивных соревнований. Команды спортивных судей.

Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях гиревым спортом. Безопасность при выполнении упражнений.

Гигиена и здоровье. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

Рациональное, сбалансированное питание.

Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Понятие о травматизме.

Врачебный контроль. Порядок допуска юных спортсменов к занятиям гиревым спортом.

Практическая деятельность обучающихся на занятиях

Общая физическая подготовка.

1. Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов:

Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены

выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.). Разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнение на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники гиревого спорта).

3. Общеразвивающие упражнения с предметом:

- упражнения со скалкой;
- с гимнастической палкой;
- с набивными мячами.

4. Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке;
- на канате;
- на гимнастическом козле;
- на перекладине;
- на гимнастической стенке.

5. Упражнения из акробатики:

- кувырки;
- стойки;
- перевороты.

6. Легкая атлетика:

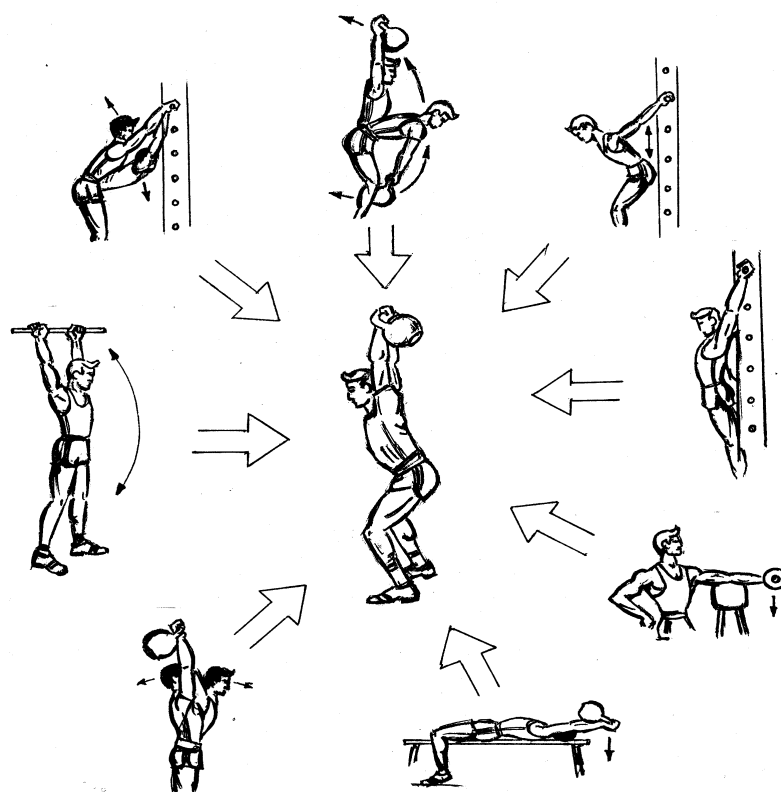
- бег на короткие дистанции (30 м);
- бег на средние дистанции (1000 м)
- прыжки в длину с места и разбега;
- прыжки в высоту с места;
- метание гранаты, толкание гири.

7. Спортивные игры: бадминтон, настольный теннис, футбол, спортивные игры по упрощенным правилам.

8. Подвижные игры:

- игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

Рис.1. Комплекс специально-подготовительных упражнений для развития подвижности в плечевых и локтевых суставах.



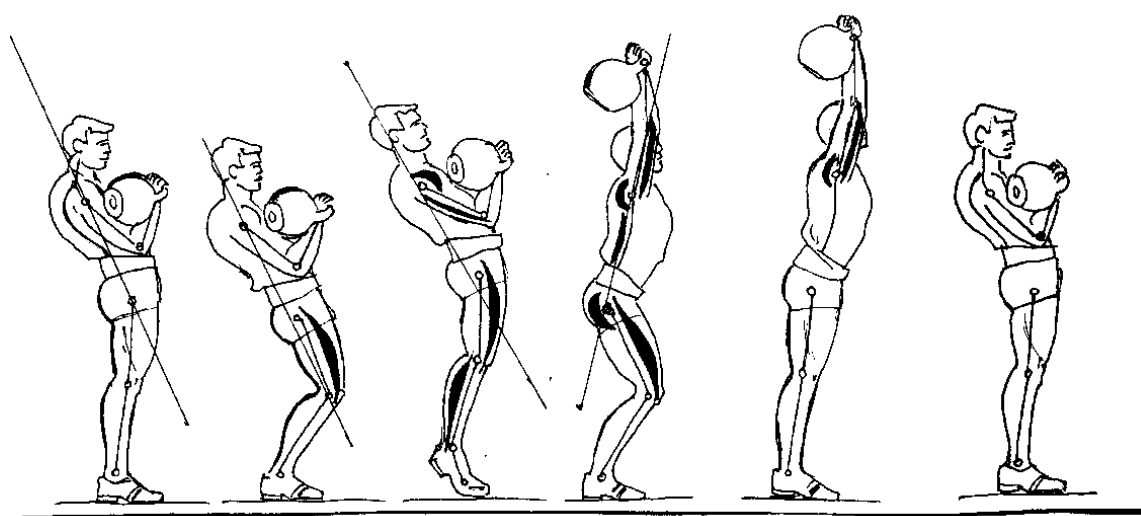
Специальная физическая подготовка.

ТОЛЧОК. Действия до стартового положения. Принятие стартового положения. Положение спины и расстановка ног. Действия спортсмена при уходе в первый и второй подсед. Зависимость высоты выталкивания гири от подвижности в голеностопных, коленном и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из второго подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных фазах толчка. Фиксация гири. Выполнение команд судьи. Правильное дыхание при выполнении упражнения.

РЫВОК. Действия до стартового положения. Принятие стартового положения. Положение спины и расстановка ног. Действия спортсмена при очередном замахе перед очередным рывком. Зависимость высоты вырывания гири от подвижности в голеностопных, коленном и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в фазах рывка. Фиксация гири. Выполнение команд судьи. Правильное дыхание при выполнении упражнения.

ТОЛЧОК по ДЛИННОМУ ЦИКЛУ. Действия до стартового положения. Принятие стартового положения. Положение спины и расстановка ног. Действия спортсмена при забросе гирь в стартовое положение перед очередным толчком. Действия спортсмена при уходе в первый и второй подсед. Зависимость высоты выталкивания гирь от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из второго подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных фазах толчка. Фиксация гирь. Выполнение команд судьи. Правильное дыхание при выполнении упражнения.

Рис. 2 Техника выполнения упражнения классический толчок двух гирь.



Годичный цикл тренировок для этапа начальной подготовки

Месяцы	Вид подготовки	Недельный цикл тренировок			
		Кол-во трен-к	Продолжительность, ч	Метод, интенсивность	Урок №
I общеподготовительный этап – сентябрь-декабрь, 17 недель (с 1 по 17)					
Сентябрь-октябрь: 1-6 недели	СП	1	1,5	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II –10%	1, или 2, или 3
	ОП	3	4	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: I программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме II - 10%	8 или 9, 11, 12

Октябрь-декабрь: 7-17 недели	СП	1	1	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II –15%	2 или 6
	ОП	3	4,5	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: I-II программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме II –25%	11, 13, 12 или 15
II общеподготовительный этап – январь-апрель, 17 недель (с 18 по 34)					
Январь: 18-19 недели	СП	1	1,5	Техническая, равномерная. Интенсивность в режиме II-15%	6 или 7
	ОП	3	4	Комбинированная, 1-2 трен. силовой направленности: I-II программа x2круга, 1-2трен.кросс. Интенсивность: в режиме II –25%	10, или 11, 12, 13, 15, или 19, или 16
Январь-март: 20-29 недели	СП	1	1	Техническая, равномерная. Интенсивность в режиме II-20%	6 или 7, или 1
	ОП	3	5	Комбинированная, 1-2 трен. силовой направленности: I-II программа x2круга, 1-2трен.кросс. Интенсивность: в режиме II –30%	10, 12 или 13, 15, или 16, или 17
Март: 30 неделя	СП	1	1	Техническая, равномерная. Интенсивность в режиме II-20%	6 или 7
	ОП	3	4,5	Комбинированная, 1-2 трен. силовой направленности: II-III программа x2круга, 1-2трен.кросс. Интенсивность: в режиме II –25%	14, 11, 10 или 12

Месяцы	Вид подготовки	Недельный цикл тренировок			
		Кол-во трен-к	Продолжительность, ч	Метод, интенсивность	Урок №
Апрель: 31-34 недели	СП	1	1,5	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II –25%	7 или 6, или 2

	ОП	3	4,5	Комбинированная, 1-2 трен. силовой направленности: II-III программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме II - 30%	10, 11, 12, или 13
Специально-подготовительный этап – май-июль, 13 недель (с 35 по 47)					
Май: 35-39 недели	СП	2	3	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность в режиме II-30%	1, 2 или 4
	ОП	2	3	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: II-III программа x2 круга, Интенсивность: в режиме II –30%	8. 9 или 12
Июнь-июль: 40-47 недели	СП	3	4,5	Техническая, равномерная, 1-2 переменные. Интенсивность в режиме II-30%	2, или 3, или 4, 5, 6, или 7
	ОП	1	1,5	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: II-III программа x2 круга. Интенсивность: в режиме II –30%	8, или 10, или 13, или 12
Переходный период: август: 48-52 недели, активный отдых, лечебно-профилактические мероприятия					

Программы круговых тренировок развития силовой выносливости для групп начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Год обучения	
		1	2-3
		Время выполнения упражнения, с	
		25-30	30-35
		Отягощение – юноши/девушки	
1	2	3	4
I программа			

1.	Тяга штанги лёжа животом на доске без закрепления и удержания ног, кг	10/5	15/8
2.	Прыжок вверх с доставанием отметки выше пальцев поднятой руки, см	12/10	12/10
3.	Подъём туловища лёжа на спине с закреплёнными ногами	-*	-
4.	Круговые движения туловища стоя с блином в руках над головой, кг	2	2
5.	Жим ногами на тренажёре, кг	10/5	15/8
6.	Отжимание от пола	15/10	20/12
7.	Подтягивание (девочки – к низкой перекладине)	-	-
8.	Подъём ног лёжа на спине	-	-
9.	Подъём корпуса лёжа на животе	-	-
10.	Смена ног в выпаде прыжком	-	-
II программа			
1.	Тяга штанги лёжа	10/5	15/8
2.	Подтолчок с гирями на груди/махи одной гири	16/8	20/12
3.	Подъём туловища лёжа на спине	-	-
4.	Тяга гири двумя руками к подбородку	16/8	20/12
5.	Приседания лицом к стене, руки за головой (с палкой), на расстоянии полступни	15/8	20/12
6.	Подтягивание	-	-
7.	Подъём туловища и ног одновременно лёжа на спине	-	-
8.	Приседание со штангой на плечах	5/3	5/3
9.	Круговые движения туловища стоя с блином в руках	2	2
10.	Подъём корпуса лёжа поперёк козла с упором ног	-	-
III программа			
1.	Тяга штанги лёжа	10/5	15/8
2.	Прыжок вверх с доставанием отметки	12/10	12/10
3.	Подтягивание	-	-
4.	Швунг толчковый (штанга на груди или спине)	10/5	20/10

5.	Отжимание от пола	-	-
6.	Тяга штанги лёжа	10/5	15/8
7.	Подъём туловища и ног одновременно лёжа на спине	-	-
8.	Круговые движения туловища стоя с блином в руках	2	2
9.	Подъём ног лёжа на спине	-	-
10.	Прыжки на скакалке	-	-

Примечание:

–* упражнение выполняется без отягощения.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно- тренировочном этапе 1- 5 год

Программный материал включает разделы: основы теории и методики занятий физическими упражнениями и практическая деятельность обучающихся на занятиях.

Основы теории и методики занятий физическими упражнениями.

Физическая культура и спорт в России

Рациональный режим труда и отдыха. Феномен «активного отдыха» (И. М. Сеченов). Рациональное питание. Соблюдение питьевого режима.

Врачебный контроль и самоконтроль: самоконтроль гиревика, дневник самоконтроля, объективные данные – вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные – самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям гиревым спортом.

Основы техники: критерии технического мастерства: минимальное расстояние и траектория движения гирь (гири), скорость и ускорение движения гирь (гири), изменения углов в суставах, порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения гирь (гири). Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

Методика тренировки: основные методы развития силы, выносливости.

Правила соревнований: значение соревнований, их цели и задачи.

Виды соревнований. Организация соревнований.

Анализ соревнований: разбор ошибок. Выявление сильных и слабых сторон подготовленности. Определение путей дальнейшего обучения и совершенствования.

Практическая деятельность обучающихся на занятиях

Общая физическая подготовка.

1. Общеразвивающие упражнения без предметов:

Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

Упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.). Разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнение на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнер

2. Общеразвивающие упражнения с предметом:

- упражнения со скалкой;
- с гимнастической палкой;
- с набивными мячами.

3. Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке;
- на канате;
- на гимнастическом козле;
- на перекладине;
- на гимнастической стенке.

4. Упражнения из акробатики:

- кувырки;
- стойки;
- перевороты.

5. Легкая атлетика:

- бег на короткие дистанции (60 м);
 - бег на средние дистанции (1500-2000 м)
 - прыжки в длину с места и разбега;
 - прыжки в высоту с места;
 - метание гранаты, толкание гири.
- б. Спортивные игры: бадминтон, настольный теннис, футбол, баскетбол, волейбол.

Специальная физическая подготовка.

Совершенствование техники выполнения упражнений в гиревом спорте.

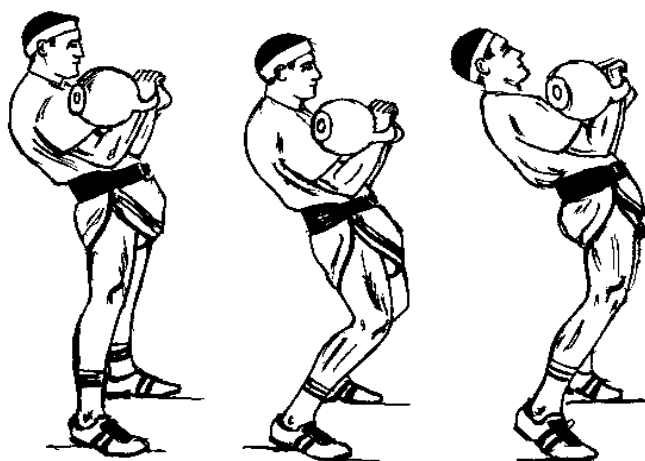
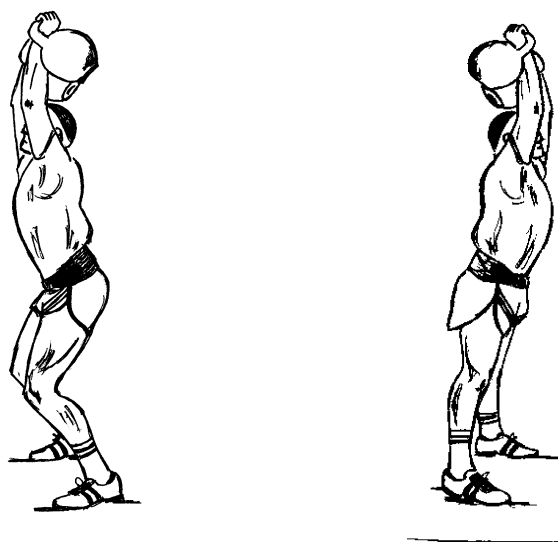


Рис. 3. Граничные позы при обучении толчку гирь от груди: а – исходное положение; б – полуприсед; в – выталкивание.

ТОЛЧОК. Действия до стартового положения. Принятие стартового положения. Положение спины и расстановка ног. Действия спортсмена при уходе в первый и второй подсед. Зависимость высоты выталкивания гирь от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из второго подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных фазах толчка. Фиксация гирь. Выполнение команд судьи. Правильное дыхание при выполнении упражнения.

Рис.4. Применение граничных поз на этапе первоначального обучения толчку гири от груди в фазах: а – подсед; б – фиксация.



РЫВОК. Действия до стартового положения. Принятие стартового положения. Положение спины и расстановка ног. Действия спортсмена при очередном замахе перед очередным рывком. Зависимость высоты вырывания гири от подвижности в голеностопных, коленном и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в фазах рывка. Фиксация гири. Выполнение команд судьи. Правильное дыхание при выполнении упражнения.

ТОЛЧОК по ДЛИННОМУ ЦИКЛУ. Действия до стартового положения. Принятие стартового положения. Положение спины и расстановка ног. Действия спортсмена при забросе гири в стартовое положение перед очередным толчком. Действия спортсмена при уходе в первый и второй подсед. Зависимость высоты выталкивания гири от подвижности в голеностопных, коленным и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из второго подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных фазах толчка. Фиксация гири. Выполнение команд судьи. Правильное дыхание при выполнении упражнения. Для всех упражнений в гиревом спорте. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности

нервно-мышечного аппарата. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп. Развитие силовой выносливости.

Годичный цикл подготовки для учебно –тренировочного этапа

Месяцы	Вид подготовки	Недельный цикл тренировок			
		Кол-во трен-к	Продолжительность, ч	Метод, интенсивность	Урок №
I общеподготовительный этап – сентябрь-март, 30 недель (с 1 по 30)					
Сентябрь-октябрь: 1-8 недели	СП	4	7,5	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II –30%	1, 2, 3, 4
	ОП	2	4	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: I программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме II –35%	14, 16
Ноябрь-декабрь: 9-17 недели	СП	1	2	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II –30%	8
	ОП	5	9,5	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: I-II программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме II –35%	14, 15, 16, 17, 20
Январь: 18-19 недели	СП	1	2	Техническая, равномерная. Интенсивность в режиме II-32%	8 или 6
	ОП	5	9,5	Комбинированная, 3-4 трен. силовой направленности: II-III программа x 2 круга, 3-4 трен. кросс или коньки. Интенсивность: в режиме II –40%	14, 20, или 15, 16, 17, или 14, 18
Январь-март: 20-29 недели	СП	1	2	Техническая, равномерная. Интенсивность в режиме II-35%	8 или 9
	ОП	5	10	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: II-III программа x 2-3 круга, 2 трен. кросс или лыжи. Интенсивность: в режиме II –40%	14, 16, 17, 18, 20
Март: 30	СП	1	2	Техническая, равномерная.	7

неделя				Интенсивность в режиме II-40%	
	ОП	5	9,5	Комбинированная, 2-3 трен. силовой направленности: II-III программа х2-3 круга, Интенсивность: в режиме II –35%	14, 15, 16, 17, или 18, 17, или 20

Месяцы	Вид подготовки	Недельный цикл тренировок			
		Кол-во трен-к	Продолжительность, ч	Метод, интенсивность	Урок №
II этап - специально-подготовительный – апрель-май, 9 недель (с 31 по 39)					
Апрель: 31-34 недели	СП	2	4	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II –40%	7, 8 или 10
	ОП	4	8	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: II-III программа х 2-3 круга. Интенсивность: в режиме II –40%	14, 15 или 18, 16, 20
Май: 35-39 недели	СП	4	8	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность в режиме II-40%	3, 4, 6, 10 или 11
	ОП	2	4	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: II-III программа х 2-3 круга, Интенсивность: в режиме II –40%	16 или 17, 20
Соревновательный период – июнь-июль, 8 недель (с 40 по 47)					
Июнь-июль: 40-47 недели	СП	4	9	Равномерная и переменная, 3 трен. технические. Интенсивность в режиме II-40%	1, или 2, 3, 4, или 5, 6,
	ОП	2	3	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: III программа х3 круга. Интенсивность: в режиме II –40%	15, или 12, 11
Переходный период: август: 48-52 недели, активный отдых, лечебно-профилактические мероприятия					

**Программы круговых тренировок развития силовой выносливости
для учебно-тренировочных групп**

№ п/п	Упражнения	Год обучения			
		1	2	3	4-5
		Время выполнения упражнения, с			
		40-45	45-50	50-60	60
		Отягощение – юноши/девушки			
1	2	3	4	5	6
I программа					
1.	Тяга штанги лёжа животом на доске без закрепления и удержания ног, кг	25/12	30/15	35/20	35/20
2.	Прыжок вверх с доставанием отметки выше пальцев поднятой руки, см	15/12	18/14	20/16	20/16
3.	Подъём туловища лёжа поперёк козла	-	-	-	-
4.	Круговые движения туловища стоя с блином в руках над головой, кг	3/2	5/3	10/5	10/5
5.	Подрыв штанги до груди, кг	10/5	15/8	25/12	35/15
6.	Подтягивание (девочки – к низкой перекладине)	-*	-	-	-
7.	Подъём туловища и ног одновременно лёжа на спине	-	-	-	-
8.	Отжимание от пола	-	-	-	-
9.	Приседание со штангой на плечах, кг	10/5	10/5	12/8	12/8
10.	Подъём ног лёжа на спине	-	-	-	-
II программа					
1.	Тяга штанги лёжа	25/10	30/15	35/20	35/20
2.	Подтолчок с гирями на груди/махи одной гири	20/12	24/16	26/20	28/22
3.	Подъём туловища лёжа на спине	-	-	-	-
4.	Тяга гири двумя руками к подбородку	20/8	24/12	26/16	28/16
5.	Приседания лицом к стене, руки за головой (с палкой), на расстоянии полступни	-	-	-	-
6.	Подтягивание	-	-	-	-

7.	Подъём туловища и ног одновременно лёжа на спине	-	-	-	-
8.	Приседание со штангой на плечах	10/5	10/5	12/8	12/8
9.	Подрыв штанги	10/5	15/8	25/12	35/15
10.	Подъём корпуса лёжа поперёк козла с упором ног	-	-	-	-
III программа					
1.	Тяга штанги лёжа	25/10	30/15	35/20	35/20
2.	Прыжок вверх с доставанием отметки, см	15/12	18/14	20/16	20/16
3.	Подтягивание	-	-	-	-
4.	Швунг толчковый (штанга на груди или спине)	10/5	20/10	25/12	30/15
5.	Отжимание от пола	-	-	-	-
6.	Тяга штанги лёжа	10/5	15/8	20/10	25/12
7.	Подъём туловища и ног одновременно лёжа на спине	-	-	-	-
8.	Висы на перекладине	-	-	-	-
9.	Подъём ног лёжа на спине	-	-	-	-
10.	Прыжки на скакалке	-	-	-	-
IV программа					
1.	Тяга штанги лёжа	25/10	30/15	35/20	35/20
2.	Прыжок вверх с доставанием отметки, см	15/12	18/14	20/16	20/16
3.	Подтягивание	-	-	-	-
4.	Швунг толчковый (штанга на груди или спине)	10/5	20/10	25/12	30/15
5.	Подъём туловища и ног одновременно лёжа на спине	-	-	-	-
6.	Тяга штанги лёжа	25/10	30/15	35/18	40/20
7.	Смена ног в выпаде прыжком со штангой на плечах или в руках	5/3	5/3	10/5	10/5
8.	Рывок штанги, кг	10/5	15/8	25/12	35/15
9.	Жим лёжа	10/5	15/8	20/10	25/15
10.	Прыжки на скакалке	-	-	-	-

Примечание:

–* упражнение выполняется без отягощения.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства

Программный материал включает разделы: основы теории и методики занятий физическими упражнениями и практическая деятельность обучающихся на занятиях.

Основы теории и методики занятий физическими упражнениями.

Физическая культура и спорт в России.

Роль спорта в современном обществе. Популярность гиревого спорта в России. Профессиональная ориентация на выбор профессии, связанной с гиревым спортом.

Основы тренировки гиревиков. Понятие о физиологических механизмах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка – иррадиация нервных процессов, концентрация возбуждения, стабилизация движений. Устойчивость навыков при разных состояниях организма и длительность сохранения их после прекращения тренировки.

Организация и содержание занятий. Виды занятий – теоретические, организационные. Виды занятий: учебные, учебно-тренировочные, контрольные, модельные, занятия по развитию физических и психологических качеств, рекреационные занятия. Соревнования: главные, основные, подготовительные.

Планирование подготовки. Методы планирования: программно-целевой, моделирование макроцикла (графическое). Этапы подготовительного периода – этап обще-подготовительный, специально-подготовительный. Этапы соревновательного периода – этап непосредственной подготовки, промежуточный этап, собственно соревновательный этап. Этапы переходного периода – переходно-восстановительный этап, переходно-подготовительный этап.

Контроль и учет в подготовке. Виды контроля: оперативный, поэтапный, углубленный. Виды учета: предварительный текущий, итоговый.

Форма учета – дневник спортсмена.

Тенденции развития гиревого спорта. Сведения о выступлениях российских гиревиков за текущий год. Анализ изменений в правилах соревнований, в методике обучения, в технике. Новое оборудование, инвентарь.

Технико-тактическая подготовка. Методы совершенствования технико-тактической подготовки – метод повторения ситуаций, метод изменения условий, метод внесения эпизодов. Определение и исправление ошибок в технике и тактике гиревиков.

Отбор в сборные команды. Принципы отбора: естественность, равные возможности, объективность оценок. Этапы отбора. Одаренность, способности к виду спорта.

Анализ участия в соревнованиях. Разбор ошибок. Методика исправления ошибок. Коррекция планов подготовки к предстоящим соревнованиям.

Практическая деятельность обучающихся на занятиях

Общая физическая подготовка.

Включает средства физической подготовки комплексного воздействия, средства развития общих и специальных физических качеств.

1. Общеразвивающие упражнения:

- для рук и плечевого пояса;
- для шеи и туловища;
- для ног;
- упражнения для всех частей тела: приседания, выпады, вращение туловища.

- движения на координацию,
- упражнения на растягивание и расслабление.

2. Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке;
- на канате;
- на брусьях;
- на перекладине;
- на гимнастической стенке.

3. Легкая атлетика:

- бег на короткие дистанции (60м);
- бег на средние и длинные дистанции (1500 м – 10000 м);
- прыжки в длину с места и разбега;
- прыжки в высоту с места;
- метание гранаты, толкание гири.

4. Спортивные игры:

- баскетбол, волейбол, бадминтон, настольный теннис, футбол.

5. Общефизические силовые упражнения, специальные физические силовые упражнения, упражнения на гибкость и различное выполнение соревновательных и подводящих упражнений гиревого спорта.

На этапе совершенствования спортивного мастерства работа с обучающимися ведется по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Индивидуальный план спортивной подготовки для этапов ССМ (структура и содержание)

Индивидуальный план спортивной подготовки (ИПСП) представляет собой форму планирования тренировочного процесса, при которой учитываются индивидуальные особенности спортсмена: уровень развития физических качеств, степень овладения техническими и тактическими умениями и навыками, а также индивидуальные достижения.

Индивидуальный план спортивной подготовки имеет определенную структуру

Индивидуальный план подготовки спортсмена

на _____ гг

Вид спорта: тяжёлая атлетика

Дисциплина(ны): весовая категория

Спортивный разряд/звание:

Этап спортивной подготовки:

Тренер- преподаватель:

ФИО спортсмена:

1. Результаты выступлений на главных соревнованиях прошедшего сезона (ЛРС – лучший результат сезона):

№ п/ п	Название соревнований	Дата проведения		Место проведения	Дисциплина	Возрастная группа	Зачет (командный, личный)	Занятое место		Спортивно- технический результат	
								п л а н	ф а к т	п л а н	ф а к т

5. Ответственные исполнители

Спортсмен _____ / _____ /

Тренер- преподаватель _____ / _____ /

Форма индивидуального плана может иметь отличия, структура плана может дополняться.

4.2. Учебно-тематический план.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	180		
	История возникновения гиревого спорта и его развитие	20	сентябрь	Зарождение и развитие гиревого спорта. Автобиография выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Европы и мира.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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, спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	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	20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом
	Самоконтроль в процессе занятий физической	20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при

	культурой и спортом.			занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники гиревого спорта	20	май	Понятие о технических элементах дзюдо. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды 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.	20	август	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в жизнедеятельности человека. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по гиревому спорту	20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения /свыше трех лет обучения	960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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	107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим и питание обучающихся	107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	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.	107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.	107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка.	106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «гиревой спорт»	106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для дзюдо, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

	Правила гиревого спорта	106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1200		
	Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.	200	Сентябрь	Социокультурные процессы в современной России. Развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований по виду спорта «гиревой спорт».
	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. Понятие 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 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.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

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

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

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

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта «гиревой спорт» включает следующие спортивные дисциплины:

Спортивная дисциплина	Номер-код дисциплины
двоеборье - весовая категория 48 кг	065 001 1 8 1 1 Ю
двоеборье - весовая категория 53 кг	065 002 1 8 1 1 Ю
двоеборье - весовая категория 58 кг	065 003 1 8 1 1 Ю
двоеборье - весовая категория 63 кг	065 004 1 8 1 1 А
двоеборье - весовая категория 68 кг	065 005 1 8 1 1 А
двоеборье - весовая категория 73 кг	065 006 1 8 1 1 А
двоеборье - весовая категория 73+ кг	065 007 1 8 1 1 Ю
двоеборье - весовая категория 78 кг	065 008 1 8 1 1 А
двоеборье - весовая категория 85 кг	065 009 1 8 1 1 А
двоеборье - весовая категория 85+ кг	065 010 1 8 1 1 Ю
двоеборье - весовая категория 95 кг	065 032 1 8 1 1 А
двоеборье - весовая категория 95+ кг	065 033 1 8 1 1 А
толчок ДЦ - весовая категория 48 кг	065 013 1 8 1 1 Ю
толчок ДЦ - весовая категория 53 кг	065 014 1 8 1 1 Н
толчок ДЦ - весовая категория 58 кг	065 015 1 8 1 1 С
толчок ДЦ - весовая категория 58+ кг	065 023 1 8 1 1 Д
толчок ДЦ - весовая категория 63 кг	065 016 1 8 1 1 Я
толчок ДЦ - весовая категория 63+ кг	065 011 1 8 1 1 Д

толчок ДЦ - весовая категория 68 кг	065 017 1 8 1 1 Я
толчок ДЦ - весовая категория 68+ кг	065 034 1 8 1 1 Б
толчок ДЦ - весовая категория 73 кг	065 018 1 8 1 1 А
толчок ДЦ - весовая категория 73+ кг	065 019 1 8 1 1 Ю
толчок ДЦ - весовая категория 78 кг	065 020 1 8 1 1 А
толчок ДЦ - весовая категория 85 кг	065 021 1 8 1 1 А
толчок ДЦ - весовая категория 85+ кг	065 022 1 8 1 1 Ю
толчок ДЦ - весовая категория 95 кг	065 035 1 8 1 1 А
толчок ДЦ - весовая категория 95+ кг	065 036 1 8 1 1 А
толчок ДЦ - эстафета	065 028 1 8 1 1 А
рывок - весовая категория 48 кг	065 012 1 8 1 1 Д
рывок - весовая категория 53 кг	065 012 1 8 1 1 Д
рывок - весовая категория 58 кг	065 026 1 8 1 1 Б
рывок - весовая категория 58+ кг	065 025 1 8 1 1 Д
рывок - весовая категория 63 кг	065 027 1 8 1 1 Б
рывок - весовая категория 63+ кг	065 024 1 8 1 1 Д
рывок - весовая категория 68 кг	065 037 1 8 1 1 Б
рывок - весовая категория 68+ кг	065 038 1 8 1 1 Б

5.1. Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «гиревой спорт».

Медицинские требования к обучающимся устанавливаются в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

МБУ ДОСШ ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Врачебный контроль обучающегося осуществляется врачами ГУЗ «Елецкий врачебно-физкультурный диспансер». Все это позволяет установить исходный уровень состояния, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования – контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

5.2. Режим учебно-тренировочного процесса

Режим учебно-тренировочного процесса составляется для каждой группы с учетом единовременной пропускной способности спортивного зала и включает в себя:

- наименование вида спорта;
- фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя;
- этап спортивной подготовки и год обучения;
- дни недели;
- количество часов в неделю;
- место проведения учебно-тренировочных занятий;
- количество обучающихся;
- начало и окончание учебно-тренировочного занятия.

Основные сведения об организации тренировочного процесса отражены в расписании тренировочных занятий.

5.3. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам условиям безопасности;

- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

Для обеспечения безопасности учебно-тренировочного процесса необходимо выполнять следующие требования:

- к сложным упражнениям переходить только после освоения простых элементов, соответствующих определенному этапу спортивной подготовки и возрасту обучающихся;
- особое внимание при выполнении упражнений уделять страховке и само страховке;
- при выполнении упражнений использовать специальный состав для натирания ладоней (магнезия).

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают:

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

- 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.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,
необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчётная единица	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	На тренировочный спортивный зал	1
2.	Весы до 200 кг	штук	На тренировочный спортивный зал	1
3.	Гири соревновательные (12, 16, 24, 32 кг)	комплект	На тренировочный спортивный зал	10
4.	Гири тренировочные (4, 6, 8, 10, 14, 18, 20, 22,26, 28,30,34, 36, 40 кг)	комплект	На тренировочный спортивный зал	3
5.	Зеркало настенное (0,6x2 м)	штук	На тренировочный спортивный зал	2
6.	Магнетизма	штук	На тренировочный спортивный зал	2
7.	Мат гимнастический	штук	На тренировочный спортивный зал	6
8.	Палка гимнастическая	штук	На тренировочный спортивный зал	10
9.	Переключатель гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	На тренировочный спортивный зал	1
10.	Помост (1,5x1,5 м)	штук	На тренировочный спортивный зал	4
11.	Секундомер	штук	На тренера-преподавателя	1
12.	Скакалка	штук	На тренировочный спортивный зал	10
13.	Скамейка гимнастическая	штук	На тренировочный спортивный зал	2
14.	Стенка гимнастическая	штук	На тренировочный спортивный зал	2
15.	Часы настенные с секундной стрелкой	штук	На тренировочный спортивный зал	1
16.	Тренажер «Дорожка беговая»	штук	На тренировочный спортивный зал	1
17.	Велотренажер	штук	На тренировочный спортивный зал	1
18.	Тренажер многофункциональный	штук	На тренировочный спортивный зал	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Соревновательная форма (велосипедные трусы, футболка, майка без рукавов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	2	2
2.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Пояс тяжёлоатлетический	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
5.	Туфли тяжелоатлетические (штангетки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Данную программу в Учреждении реализуют тренеры-преподаватели. Уровень квалификации тренеров-преподавателей должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022

№ 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Особыми условиями допуска к работе являются:

- отсутствие запрета на работу по виду профессиональной деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации;
- прохождение обязательных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров;
- прохождение инструктажа по охране труда.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий, не реже одного раза в пять лет тренер - преподаватель имеет право на дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации).

6.3. Информационно – методические условия реализации Программы

Список литературных источников

1. Виноградов, Г.П. Гиревой спорт как средство атлетической подготовки подростков и юношей: методические рекомендации / Г.П. Виноградов – Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1988. - 24 с.
2. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: Учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов – М.: Советский спорт, 2009. - 328 с.
3. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воронинцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.
4. Гиревой спорт в России, пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса: Всероссийская научно-практическая конференция / сост. И.В. Морозов. – Ростов н/Д: Рост. гос. строительный ун-т, 2003. – 108 с., ил.
5. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.
6. Добровольский, С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 108 с.: ил.
7. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. –

М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

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

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

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

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

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

Перечень аудиовизуальных средств

Аудиовизуальные средства обучения (АВСО) - особая группа технических средств обучения, получивших наиболее широкое распространение в учебном процессе, включающая экранные и звуковые пособия, предназначенные для предъявления зрительной и слуховой информации.

- Видеозаписи с соревнований различного уровня.

- Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, подготовка спортсменов - гиревиков, профилактика травматизма в спорте, история гиревого спорта.

Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети интернет

1. <http://www.minsport.gov.ru/>- Министерство спорта Российской Федерации;
2. <http://www.vfgs.ru> - Всероссийская федерация гиревого спорта;
3. <http://www.rusada.ru/>- Российское антидопинговое агентство;
4. <https://olympic.ru/> - Олимпийский комитет России;
5. <https://rusada.ru/education/for-children/> РУСАДА детям.
6. Образовательные антидопинговые программы, разработанные для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Утверждены Минспортом РФ 23.08.2017 г.

7. Правила вида спорта «гиревой спорт». Утверждены приказом Министерством спорта РФ от 14.10.2025 г. № 835.
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт» (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 05 ноября 2025 г. № 904, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 09 декабря 2025 г. № 84513).