

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЗАПОЛЯРНЫЙ РИНГ»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ «Заполярный ринг»



Д.В. Берсенёв

(подпись) (инициалы, фамилия)

«28» апреля 2023 г.

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

**Срок реализации программы:**

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

**Разработчики программы:**

Берсенев Д.В., директор.

Яргуни Л.Х., инструктор-методист

## Оглавление

1. Общие положения .....	2
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	3
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	3
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	4
2.4. Годовой учебно-тренировочный план .....	5
2.5. Календарный план воспитательной работы .....	2
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним .....	3
2.7. Планы инструкторской и судейской практики .....	4
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств .....	5
3. Система контроля .....	8
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в соревнованиях. ....	8
3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам обучения .....	9
4. Рабочая программа по виду спорта «гиревой спорт» .....	11
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	12
6. Условия реализации дополнительной образовательной .....	13
программы спортивной подготовки .....	13
6.1. Материально-технические условия реализации программы .....	13
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	15
6.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.....	15
6.4. Информационно-методические условия реализации программы .....	16
Приложение № 1 .....	18
Приложение № 2 .....	20
Приложение № 3 .....	21
Приложение № 4 .....	23
Приложение № 5 .....	24
Приложение № 6 .....	25

## 1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных следующими нормативными и правовыми документами:

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт» (приказ Минспорта России от 09.11.2022 № 944) (далее - ФССП);

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Минспорта России от 14.12.2022 № 1226 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт»;

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 № 28;

- Устав МБУ ДО «СШ «Заполярный ринг».

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.

## 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт» рассчитана на 52 недели, из которых 43 недели – тренировочные занятия непосредственно в условиях спортивной школы и 9 недель – в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля, тренировочных сборов, по индивидуальным планам или в форме самоподготовки. Учебно-тренировочный процесс ведется 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 при реализации Программы устанавливается в часах и не превышает:

- 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 один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

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

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение другого тренера-преподавателя с учетом специфики вида спорта «гиревой спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии одновременной работы с обучающимися).

### 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	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

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
	До года		Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет		
	1 года обучения (НП 1)	2 года обучения (НП 2)	3 года обучения (НП 3)	1 года обучения (УТ 1)	2 года обучения (УТ 2)	3 года обучения (УТ 3)	4 года обучения (УТ 4)	5 года обучения (УТ 5)	

									(СМ)
Количество часов в неделю	6	8	8	10	12	12	12	12	22
Общее количество часов в год	312	416	416	520	624	624	624	624	1144

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

Реализация Программы предполагает применение следующих форм и видов обучения:

- **Учебно-тренировочные занятия** – основная форма освоения Программы.
- **Учебно-тренировочные мероприятия (УТМ)** (согласно приложению № 3 к ФССП):

№ 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. Учебно-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 чемпионатам 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 учебно-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 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

- **Спортивные соревнования.** Объем соревновательной деятельности определяется с учетом главы III и приложения № 4 к ФССП:

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивно специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года (НП 1 года)	От года до двух лет (НП 2 года)	Свыше двух лет (НП 3 года)	До трех лет (УТ 1 года, УТ 2 года)	Свыше трех лет (УТ 3 года, УТ 4 года, УТ 5 года)	
Контрольные	1	2	2	2	2	4
Отборочные	-	-	-	2	2	2
Основные	-	-	-	1	1	1

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- 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 и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

№ п/ п	Разделы	Этап начальной подготовки						Учебно-тренировочный этап (этап спортивно специализации)										Этап соверш.сп орт.маст- ва	
		НП 1		НП 2		НП 3		УТ 1		УТ 2		УТ 3		УТ 4		УТ 5		СМ	
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	187	60	241	58	241	58	234	45	281	45	281	45	243	39	243	39	297	26
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	47	15	62	15	62	15	62	12	75	12	75	12	112	18	112	18	297	26
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	52	10	62	10	62	10	62	10	62	10	114	10
4.	Техническая подготовка (ТехП)	63	20	92	22	92	22	104	20	125	20	125	20	125	20	125	20	229	20
5.	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая	6	2	8	2	8	2	10	2	12	2	12	2	12	2	12	2	46	4
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	42	8	50	8	50	8	50	8	50	8	114	10
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	3	13	3	13	3	16	3	19	3	19	3	19	3	19	3	46	4
Общее количество часов в год		312	100	416	100	416	100	520	100	624	100	624	100	624	100	624	100	1144	100
Кол-во тренировок в неделю		3		4		4		4		4		4		6		6		6	
Кол-во тренировок в год		156		208		208		208		208		208		312		312		312	
Самостоятельная подготовка (не более 20%) (час)		63		83		83		104		125		146		167		187		229	

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных и морально-этических качеств;
- воспитание ответственности и патриотизма;
- формирование здорового образа жизни и основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков самоконтроля.

N п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Патриотическое воспитание	Встречи с именитыми спортсменами, тренерами, ветеранами спорта, ветеранами боевых действий, военнослужащих и работников правоохранительных органов.	В течение года
		Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях	Согласно календарному плану физкультурно-спортивных мероприятий
		Поздравление ветеранов ВОВ	Накануне 9 мая
		Участие в акции «Бессмертный полк», участие в Параде Победы	9 мая
2.	Формирование здорового образа жизни	Беседы: «Личная гигиена как одна из составляющих здорового образа жизни»; «Физическая культура и спорт и здоровый образ жизни»	В течение года
		Восстановительные мероприятия после тренировки (профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	Согласно учебно-тренировочному плану
		Мероприятия, направленные на профилактику наркомании, распространения и потребления психотропных веществ и их аналогов, алкоголизма и табакокурения	В течение года
3.	Профилактика терроризма и экстремизма	Проведение систематических инструктажей с обучающимися по темам: «Действия при обнаружении подозрительных взрывоопасных предметов»; «Действия при угрозе террористического акта»; «Правила поведения и порядок действий, если вас захватили в заложники»	Ежегодно
		Проведение бесед о противодействии экстремизму и терроризму.	В течение года



		Беседа «Профилактика экстремистских проявлений в молодежной среде» (с приглашением сотрудника полиции)	Декабрь
4.	Профилактика коррупционного поведения	Беседы, посвящённые формированию правового сознания и антикоррупционного мировоззрения обучающихся	Октябрь

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

В настоящее время в мире существует проблема использования спортсменами, запрещенных в спорте, веществ и методов. Допинг наносит непоправимый ущерб здоровью, спортивной карьере спортсмена и репутации, негативно сказывается на имидже спортивного учреждения и тренерского состава.

Эффективной мерой профилактики применения допинга, является увеличение уровня знаний о вреде допинга.

Основной целью проведения антидопинговых мероприятий является повышение уровня знаний обучающихся по предотвращению использования запрещенных в спорте субстанций и методов обучающимися.

В ходе реализации программ спортивной подготовки необходимо донести до обучающихся главное правило: «Спорт и допинг - это несовместимо!».

Для реализации поставленной цели необходимо выполнить ряд задач:

- ✓ выявить уровень осведомленности обучающихся в вопросах применения допинга;
- ✓ ознакомить с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- ✓ провести обучение обучающихся основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- ✓ формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений обучающихся;
- ✓ разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике;
- ✓ проведение лекций, бесед, семинаров с обучающимися и их родителями/законными представителями, в том числе с приглашением специалистов.

Антидопинговая работа в МБУ ДО «СШ «Заполярный ринг» проводится согласно Плана антидопинговых мероприятий в МБУ ДО «СШ «Заполярный ринг», утвержденного руководителем Учреждения.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Эстафеты	1 раз в год	Пример программы проведения в приложении № 1
	Беседы «Антидопинг. Актуальные вопросы»	В течение года	-
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА «Антидопинг»	Ежегодно январь - октябрь	-
	Беседы «Антидопинг. Актуальные вопросы»	В течение года	-

	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в квартал	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение № 2).
	Ознакомление с Положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, причинами отстранения от участия в спортивных соревнованиях.	Перед (но не позднее, чем за 10 дней) участием в спортивных соревнованиях	-
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение № 3).
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА «Ценности спорта»	Ежегодно январь - октябрь	-
	Беседы «Антидопинг. Актуальные вопросы»	В течение года	-
	Ознакомление с Положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, причинами отстранения от участия в спортивных соревнованиях.	Перед (но не позднее, чем за 10 дней) участием в спортивных соревнованиях	-

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одним из направлений работы по программе является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по гиревому спорту. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Обучающиеся учебно-тренировочных групп должны овладеть принятой в гиревом спорте терминологией и уметь проводить строевые порядковые упражнения, овладеть основной и заключительной частью; уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в группах. Занимающиеся могут принимать участие в судействе соревнований в спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

**План инструкторской и судейской практики.**

<b>Задачи</b>	<b>Виды практических занятий</b>	<b>Сроки реализации</b>
Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.	Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. Обучение основным техническим элементам и приемам. Составление комплекса упражнений для развития физических качеств. Подбор упражнений для совершенствования техники. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки.
Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера	
Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований	

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

Современный спорт характеризуется повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, что, естественно отражается и на подготовке юных спортсменов. Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки обучающихся невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, которые решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;

- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное количество тренировок.

#### **Медико-биологические средства восстановления.**

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

#### **Психологические средства восстановления.**

Психологические средства восстановления позволяют снизить напряженность у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок.

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах являются:

- усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- посещение бани (2-4 раза в месяц);
- ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);
- подвижные игры (в периоды активного отдыха);
- посещение бассейна (2-4 раза в месяц);
- посещение культурных мероприятий, экскурсии (2-4 раза в год или по необходимости).

Конкретный план, объем и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет тренер-преподаватель, исходя из решения текущих задач подготовки.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур.

Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение).

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами-преподавателями с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки.

### 3. Система контроля

#### 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в соревнованиях.

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «гиревой спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «гиревой спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гиревой спорт»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания);
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году обучения;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований республиканского уровня, начиная с четвертого обучения;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания);
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта».

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся 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.

### 3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам обучения

#### 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
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	6.10	6.30
3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре 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	
			130	120	135	125

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			11.10	13.00
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	10,4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
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	см	не менее	

	ногами		150	135
<b>2. Уровень спортивной квалификации</b>				
2.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
2.2.	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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,2
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.10	10.10
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	31
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.6.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	170
<b>2. Уровень спортивной квалификации</b>				
2.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			



#### 4. Рабочая программа по виду спорта «гиревой спорт»

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки МБУ ДО «СШ «Заполярный ринг». Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки. Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- **нормативная**, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- **целеполагающая**, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- **содержательная**, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- **процессуальная**, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- **оценочная**, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

1. Титульный лист;
2. Пояснительная записка;
3. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;
4. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

1. Титульный лист (Приложение 4):
  - 1.1. Гриф согласования с руководителем Учреждения;
  - 1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, срок реализации;
2. Пояснительная записка:
  - 2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;
  - 2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;
3. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:
  - 3.1. Учебно-тематический план в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (для реализуемых этапов) (Приложение 5);
  - 3.2. План по месяцам (Приложение 6);
  - 3.3. Перспективный план спортивной подготовки (для этапа совершенствования спортивного мастерства) (Приложение 7);
  - 3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки (для каждого спортсмена этапа совершенствования спортивного мастерства) (Приложение 8).
4. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

## **5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Реализация дополнительных образовательных программ 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 организациями, реализующими 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".

## 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 (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;
- 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)<sup>1</sup>;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

- 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, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1
2.	Весы до 200 кг	штук	2
3.	Гири соревновательные (12, 16, 24, 32 кг)	комплект	12
4.	Гири тренировочные (4, 6, 8, 10, 14, 18, 20, 22, 26, 28, 30, 34, 36, 40 кг)	комплект	3
5.	Зеркало настенное (0,6x2 м)	штук	6
6.	Магнетница	штук	2
7.	Мат гимнастический	штук	6
8.	Палка гимнастическая	штук	10
9.	Переключатель гимнастическая переменной высоты	штук	1

<sup>1</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

	(универсальная)		
10.	Помост (1,5x1,5 м)	штук	6
11.	Секундомер	штук	2
12.	Скакалки	штук	12
13.	Скамейка гимнастическая	штук	2
14.	Стенка гимнастическая	штук	2
15.	Часы настенные с секундной стрелкой	штук	1
16.	Табло электронное на 6 помостов	штук	1
17.	Тренажер «Дорожка беговая»	штук	1
18.	Велотренажер	штук	1
19.	Тренажер многофункциональный	штук	3
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «жонглирование»			
20.	Гири (6, 8, 12, 16 кг)	комплект	2
21.	Помост или покрытие напольное из резины (2x2 м)	штук	4
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 4 до 10 кг)	комплект	2
23.	Медболы кистевые (600, 800 и 1000 г)	комплект	2

### Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Велосипедные трусы	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
2.	Соревновательная форма (велосипедные трусы, футболка, майка без рукавов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	2	2
3.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Костюм тренировочный летний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

6.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
7.	Пояс тяжелоатлетический	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
8.	Термобелье спортивное	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
9.	Туфли тяжелоатлетические (штангетки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
10.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
11.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного, 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).

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),

- «Тренер», утвержденным [приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н](#) (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519),

- «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),

- «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).

## 6.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей

С целью профессионального роста и непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей по виду спорта «гиревой спорт», может осуществляться:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в три года;

- профессиональная переподготовка;

- формирование профессиональных навыков через наставничество;

- стажировка;

- использование современных дистанционных образовательных технологий;

- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах, круглых столах, квестах; деловых играх, семинарах;

- длительное обучение специалистов в образовательной организации дополнительного профессионального образования для углубленного изучения актуальных проблем в области физической культуры и спорта;

- самостоятельное обучение;

- проведение открытых учебно-тренировочных занятий;

- реализация индивидуальных программ профессионального развития (согласно теме самообразования).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей в спортивной школе регламентируется «Положением о непрерывном профессиональном развитии педагогических работников».

Работники направляются Учреждением на соответствующую профессиональную профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя спортивной школы.

#### **6.4. Информационно-методические условия реализации программы**

1. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воротынцев.– М.: Советский спорт, 2002 – 272 с.: ил.
2. 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.
3. Гиревой спорт: Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007 – 12 с.
4. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001 – 384
5. Добровольский, С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. –Хабаровск: ДВГАФК, 2004 – 108 с.: ил.
6. Зайцев, Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. – М.: Советский спорт, 1991 – 48 с.
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. Нормативно-правовое и программное обеспечение спортивных школ в Российской Федерации [Текст]: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.
10. Поляков, В.А. Гиревой спорт: Метод. пособие / В.А. Поляков, В.И. Воропаев. – М.: Физкультура и спорт, 1988 – 80 с. 44.
11. 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.
12. Столов, И.И. Спортивная школа: начальный этап [Текст]: учебное пособие / И.И. Столов, В.В. Ивочкин. – М.: Советский спорт, 2007 – 140 с.
13. 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.
14. Филиппов, С.С. Муниципальная система физической культуры школьников: организационно-педагогические условия формирования: Монография / С.С. Филиппов, В.В. Жгутова – М.: Советский спорт, 2004 – 184.

### **Интернет-ресурсы.**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
3. Портал о гиревом спорте в России: <http://www.girevik-online.ru/index.php>
4. Всероссийская Федерация гиревого спорта <http://www.vfgs.ru>

### Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория: спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель: ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры. формирование «нулевой терпимости к допингу».

План реализации: проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

#### 1. Равенство и справедливость



1. Равенство и справедливость Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места. Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях. Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

#### 2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

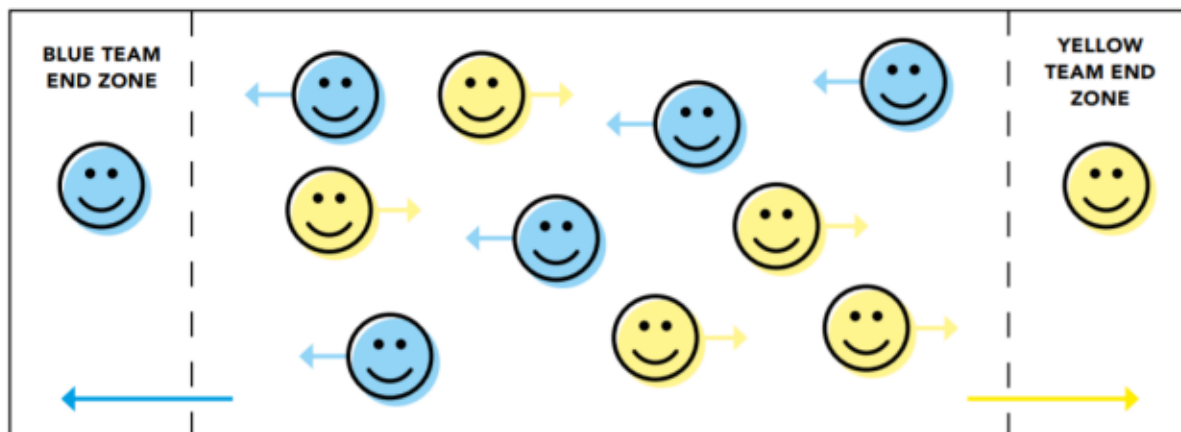
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях. Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

\* можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь. 2. Роль правил в спорте



## 2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3) Ценности спорта. Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора). Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?
- \* можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.

4) Финальная игра Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу «МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!». Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу «МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!», выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу). Цель: объединить участников обеих команд под девизом «Мы за честный спорт!».

### Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

- ознакомление с Запрещённым списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности (спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм).
2. Запрещённый список
  - критерии включения субстанций и методов в Запрещённый список;
    - отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью спортсмена; противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты.
    - маскирует использование других запрещённых субстанций.
  - Запрещённый список обновляется как минимум 1 раз в год;
  - Запрещённый список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.
3. Сервисы по проверке препаратов
  - [list.rusada.ru](http://list.rusada.ru)
  - принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)
4. Опасность БАДов.
  - регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
  - менее строгие стандарты качества;
  - риск производственной халатности.
5. Оформление разрешения на ТИ
  - критерии получения разрешения на ТИ;
  - процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
  - процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
  - ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещённый список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

### Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада:

- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- роль родителей в системе профилактики употребления допинга;
- группы риска;
- проблема допинга вне профессионального спорта;
- знакомство с онлайн-курсом [rusada.triagonal.net](http://rusada.triagonal.net);
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- последствия допинга;
- деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

### Программа для родителей (2 уровень)

Целевая аудитория:

- родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;
- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности. План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №6):
- актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;
- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.

- ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- процедура допинг-контроля;
- пулы тестирования и система ADAMS;
- правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила

**ОБРАЗЕЦ ТИТУЛЬНОГО ЛИСТА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ****МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЗАПОЛЯРНЫЙ РИНГ»****РЕКОМЕНДОВАНА**

педагогическим советом

Протокол № \_\_\_\_

От « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУ ДО «СПШ

«Заполярный ринг»

\_\_\_\_\_  
Д.В. Берсенёв

От « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА «ГИРЕВОЙ СПОРТ»****ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ***или***УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП  
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)***или***ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Срок реализации: \_\_\_\_ лет

Составитель:

Фамилия И.О., тренер-преподаватель

Воркута, 2023

Учебно-тематический план  
1 год обучения

№ п/п	Раздел	Теория	Практика	Общее кол-во часов
1.	<i>ОФП</i>	-	<i>158</i>	<i>158</i>
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				

Содержание разделов программы

**1.ОФП**

Строевые упражнения: построения, перестроения на месте, повороты на месте и в движении, ходьба, бег.

Общеразвивающие упражнения: комплексы упражнений с предметами, подтягивания.

**2.СФП**

*... расписать тематическое содержание занятий по каждому разделу*

Учебно-тематический план  
2 год обучения

№ п/п	Раздел	Теория	Практика	Общее кол-во часов
8.	<i>ОФП</i>	-	<i>158</i>	<i>158</i>
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				

Содержание разделов программы

**1.ОФП**

Строевые упражнения: построения, перестроения на месте, повороты на месте и в движении, ходьба, бег.

Общеразвивающие упражнения: комплексы упражнений с предметами, подтягивания.

**2.СФП**

*... расписать тематическое содержание занятий*

## Учебный план (по месяцам)

Разделы, содержание разделов	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Итого часов
Общая физическая подготовка (ОФП)	8	8	10	8	10	10	10	10	10	14	15	15	128
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	4	5	5	3	4	4	4	4	2	2	2	43
Техническая подготовка (ТехП)	9	10	10	10	8	9	10	10	9	3	3	3	94
Тактическая подготовка (ТактП)	2	3	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	19
Теоретическая подготовка (ТП)	2	3	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	19
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	9
Итого часов в месяц	26	29	30	28	24	27	28	29	26	21	22	22	312