

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО СШ «Восток»

Будунов

А.Н.Будунов

15.06.

2023 г.



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

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Гиревой спорт» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в гиревом спорте в МБУ ДО СШ «Восток» Арсеньевского городского округа с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт»; утвержденным приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 г. № 944.

Характеристика вида спорта «гиревой спорт»

Гиревой спорт – циклический силовой вид спорта, в основе которого лежит подъём гирь максимально возможное число раз за отведённый промежуток времени в положении стоя.

Соревнования в гиревом спорте проводятся с гирями весом 16, 24 и 32 кг по программе двоеборья: толчок двух гирь двумя руками, рывок гири одной и другой рукой без перерыва для отдыха; либо по программе длинного цикла: толчок двух гирь двумя руками от груди, плюс короткий спуск гирь вниз, но без постановки на помост.

В соответствии с правилами ВФГС (Всероссийская федерация гиревого спорта) выполнение юношеских спортивных разрядов происходит с гирями 16 кг, взрослых — с гирями 24, КМС и выше — 32 кг. Женские спортивные разряды выполняются с гирями 16 кг, КМС и выше — 24 кг. У мужчин на сегодня 7 весовых категорий: до 63, до 68, до 73, до 78, до 85, до 95 и свыше 95. Категории до 105 и свыше 105 были убраны из программы с 2014 года. У женщин категории до 53, до 58, до 63, до 68, свыше 68.

Спортивные дисциплины вида спорта «гиревой спорт» определяются МБУ ДО СШ «Восток», реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт», самостоятельно в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Спортивные дисциплины вида спорта «гиревой спорт»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной 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	Ю
двоеборье - весовая категория 85 кг	065	009	1	8	1	1	А
двоеборье - весовая категория 85+ кг	065	010	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	Ю
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	Б
толчок ДЦ - весовая категория 68 кг	065	017	1	8	1	1	А
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	Ю
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	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	030	1	8	1	1	Д
рывок - весовая категория 58 кг	065	026	1	8	1	1	Д
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	Б
жонглирование	065	029	1	8	1	1	Я
жонглирование - пара	065	031	1	8	1	1	Я

1.1. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «гиревой спорт»

В Гиревом спорте существует две дисциплины у мужчин и одна у женщин. Мужчины соревнуются в классическом двоеборье или толчке по длинному циклу. В свою очередь двоеборье состоит из двух упражнений: толчок двух гирь двумя руками от груди и рывок одной гири каждой рукой. В рывке допускается одна смена рук без постановки снаряда на помост. После выполнения двух упражнений подсчитываются очки в сумме двоеборья. Толчок по длинному циклу заключается в забросе гирь на грудь, выталкивании вверх от груди, опускании на грудь и спуске вниз без касания помоста. Упражнение выполняется с двумя гирями.

Толчок двух гирь

Спортсмен закидывает две гири на грудь (исходное положение), выталкивает их при помощи подседа на полностью выпрямленные руки над головой, фиксирует их и после счёта судьи принимает исходное положение (гири на груди).

При спуске гирь вниз или на помост, или при остановке гирь на плечах выполнение упражнения останавливается.

Рывок гири

Спортсмен должен непрерывным движением поднять гирю вверх на прямую руку и зафиксировать её. После счёта судьи, не касаясь гирей туловища, спортсмен опускает гирю в замах для следующего подъёма. В момент фиксации вверху колени и туловище должны быть выпрямлены и неподвижны, свободная рука остановлена. Во время старта или смены рук даётся дополнительный замах для разгона.

Если гиря остановилась на плече или помосте, выполнение останавливается.

Толчок двух гирь по длинному циклу

Выполняется по тем же правилам, что и классический толчок, но перед очередным выталкиванием гири опускаются в положение виса, затем подъём на грудь и выталкивание. Разрешается опускать гири как между ног, так и через стороны.

Разновидность гиревого спорта, уходящая корнями в цирковое искусство. Представляет собой совокупность различных вариантов подбрасывания и ловли гири (массой 16 кг у мужчин и 8 кг у женщин) под музыкальное сопровождение в определённом ритме, выполняемых как одним, так и группой спортсменов. Соревновательные выступления гиревиков-жонглёров включают в себя до 30 бросковых элементов различной категории сложности, а также различные артистические, силовые, хореографические элементы, придающие выступлению эмоциональный и эстетический колорит.

1.2. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации Примерной программы

Целью реализации 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам:

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «гиревой спорт» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки		Возраст зачисления
Начальной подготовки	2-3	до одного года обучения	10
		свыше одного года обучения	11
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	4-5	до трех лет обучения	12
		свыше трех лет обучения	14
Совершенствования спортивного мастерства	3-6	до одного года обучения	14
		свыше одного года обучения:	15
Высшего спортивного мастерства	-	до одного года обучения	15
		свыше одного года обучения	16

2.2. Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося.

Количество спортивных соревнований гиревого спорта МБУ СШ ДО «Восток» устанавливается в соответствии с единым календарным планом школьных, городских, межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в муниципальном задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные МБУ ДО СШ «Восток».

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных

соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Таблица № 3

**Планируемый объем соревновательной деятельности
по виду спорта «гиревой спорт»**

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	-	2-3	2-3	3-4	4-5	4-5
Отборочные	-	-	2-3	2-3	2-3	2-3
Основные	-	-	1-2	1-2	1-2	2-3

2.3. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы (Таблица № 4), для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

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

учебно-тренировочные занятия: групповые и индивидуальные.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «гиревой спорт» определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается МБУ ДО СШ «Восток» ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности МБУ ДО СШ «Восток», совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия - теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия,

медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются МБУ ДО СШ «Восток» самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

Учебный план заполняется тренерами-преподавателями в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки, представленной в приложении № 1 программы.

2.5. Календарный учебно-тренировочный график

Календарный учебно-тренировочный график составляется на учебный год тренерами-преподавателями по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, включающий в себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течение учебного года, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий по отдельным этапам, определяет календарный период проведения мероприятия.

При составлении учебно-тренировочного графика могут быть учтены различные принципы периодизации учебного года.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся МБУ СШ «Восток» для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в приложение № 3 к ФССП.

2.6. Режим учебно-тренировочного процесса (расписание)

Режим учебно-тренировочного процесса (расписание) в отделении гиревого спорта составляется МБУ ДО СШ «Восток» для каждой учебно-тренировочной группы с учетом единовременной пропускной способности тренажерного зала МБУ ДО СШ «Восток» и включает в себя:

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

2.7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется МБУ ДО СШ «Восток» на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
всестороннее 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.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется ответственным МБУ ДО СШ «Восток» на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную должностными обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

2.9. 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».

МБУ ДО СШ «Восток» ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

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

2.10. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы подготовки. Они направлены на овладение воспитанниками умениями и навыками организационной деятельности и судейства соревнований. Программы инструкторской и судейской практик реализуются в процессе учебных занятий и специальных семинаров. Для приобретения инструкторских и судейских навыков тренер-преподаватель должен на каждом занятии назначать своих помощников и давать им конкретные задания по проведению занятий, судейству учебных игр и соревнований. Задача инструкторской практики - научить занимающихся давать строевые команды, правильно показывать и объяснять отдельные упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой учащихся младшего возраста.

III. Система контроля

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

1. На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «гиревой спорт»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «гиревой спорт»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья.

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

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «гиревой спорт»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «гиревой спорт»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической,

технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «гиревой спорт»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

5. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МБУ ДО СШ «Восток». Аттестация проводится на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.1. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в МБУ ДО СШ «Восток» в отделении гиревого спорта.

Обязательное контрольное тестирование включает:

нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт»;

контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом приложения № 2 .

IV. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «гиревой спорт» основаны на особенностях вида спорта «гиревой спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «гиревой спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным

дисциплинам вида спорта «гиревой спорт» учитываются МБУ СШ «Восток», реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

V. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

5.1. Требования к кадровому составу:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) 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).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается

привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «гиревой спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

5.2. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП).

5.3. Информационное обеспечение деятельности МБУ ДО СШ «Восток» - многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства спортивной школы с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Перечень информационного обеспечения Программы приведен в приложении № 3.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		Заполняется тренерами-преподавателями самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки					
		1.	Физическая подготовка:	145-193	182-233	258-366	434-464
Общая физическая подготовка	123-164		146-187	193-273	277-296	246-293	112-151
Специальная физическая подготовка	22-29		36-46	65-93	157-168	260-309	474-638
2.	Техническая подготовка	41-57	59-75	104-146	155-170	133-159	174-232
3.	Тактическая подготовка	4-5	5-7	8-11	13	21-25	34-46
4.	Психологическая подготовка	4-5	5-7	8-11	13	21-25	34-46
5.	Теоретическая подготовка	4-5	5-7	8-11	13	21-25	34-46
6.	Аттестация	6	6	16-20	24-30	24-30	24-30
7.	Соревновательная деятельность	-	3-4	10-15	17-28	42-50	50-67
8.	Инструкторская практика	-	3-4	10-15	17-28	42-50	50-67
9	Судейская практика	-	3-4	10-15	17-28	42-50	50-67
10	Восстановительные мероприятия	3-6	6-24	30-40	40-50	80-100	80-100
11	Медицинское обследование	4	4	6	6	8	8

Вариативная часть, формируемая тренером-преподавателем							
12.	Самоподготовка	23-31	31-41	52-72	83-93	100-124	124-166
13	Интегральная подготовка	-	-	-	-	-	-
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

**Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса
и оценочные материалы**

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная МБУ ДО СШ «Восток» и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключение медицинским центром (кабинетом) по всем видам исследования
3.	Собеседования	Экспертная оценка тренера-преподавателя	Проводится при зачислении в группы
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
6.	Другие	устанавливаются МБУ ДО СШ «Восток» самостоятельно	

Перечень информационного обеспечения

1. Аттестация и государственная аккредитация учреждений физкультурно-спортивной направленности системы дополнительного образования детей [Текст]: Методические рекомендации / под редакцией И.И. Столова; составители: М.М. Полевщиков, И.И. Столов, Д.Н. Черноног. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2007. – 100 с.
2. 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.
3. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: Учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов – М.: Советский спорт, 2009. - 328 с.
4. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воронинцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.
5. 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.
6. Гиревой спорт: Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007. – 12 с.
7. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.
8. Добровольский, С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 108 с.: ил.
9. Зайцев, Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. – М.: Советский спорт, 1991. – 48 с.
10. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
11. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте /сост. И.В. Морозов//Ежегодник, вып. №2. – Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. – 112 с.: ил.
12. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации [Текст]: Методические рекомендации / под редакцией И.И. Столова; составители: А.В. Егорова, Д.Г. Круглов, О.Е. Левочкина, И.И. Столов, С.В. Усков, Д.И. Черноног. – М.: Советский спорт, 2008. – 136 с.
13. Поляков, В.А. Гиревой спорт: Метод. пособие / В.А. Поляков, В.И. Воропаев. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.
14. 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.

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

16. 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.

17. Филиппов, С.С. Муниципальная система физической культуры школьников: организационно-педагогические условия формирования: Монография / С.С. Филиппов, В.В. Жгутова. – М.: Советский спорт, 2004. – 184 с.

Пользователь: Будунов Александр Николаевич, Директор

Сертификат: 00efe2e1dd173679eb606c6c02c5378cd1

Выдан: Казначейство России

Период действия сертификата: с 15.12.2022 по 09.03.2024