

Управление образования муниципального образования Красноармейский район
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа «Юность»

«ПРИНЯТА»

на заседании педагогического совета
МАУ ДО ДЮСШ «Юность»
ст. Новомышастовской
протокол № 9
от «25» августа 2020 года



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
МАУ ДО ДЮСШ «Юность»
Н.Г. Шмалько
приказ № 27
от «26» августа 2020 года

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности «Гиревой спорт»

Срок реализации программы: 8 лет

Уровень программы: Базовый уровень – 6 лет

Углубленный уровень – 2 года

ID – номер Программы в Навигаторе: 861

Разработчики:

Старший тренер-преподаватель –

Сахаров Виктор Васильевич

Тренер-преподаватель –

Мартьянов Павел Николаевич

Тренер-преподаватель –

Кацюба Алексей Иванович

Тренер-преподаватель –

Махненко Александр Иванович

Содержание

1. Пояснительная записка	1
1.1. Направленность, цели и задачи программы	4
1.2. Характеристика вида спорта	5
1.3. Структура многолетней подготовки	5
1.4. Планируемые результаты	7
2. Учебный план	11
3. Методическая часть	19
3.1. Методические рекомендации по организации учебно- тренировочного процесса	19
3.2. Методика содержания предметных областей	23
3.2.1. Теоретическая подготовка	23
3.2.2. Общая физическая подготовка	29
3.2.3. Общая и специальная физическая подготовка	31
3.2.4. Вид спорта	38
3.2.5. Основы профессионального самоопределения	41
3.2.6. Различные виды спорта	42
3.2.7. Судейская подготовка	42
3.2.8. Развитие творческого мышления	43
3.2.9. Специальные навыки	44
3.2.10. Спортивное и специальное оборудование	45
3.2.11. Национальный и региональный компонент	45
3.3. Методы выявления и отбора одарённых детей	46
3.4. Требования техники безопасности	47
4. Воспитательная и профориентационная работа.....	52
4.1. Воспитательная работа	52
4.2. Профориентационная работа	53
5. Система контроля и зачётные требования	54
5.1. Система контроля	54
5.2. Зачётные требования	59
5.3. Перечень вопросов по контролю освоения теоретической части предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»	63
6. Перечень информационного обеспечения	64

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности «гиревой спорт» (далее Программа), является основным документом по виду спорта «гиревой спорт», определяющим направленность и содержание учебно-тренировочного и воспитательного процесса в МАУ ДО ДЮСШ «Юность».

Программа составлена в соответствии с «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» с учётом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018г. № 939 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г.
- Федеральный закон « О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. №239.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013г. №731 «Об утверждении порядка приёма на обучение по предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. №1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы учреждения дополнительного образования (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14»).

1.1. Направленность, цели и задачи программы.

Направленность Программы: физкультурно-спортивная. Данная Программа является модифицированной. Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению содержания и организации учебно-тренировочного процесса гиревиков на различных уровнях сложности по годам обучения (в течение всего срока реализации программы).

Актуальность Программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последние годы значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам, наркотическим веществам и компьютерная зависимость. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, подготовка и отбор спортивного резерва для «спорта высших достижений», главная и неотъемлемая цель которую ставит наше время и правительство перед системой дополнительного образования и физической культуры и спорта. Программа актуальна на сегодняшний день потому, что ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Занятия позволяют учащимся получить определённые жизненно необходимые навыки подъёма тяжести, так как никто, нигде этому не учит, способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению состояния здоровья. В процессе занятий гиревым спортом, спортсмен достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

Цель Программы - формирование всесторонне и гармонически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в обществе укрепление и сохранение собственного здоровья, воспитание потребности для занятий физической культурой и спортом.

Программный материал Программы предполагает решение следующих **Задач:**

Обучающие:

- освоить технику выполнения упражнений с отягощением в гиревом спорте;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России, историей развития гиревого спорта в Краснодарском крае, России и Море.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, морально-волевых качеств;
- совершенствование технико-тактического мастерства, практического опыта;
- развитие активной мотивации обучающихся к познанию, развитию и творчеству.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием, физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать целеустремлённость, трудолюбие, волевой характер, командный дух детей, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитывать здоровую, социально активную личность, готовую к службе в рядах Российской армии и трудовой деятельности в будущем.

1.2. Характеристика вида спорта.

Гиревой спорт – исконно русский вид спорта, популярный во многих странах мира. Впервые упражнения с отягощением применялись в древней Руси для увеличения силы и выносливости богатырей. На праздниках и ярмарках, где собирался народ, проводились состязания в поднятии камней, переноске брёвен, метании различных тяжестей, поднимании мешков с зерном, наковален, жерновов, весовых гирь. Сила была и остаётся в почёте у народов многих стран мира. Этим удивительным качеством люди наделяли героев, слагая о них легенды, сказания, былины. Гиревой спорт как разновидность тяжёлой атлетики появился в России в конце прошлого столетия 10 августа 1885 г. было принято решение создать в Петербурге кружок любителей борьбы и силовых упражнений. Инициатором его создания стал известный петербургский врач В. Ф. Краевский.

Соревнования по гиревому спорту проводятся в видах программы – двоеборье; длинный цикл; командная эстафета. Места участников соревнований определяются в двоеборье, длинном цикле и эстафете, эти условия прописываются в Положении о соревнованиях. Соревнования, имеющие статус: первенство, чемпионат и кубок - проводятся в видах программы: двоеборье (сумма очков набранных в «толчке» и «рывке»). Спортсмен, неудачно выступивший в упражнении «толчок», не допускаются к выступлению в «рывке».

1.3. Структура многолетней подготовки.

Уровень и сроки реализации программы. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий два уровня сложности обучения (базовый и углубленный).

Срок обучения по Программе составляет 8 лет: 6 лет в группах базового уровня сложности и 2 года в группах углубленного уровня сложности.

Базовый уровень сложности:

1-й, 2-й, 3-й, года обучения (срок обучения – 3 года), соответствует этапам начальной подготовки;

4-й, 5-й, 6-й года обучения (срок обучения – 3 года), соответствует этапам тренировочным 1, 2, 3 года обучения;

Углубленный уровень сложности: 1-й, 2-й года обучения (срок обучения - 2года), соответствует этапам тренировочным 4 и 5 года обучения.

Этап базового уровня сложности.

На этап базового уровня сложности 1 года обучения зачисляются лица с 10 лет, желающие заниматься гиревым спортом, не имеющие противопоказаний

по состоянию здоровья и выполнившие требования нормативов по общей физической подготовке.

Продолжительность этапа - 6 лет.

На этапе базового уровня сложности осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для дальнейшего освоения Программы на этапе углубленного уровня сложности.

Основные задачи этапа:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- освоение основ техники по виду спорта гиревой спорт;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта гиревой спорт;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта гиревой спорт.

Этап углубленного уровня сложности.

В группы углубленного уровня сложности могут быть зачислены лица пятнадцатилетнего возраста. Группы формируются на конкурсной основе из здоровых учащихся, проявивших способности в гиревом спорте, закончившие обучение по Программе на базовом уровне сложности и выполнившие нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Продолжительность этапа – 2 года.

Основные задачи этапа:

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- укрепление здоровья спортсменов;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, профилактика вредных привычек и правонарушений;
- формирование спортивной мотивации;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях.

Перевод по годам обучения на всех уровнях сложности осуществляется при условии успешного освоения Программного материала по всем предметным областям и выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы (уровни) подготовки и наполняемость групп, приведены в Таблице 1.

**Продолжительность этапов подготовки,
минимальный возраст зачисления и наполняемость групп**

Этапы Спортивной Подготовки (уровни)	Продолжительность этапов в годах	Минимальный возраст для зачисления в группы	Наполняемость групп (чел.)
Базовый уровень	блет	10 лет	10-15 чел.
Углубленный уровень	2 года	15 лет	5- 10 чел.

1.4. Планируемые результаты.

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа «гиревой спорт», предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, целостно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные навыки и умения (двигательные, познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных тем опыт специфической для каждой области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению.

Планируемые результаты освоение программы

Базовый уровень программы предусматривает овладение основами техники поднимания гирь и выбор спортивной специализации. Освоение и совершенствование техники соревновательных упражнений и тактики участия в соревнованиях по гиревому спорту. Выполнение спортивного разряда. Укрепление здоровья. Воспитание морально волевых качеств.

Базовый уровень сложности программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей.

Обязательные предметные области базового уровня сложности

1. Теория и методика физической культуры и спорта:

- знание истории развития гиревого спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, основ здорового питания, здорового образа жизни;

- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом и гиревым спортом.

2. Общая физическая подготовка:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к гиревому спорту;
- формирование двигательных умений и навыков гиревика;
- освоение комплексов общеподготовительных и общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности гиревика;
- получение коммуникативных навыков и опыта работы в группе (команде).

3. Вид спорта:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой гиревого спорта;
- овладение основами техники и тактики гиревого спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений гиревика;
- освоение соответствующих возрасту полу и уровню подготовленности обучающихся, тренировочных нагрузок;
- знание требований по оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в гиревом спорте;
- знание требований техники безопасности на занятиях, соревнованиях по гиревому спорту;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Вариативные предметные области базового уровня сложности.

1. Различные виды спорта и подвижные игры:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами различных видов спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества гиревика средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

2. Развитие творческого мышления:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

3. Специальные навыки:

- точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для гиревого спорта специальными навыками;

- развивать профессионально необходимые физические качества гиревика;

- определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а так же владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

4. Спортивное и специальное оборудование

- знание устройства спортивного и специального оборудования по гиревому спорту;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

5. Национальный и региональный компонент:

- знание особенностей развития гиревого спорта в Краснодарском крае.

Углубленный уровень предусматривает стабильную динамику роста спортивных результатов, выступление в официальных региональных и всероссийских соревнованиях.

Углубленный уровень сложности программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области углубленного уровня сложности.

1. Теория и методика физической культуры и спорта:

- знание истории и развития гиревого спорта в России и за рубежом;

- знание значения занятий физической культурой и спортом и здорового образа жизни;

- знание этических вопросов в гиревом спорте;

- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;

- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по гиревому спорту, а также условий выполнения этих норм и требований;

- знание возрастных особенностей детей и подростков;

- знание основ спортивного питания.

2. Общая и специальная физическая подготовка:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособляемости организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному развитию, как основы специальной физической подготовки гиревика;

- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий гиревым спортом и выступления на соревнованиях.

3. Вид спорта:

- обучение и совершенствование технической и тактической подготовки в гиревика;
- освоение комплексов специальных физических упражнений гиревика;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по гиревому спорту;
- знание официальных правил соревнований по гиревому спорту, практический опыт участия в судействе соревнований;
- практический опыт участия в физкультурно-спортивных мероприятиях и спортивных соревнованиях различного уровня по гиревому спорту.

4. Основы профессионального самоопределения:

- формирование социально-значимых качеств личности гиревика;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

Вариативные предметные области углубленного уровня сложности.

1. Различные виды спорта:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами гиревого спорта и других видов спорта;
- умение развивать физические качества средствами гиревого спорта и средствами других видов спорта;
- умение соблюдать требования правил техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

2. Судейская подготовка:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований, правильного её применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по гиревому спорту.

3. Развитие творческого мышления:

- развитие изобретательности и логического мышления;

- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

4. Национальный региональный компонент

- знание особенностей развития гиревого спорта в Краснодарском крае;

- знание выдающихся спортсменов-земляков по гиревому спорту (Чемпионы Мира, Европы).

5. Специальные навыки:

- точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для гиревого спорта специальными навыками;

- развивать профессионально необходимые физические гиревика;

- определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

6. Спортивное и специальное оборудование:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по гиревому спорту;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Учебный план Программы определяет объём учебной нагрузки и её распределение на базовом и углубленном этапах обучения. Он составлен на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, утверждённые Министерством спорта Российской Федерации № 939 от 15 ноября 2018 года.

Тренировочный процесс спортивная школа с обучающимися осуществляет в течение всего календарного года. В каникулярное время в спортивной школе могут функционировать в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с дневным пребыванием и проводиться учебно-тренировочные сборы. В таких условиях объёмы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50 % от базовых недельных величин учебного плана. Для обучающихся устанавливаются каникулы, продолжительность которых составляет 4-8 недель, во время которых спортивная форма поддерживается по индивидуальным планам и рекомендациям тренера-преподавателя (режим самостоятельной работы).

Учебный год традиционно начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, 31 августа. Годовой объём работы определяется из расчета недельного часового режима для конкретного года обучения тренировочной группы в

соответствии с утвержденным учебным планом, который рассчитан на 44 учебные недели.

Продолжительность одного занятия на базовом уровне сложности 1-3 года обучения не должна превышать 2-х (двух) академических часов, на базовом уровне сложности 4-6 года обучения не должна превышать 3-х (трех), на углубленном уровне сложности 1-2 года обучения 3-х(трёх) академических часов. При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятия до 8-ми (восьми) академических часов (п.5 приказа Минспорта России от 27.12.2013 № 1125).

Допускается проведение занятий одновременно с занимающимися из разных групп:

- а) по образовательным программам, реализуемым в области физической культуры и спорта;
- б) по программам спортивной подготовки;
- в) по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта и программам спортивной подготовки;

При этом предлагается соблюдать следующие условия:

- а) разница в уровне подготовки занимающихся не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- б) не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- в) не превышен минимальный количественный состав объединенной группы, рассчитываемый в соответствии с примечанием Таблицы №1 и Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденных от 12 мая 2014 года.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией МАУ ДО ДЮСШ «Юность» МО Красноармейский район по предоставлению заявления тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный план, календарный план график и тематическое планирование по годам обучения и уровням сложности приведены в Таблицах 2-7.

План учебного процесса

Таблица 2.

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки и (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
				теоретические	практические	промежуточная	итоговая	1	2	3	4	5	6	1	2
								год	год	год	год	год	год	год	год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Общий объем часов		3168						264	264	352	352	440	440	528	528
1.	Обязательные предметные области	2204						180	180	240	240	308	308	374	374
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	280						29	29	35	35	36	36	40	40
1.2	Общая физическая подготовка	628						77	77	105	105	132	132		
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	300												150	150
1.4	Вид спорта	848						74	74	100	100	140	140	110	110
1.5	Основы профессионального самоопределения	148												74	74
2.	Вариативные предметные области	964						84	84	112	112	132	132	154	154
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	322						34	34	38	38	44	44	45	45
2.2	Судейская подготовка	48												24	24
2.3	Развитие творческого мышления	144						12	12	18	18	22	22	20	20
2.4	Специальные навыки	160						13	13	20	20	22	22	25	25
2.5	Спортивное и специальное оборудование	144						12	12	18	18	22	22	20	20
2.6	Национальный региональный компонент	146						13	13	18	18	22	22	20	20
3.	Теоретические занятия	355		355				38	38	40	40	44	44	56	55
4.	Практические занятия	2635			2635			210	210	294	294	372	372	442	441
4.1	Тренировочные мероприятия				2305			185	185	258	258	332	334	377	376
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия				156			12	12	16	16	18	18	32	32
4.3	Иные виды практических занятий				174			13	13	20	20	22	20	33	33
5.	Самостоятельная работа	158	158					14	14	16	16	22	20	28	28
6	Аттестация	20					12	8	2	2	2	2	4	2	4
6.1	Промежуточная аттестация						12		2	2	2	2		2	
6.2	Итоговая аттестация							8					4		4

Таблица 3.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК (примерный)*

Календарный учебный график													Сводные данные						
Год обучения	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Аудиторные занятия (теоретические)	Практические занятия	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Каникулы	Всего
1-й год	26	26	24	26	20	24	26	26	24	24		18	38	210	14	2			264
2-й год	26	26	24	26	20	24	26	26	24	24		18	38	210	14	2			264
3-й год	34	36	32	36	28	32	34	34	32	34		20	40	294	16	2			352
4-й год	34	36	32	36	28	32	34	34	32	34		20	40	294	16	2			352
5-й год	42	46	40	44	34	40	42	44	40	42		26	44	372	22	2			440
6-й год	42	46	40	44	34	40	42	44	40	42		26	44	372	20		4		440
7-й год	50	54	50	52	40	44	52	52	48	50		36	56	442	28	2			528
8-й год	50	54	50	52	40	44	52	52	48	50		36	55	441	28		4		528

Таблица 4.

**Тематическое планирование групп базового уровня
1 и 2 года обучения**

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Кол-во часов
1.	Теоретические занятия	38
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	27
1.2	Вид спорта	5
1.3	Спортивное и специальное оборудование	2
1.4	Национальный региональный компонент	4
2	Практические занятия	210
2.1.	Тренировочные мероприятия	185
2.1.1	Общая физическая подготовка	74
2.1.2	Вид спорта	67
2.1.3	Различные виды спорта и подвижные игры	21
2.1.4	Развитие творческого мышления	11
2.1.5	Специальные навыки	12
2.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	12
2.2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	12
2.3	Иные виды практических занятий	13
2.3.1	Национальный региональный компонент	8
2.3.2	Спортивное и специальное оборудование	5
3.	Самостоятельная работа	14
3.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	1
3.2	Общая физическая подготовка	2
3.3	Вид спорта	2
3.4	Спортивное и специальное оборудование	5
3.5	Различные виды спорта и подвижные игры	1
3.6	Развитие творческого мышления	1
3.7	Национальный региональный компонент	1
3.8	Специальные навыки	1
4.	Аттестация	2
4.1	Промежуточная аттестация	2
4.1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	1
4.1.2	Общая физическая подготовка	1
	Итого	264

Таблица 5.

**Тематическое планирование групп базового уровня
3 и 4 года обучения**

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Кол-во часов
1.	Теоретические занятия	40
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	25
1.2	Вид спорта	1
1.3	Спортивное и специальное оборудование	7
1.4	Национальный региональный компонент	7
2	Практические занятия	294
2.1.	Тренировочные мероприятия	258
2.1.1	Общая физическая подготовка	103
2.1.2	Вид спорта	82
2.1.3	Различные виды спорта и подвижные игры	37
2.1.4	Развитие творческого мышления	17
2.1.5	Специальные навыки	19
2.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	16
2.2.1	Вид спорта	16
2.3	Иные виды практических занятий	20
2.3.1	Национальный региональный компонент	10
2.3.2	Спортивное и специальное оборудование	10
3.	Самостоятельная работа	16
3.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	9
3.2	Общая физическая подготовка	1
3.3	Вид спорта	1
3.4	Спортивное и специальное оборудование	1
3.5	Различные виды спорта и подвижные игры	1
3.6	Развитие творческого мышления	1
3.7	Национальный региональный компонент	1
3.8	Специальные навыки	1
4.	Аттестация	2
4.1	Промежуточная аттестация	2
4.1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	1
4.1.2	Общая физическая подготовка	1
	Итого	352

Таблица 6.

**Тематическое планирование групп базового уровня
5 и 6 года обучения**

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Кол-во часов	
		5 год	6 год
1.	Теоретические занятия	44	44
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	31	32
1.2	Вид спорта	3	1
1.3	Спортивное и специальное оборудование	5	6
1.4	Национальный региональный компонент	5	5
2	Практические занятия	372	372
2.1.	Тренировочные мероприятия	332	334
2.1.1	Общая физическая подготовка	129	129
2.1.2	Вид спорта	118	120
2.1.3	Различные виды спорта и подвижные игры	43	43
2.1.4	Развитие творческого мышления	21	21
2.1.5	Специальные навыки	21	21
2.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	18	18
2.2.1	Вид спорта	18	18
2.3	Иные виды практических занятий	22	20
2.3.1	Национальный региональный компонент	11	10
2.3.2	Спортивное и специальное оборудование	11	10
3.	Самостоятельная работа	22	20
3.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	4	2
3.2	Общая физическая подготовка	2	1
3.3	Вид спорта	1	1
3.4	Спортивное и специальное оборудование	6	6
3.5	Различные виды спорта и подвижные игры	1	1
3.6	Развитие творческого мышления	1	1
3.7	Национальный региональный компонент	6	7
3.8	Специальные навыки	1	1
4.	Аттестация	2	4
4.1	Промежуточная аттестация	2	
	Итоговая аттестация		4
4.1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	1	2
4.1.2	Общая физическая подготовка	1	2
	ИТОГО	440	440

Таблица 7.

**Тематическое планирование групп углубленного уровня
1 и 2 года обучения**

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Кол-во часов	
		1 год	2 год
1.	Теоретические занятия	56	55
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	38	37
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	3	3
1.3	Вид спорта	3	3
1.4	Основы профессионального самоопределения	4	4
1.5	Спортивное и специальное оборудование	2	2
1.6	Судейская подготовка	3	3
1.7	Национальный региональный компонент	3	3
2	Практические занятия	442	441
2.1.	Тренировочные мероприятия	377	376
2.1.1	Общая и специальная физическая подготовка	143	142
2.1.2	Вид спорта	82	82
2.1.3	Основы профессионального самоопределения	49	49
2.1.4	Различные виды спорта и подвижные игры	42	42
2.1.5	Судейская подготовка	18	18
2.1.6	Развитие творческого мышления	19	19
2.1.7	Специальные навыки	24	24
2.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	32	32
2.2.1	Вид спорта	22	22
2.2.2	Основы профессионального самоопределения	10	10
2.3	Иные виды практических занятий	33	33
2.3.1	Основы профессионального самоопределения	10	10
2.3.2	Национальный региональный компонент	6	6
2.3.3	Спортивное и специальное оборудование	17	17
3.	Самостоятельная работа	28	28
3.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	1	1
3.2	Общая и специальная физическая подготовка	3	3
3.3	Вид спорта	3	3
3.4	Спортивное и специальное оборудование	1	1
3.5	Основы профессионального самоопределения	1	1
3.6	Различные виды спорта и подвижные игры	3	3
3.7	Развитие творческого мышления	1	1
3.8	Национальный региональный компонент	11	11
3.9	Специальные навыки	1	1
3.10	Судейская подготовка	3	3
4	Аттестация	2	4
4.1	Промежуточная	2	
4.1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	1	

4.2.1	Общая и специальная физическая подготовка	1	
4.2	Итоговая		4
4.2.1	Теоретические основы физической культуры и спорта		2
4.2.2	Общая и специальная физическая подготовка		2
	Итого	528	528

Основные формы организации учебно-тренировочного процесса: групповые учебно-тренировочные теоретические и практические занятия, индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые с несколькими обучающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях, самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам, тренировочные сборы, участие в соревнованиях и иных мероприятиях, медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль, инструкторская и судейская практика, промежуточная и итоговая аттестация учащихся.

3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

3.1. Методические рекомендации

по организации учебно-тренировочного процесса.

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса становления спортивного мастерства на протяжении всего периода обучения.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, занятия по индивидуальным планам (на этапе углубленной подготовке), восстановительные мероприятия, педагогический и медицинский контроль, участие в соревнованиях по гиревому спорту, инструкторская и судейская практика, участие в учебно-тренировочных сборах.

Важное место в методической части программы отводится воспитательной работе и психологической подготовке, как они являются важными компонентами спортивной подготовки спортсменов-гиревиков.

Организационно-методические основы планирования.

Подготовка спортсменов, специализирующихся в гиревом спорте, проводится в течение нескольких этапов, каждый из которых имеет собственные специфические особенности. Основными отличиями является возраст и уровень подготовленности учащихся, зачисляемых на тот или иной этап. Большое значение при зачислении на этап имеет состояние здоровья,

двигательный опыт в обращениях с тяжестями, а также координационные способности. При зачислении в группы дети проходят тестирование по показателям физического развития, физической подготовленности, координационным показателям. В течение всего периода обучения проводятся контрольно-переводные испытания, оценка здоровья, физического развития и функционального состояния.

Многолетняя спортивная подготовка требует целевой направленности по отношению к достижению поставленных задач и цели. Достижение уровня спортивного мастерства требует освоения значительных объемов и интенсивности нагрузки как тренировочной, так и соревновательной. Это требует сохранения баланса между затратой и восполнением энергоресурсов, что возможно при рациональной структуре учебно-тренировочного процесса, индивидуальном подходе к каждому спортсмену и медицинском контроле за состоянием здоровья занимающихся.

Развитие человека происходит весьма неравномерно: в одном возрасте интенсивно развиваются одни физические качества, в другом – иные. Эти закономерности носят название сенситивные периоды. Важно использовать эти периоды с целью наиболее полного развития тех или иных физических качеств. Для этого необходимо знать возрастные особенности развития юных спортсменов и модели спортсменов.

Процесс многолетней спортивной подготовки строится с учетом неравномерности развития двигательных качеств в онтогенезе развития человека. В одном возрастном периоде активно развиваются силовые возможности, в другом - быстрота и т.д. Отдельные сенситивные периоды наиболее благоприятны для акцентированного развития и совершенствования двигательных качеств. Тренеры в своей работе активно их используют, планируя нагрузки специальной направленности. Кроме того, следует учитывать, что у мальчиков и девочек, а также у юношей и девушек имеются значительные различия в сроках и темпах становления физического развития. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить учебный процесс.

Физическая подготовка спортсменов-гиревиков включает в себя силовую подготовку (скоростно-силовая, силовая выносливость), упражнения для развития гибкости позвоночника и подвижности в плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставах, координации движений. Высокий уровень общей физической выносливости (аэробных возможностей) позволяет в дальнейшем успешно осуществлять развитие специальной физической выносливости (аэробно-анаэробных механизмов обеспечения мышечной работы). Физические нагрузки высокой интенсивности в гиревом спорте не требуют значительного физического напряжения.

В соревновательных упражнениях в движение вовлекается большое количество мышечных групп, вызывая необходимость координированного чередования их напряжения с расслаблением, обращая внимание на дыхание. К особенностям техники в гиревом спорте относятся: значительные нагрузки по преодолению силы тяжести гирь в упражнении «толчок», центробежной

силы в упражнении «рывок» и комплексного проявления перечисленных факторов в упражнении «толчок двух гирь по длинному циклу», затрудненность дыхания. Особое место в подготовке спортсменов-гиревиков отводится изучению тактических вариантов ведения спортивной борьбы. Тактика выступления на помосте зависит от уровня физической и функциональной подготовленности, волевой подготовки. Умение распределять силы в борьбе с соперниками в течение соревновательного времени, необходимо для поддержания оптимального темпа с целью достижения победы или заданного результата.

Связь этапов подготовки с сенситивными периодами. Двигательные способности юных спортсменов мальчиков и девочек развиваются по разному. С возрастом эти способности чередуются периодами активного роста морфофункциональных показателей и физических качеств с периодами снижения этих показателей. Эти знания позволяют более рационально, используя различные средства тренировки, воздействовать на развитие юных спортсменов-гиревиков. В многолетней системе подготовки спортсменов выделяют оптимальные возрастные периоды для акцентированного воздействия на развитие общей и специальной физической выносливости (аэробной и анаэробной производительности), подвижности в суставах, быстроты, силовых качеств (силовой выносливости, скоростно-силовых способностей), координации движений с дыханием и т.д.

Прирост отдельных двигательных способностей в «сенситивные» (чувствительные) периоды может происходить как от целенаправленного учебно-тренировочного процесса, так и от естественного развития. Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамика основных физических качеств, периоды для акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности спортсменов.

Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса

Многолетний учебно-тренировочный процесс целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями и с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Каждый уровень сложности отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена. В процессе всех лет занятий, учебно-тренировочные средства и методы, претерпевают значительные изменения. Учебно-тренировочные занятия юных спортсменов в отличие от взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей. Учебно-тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высоких спортивных результатов. Учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

На протяжении всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечивать гигиену быта, высокую организацию врачебно-

педагогической и физической подготовленности занимающихся.

Надежной основой успеха юных спортсменов, в избранном виде спорта, является накопленный багаж знаний умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств и готовность физических возможностей организма.

С возрастом и уровнем подготовленности юных спортсменов, постепенно уменьшается количество часов на общую физическую подготовку и увеличивается количество часов на специальную физическую подготовку. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема учебно-тренировочной нагрузки.

Система учебно-тренировочного процесса представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. На протяжении всего периода обучения, на отделении тяжелой атлетики юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

На углубленном уровне сложности годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов первого и второго годов обучения главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

Основные средства тренировки: общеразвивающие упражнения; комплексы специально подготовленных упражнений; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; комплексы специальных упражнений из арсенала гиревого спорта и тяжелой атлетики; подвижные и спортивные игры; упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, интервальный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки: зависят от уровня сложности подготовки, определяются основными целями и задачами. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Необходимо рационально повышать объем и интенсивность учебно-тренировочных нагрузок более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Постепенно учебно-тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

В ближайшей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального

воздействия, то есть применяя в учебно-тренировочном процессе специально подобранные комплексы и тренажерные устройства.

Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Применяя упражнения с отягощениями, следует учитывать: величину отягощения, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

При планировании учебно-тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. В процессе обучения следует учитывать то, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправить.

3.2. Методика и содержание работы по предметным областям.

3.2.1. Теоретическая подготовка (для всех уровней сложности).

Теоретическая подготовка проводится, как отдельное занятие (аудиторное), так и во время практического занятия в форме бесед, лекций, рассказа, и связана с физической, технико-тактической, морально-волевой и психологической подготовкой, как элемент практических занятий. Теоретические знания должны иметь определенную направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий (необходимо учить юных спортсменов применять полученные знания в процессе тренировки и в условиях соревнований). При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. Целевые занятия по теоретической подготовке проводятся в виде коротких бесед в начале практического занятия или его процессе в паузах отдыха, может отводиться специальное время для просмотра киноматериалов и бесед. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание доврачебной помощи, правила соревнований и оценка качества технического исполнения элементов, в этой связи данные темы указываются повторно. При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями (их лучше изготовить в виде слайдов). В процессе теоретических занятий

целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Получение знаний теоретической подготовки должно идти как от тренера, так и за счет самостоятельной познавательной активности занимающихся с целью применения их на практике в условиях тренировки и соревнований.

Программный материал и темы для теоретической подготовки:

Тема 1: Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по гиревому спорту.

Тема 2: Состояние и развитие гиревого спорта в России. История развития гиревого спорта в мире и в нашей стране. Достижения сильнейших спортсменов-гиревиков России на мировой арене. Спортивный инвентарь, экипировка спортсмена для занятий гиревым спортом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд гиревиков на соревнованиях различного ранга.

Тема 3: Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Тема 4: Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Строение организма человека. Скелет человека, кости и связки. Мышечная система человека и ее функции. Работа мышц и мышечных групп при различных движениях туловища, головы и шеи, верхних и нижних конечностей. Основные сведения о кровообращении и функции крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем для жизнедеятельности организма и для мышечной работы различной мощности. Нервная система – центральная и периферическая, соматическая и вегетативная. Органы чувств. Значение нервной системы и органов чувств. Ведущая роль нервной системы в управлении произвольными движениями человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Совершенствование функций нервно-мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под влиянием физических упражнений. Характеристика упражнений для развития основных

физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Значение систематических тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развития и совершенствования двигательных качеств и способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Тема 5: Гигиена, режим и питание занимающихся спортом. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Тема 6: Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Тема 7: Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом. Объективные данные: вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние. Дневник самоконтроля. Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, опорно-двигательного аппарата. Травматизм в процессе занятий гиревым спортом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Тема 8: Общая характеристика спортивной подготовки. Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные

особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение соревнований. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Тема 9: Планирование и контроль спортивной подготовки. Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Пульсовая кривая. Артериальное давление. Степ-тест. Показатели развития. Уровень физического развития гиревиков. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля: форма, содержание, основные разделы и формы записи.

Тема 10: Физические качества и физическая подготовка. Физические качества. Виды силовых качеств: собственно силовые, скоростно-силовые, силовая выносливость. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика развития силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы развития быстроты движений. Развитие быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости: общая и специальная физическая выносливость. Показатели выносливости в гиревом спорте. Методика развития выносливости в процессе многолетней подготовки спортсменов-гиревиков.

Тема 11: Основы техники соревновательных упражнений и техническая подготовка. Терминология. Кинематическая структура техники – скорости и ускорения перемещения гирь (гири) и отдельных сегментов тела в пространстве и времени. Динамическая структура закономерности приложения сил при взаимодействии звеньев тела друг с другом и внешними силами. Фазовый состав соревновательных упражнений. Внутренние и внешние силы, действующие на гиревика. Центробежная и центростремительная силы, силы инерции. Стадии и этапы технического совершенствования. Общее понятие о технике, ее определение и содержание.

Основа техники, определяющее звено техники, детали техники. Подготовительная, основная (рабочая) и заключительная фазы двигательных действий, ритмические структуры в соревновательных упражнениях. Траектория движения, амплитуда движения.

Значение техники упражнений для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация средств и методов. Анализ техники изучаемых соревновательных упражнений. Методические приемы и средства обучения технике соревновательных упражнений. Единство технической и физической подготовки. Техническое разнообразие выполнения соревновательных упражнений, показатели надежности техники, целесообразная вариативность.

Тема 12: Спортивные соревнования. Спортивные соревнования: планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Просмотр видеофрагментов, видеозаписей выступлений спортсменов различной квалификации. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по гиревому спорту на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по гиревому спорту. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи на помосте, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

В Таблице 8 представлен примерный план теоретической подготовки спортсменов-гиревиков.

Таблица 8

Программный материал и темы для теоретической подготовки

№ п/п	Темы	Базовый уровень						Углубленный уровень	
		1год	2год	3год	4год	5год	6год	1год	2год
1	Физическая культура и спорт в России	3	2	2	1	1	1	1	1
2	Состояние и развитие гиревого спорта в России.	2	2	2	1	1	1	1	1
3	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	2	2	2	1	1	1	1	1
4	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	5	6	6	7	8	9	9	8
5	Гигиена, режим и питание занимающихся спортом	3	3	4	6	6	7	8	8
6	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	2	1	2	1	1	1	1	1
7	Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	2	2	3	3	2	3	3	4
8	Общая характеристика спортивной подготовки	4	5	5	6	6	3	2	2
9	Планирование и контроль спортивной подготовки	2	2	3	4	5	7	8	9
10	Физические способности и физическая подготовка	1	1	1	2	1	1	1	1
11	Основы техники соревновательных упражнений и техническая подготовка	1	2	2	1	1	1	1	1
12	Спортивные соревнования	2	2	2	2	3	3	4	3
Всего часов		29	29	35	35	36	36	40	40

3.2.2. Общая физическая подготовка (для базового уровня сложности).

Средствами общей физической подготовки гиревиков являются:

- общеразвивающие упражнения: для мышц шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног;
- различные упражнения и комплексы упражнений с предметами и без, направленные на воспитание конкретных двигательных умений или развитие физических качеств;
- строевые упражнения (построения, перестроения, виды размыканий, повороты на месте и ходьбе);
- разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- ходьба и бег по пересечённой местности;
- легкоатлетические и акробатические упражнения;
- подвижные и эстафеты, с применением силовых приёмов;
- спортивные игры (волейбол, баскетбол, гандбол);
- упражнения для развития силы и силовой выносливости с использованием тренажеров, приспособлений и отягощений.

Программный материал:

- Упражнения для укрепления мышц, опорно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах: упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения.
- Упражнения для мышц, шеи и туловища: наклоны, повороты и вращение головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращениями туловища, вращения таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, животе, сидя, в висе; переход из положения лежа на спине в сед и обратно; смешанные упоры и висы спиной и лицом вниз; угол в исходном положении лежа, сидя; разнообразные сочетания этих упражнений. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки.
- Упражнения для ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногами в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног. Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах.
- Прыжки и многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе. упражнения для развития координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотами, прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед.
- Акробатические упражнения, перекаты вперед-назад, в стороны, в группировке, прогнувшись, с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях; лазание по канату и шесту, размахивания в висе. Упражнения на равновесие. Броски и ловля мяча из различных исходных положений, упражнения со скакалкой, прыжки с

вращением скакалки вперед, назад, в полуприсяде, с ускорениями. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

- Упражнения для развития быстроты: старты и бег на отрезках от 30 метров. Повторное преодоление отрезков 20-30 метров со старта, с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов, тоже – на время. Бег семенящий, с захлестыванием голени назад, с заданиями на внезапные остановки, возобновление и изменение направления движения. Кратковременные ускорения в облегченных условиях. Обще-развивающие упражнения в максимально- быстром темпе. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий. Метание утяжеленных снарядов поочередно со снарядами малого веса. Ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлениях, с различных дистанций.

- Упражнения для развития силы: элементы вольной борьбы, подвижные и спортивные игры с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами, переноска и перекатывание груза. Лазание с грузом, бег с отягощениями по песку, по воде, в гору. Преодоление сопротивления партнера в статистических и динамических режимах. Висы, подтягивание из виса, смешанные висы и упоры. Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера. Лазанья по канату, шесту с помощью и без помощи ног, перетягивание каната. Упражнения со штангой, эспандером. Метание мячей, гранат. Толкание ядра, камней на дальность.

- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и в длину. Метание гранат, набивных мячей, толкание ядра. Бег в гору, по песку, вверх по лестнице, бег с отягощениями. Подвижные игры. Игры на местности. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской груза. Спортивные игры с применением силовых приемов. Обще-развивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе.

- Упражнения для развития общей выносливости: чередование ходьбы и бега от 1000 до 3000 метров. Бег без учета время. Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров. Велосипедный спорт. Плавание.

- Упражнения с предметами (скакалки, гимнастические палки, мячи и др.), в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа, в движении), упражнения с отягощениями (гантели, гири, набивные мячи и др.), сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном упоре, в упоре лёжа. Подтягивание из виса прямым и обратным хватом. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Лазание по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висе на руках. Упражнения для рук, ног, туловища с сопротивлением партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Упражнения для развития мышц туловища, для развития костно-связочного аппарата, гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения, спортивные и подвижные игры.

- Упражнения на снарядах: Упражнения на гимнастической стенке, лестнице, канате, шесте, бревне, скамейке, брусках, перекладине, кольцах, коне и др., способствующие развитию силовых качеств и координации движений.
- Упражнения на тренажерах. Повторяемость и дозировка этих упражнений определяется задачами периода и этапа подготовки.
- Подвижные игры и эстафеты: Игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием, с преодолением препятствий. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением препятствий. Игры и эстафеты с включением ранее изученных упражнений. Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками, с включением элементов спортивных игр.
- Спортивные игры: Ручной мяч, баскетбол, теннис, волейбол, русская лапта, регби, футбол и др. Задачи общей физической подготовки выполняются и при помощи утренней зарядки, туризма, прогулок и экскурсий. Значительное место в подготовке тяжелоатлетов всех возрастных групп занимают занятия легкой атлетикой, плаванием, велотрекком и др.
- Легкоатлетические упражнения: Бег с низкого старта. Семенящий бег. Бег с ускорениями. Ускорения на отрезках 30, 50, 60, 100 м. Бег на выносливость со средней интенсивностью, кроссовый бег, чередование ходьбы и бега. Спортивная ходьба. Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега, прыжки многоскоки. Прыжки в высоту с разбега. Барьерный бег. Метание диска, гранаты, мяча, толкание ядра.

3.2.3. Общая и специальная физическая подготовка (для углубленного уровня сложности)

Основными средствами общей и физической подготовки гиревика являются физические упражнения, которые в ряде случаев заимствованы из других видов спорта. Они объединяются в две группы: упражнения без гирь и упражнения с гирями.

Упражнения без гирь.

Строевые и порядковые упражнения - эти упражнения применяются для правильной организации и размещения группы гиревиков в зале или на площадке. Они позволяют сосредоточить внимание занимающихся, способствуют формированию правильной осанки и т. д.

Ходьба и бег являются, важным средством функциональной подготовки гиревика. Эти упражнения могут давать различную физическую нагрузку и развивать необходимые физические качества (быстроту и выносливость). Наилучшие результаты в формировании и улучшении функционального состояния гиревика можно наблюдать при выполнении этих упражнений в равномерном, переменном темпе и повторно.

Общеразвивающие упражнения. К этим упражнениям относятся гимнастические упражнения без предметов, с предметами (скакалки, гантели, палки, набивные мячи и др.), на снарядах, прыжки и различные подскоки. Эти упражнения способствуют повышению уровня развития у гиревиков силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Они совершенствуют работу всех органов и систем организма спортсмена, улучшают физическое развитие

гиревика. Общеразвивающие упражнения включают в утреннюю гимнастику и в подготовительную часть занятия перед выполнением упражнений с гирями.

Элементы акробатики необходимы гиревнику для развития гибкости, ловкости, быстроты и ориентировки в пространстве. Эти качества способствуют овладению правильным положением туловища и конечностей в различных фазах упражнений, а также улучшают технику движений. Акробатические упражнения вызывают положительные эмоции. В спортивной тренировке гиревиков применяются следующие акробатические упражнения: кувырки (вперед и назад), различные перевороты, «мосты» и «шпагаты».

Элементы тяжелой атлетики. Основными элементами тяжелой атлетики, применяемыми при подготовке гиревика, являются различные упражнения со штангой, способствующие совершенствованию силовой подготовки. Эти упражнения включают: жим, толчок и рывок из различных исходных положений; поднимание штанги на грудь; приседания со штангой, повороты со штангой на плечах, упражнения со штангой на тренажерах в положении сидя и лежа на спине.

Кроме того, гиревикам рекомендуется упражнения с легкой и тяжелой штангой выполнять повторно. Эти упражнения выполняются сериями. После каждой серии следует отдых до полного восстановления. Обычно вес легкой штанги составляет 40%, а тяжелой 80% от предельного веса штанги, которую может поднять гиревик. Упражнения с легкой штангой следует выполнять так, чтобы темп движений от занятия к занятию непрерывно увеличивался и достигал предельных величин.

Подвижные спортивные игры. Игры являются важным средством спортивной тренировки гиревика. Они всесторонне воздействуют на физическое развитие и подготовленность спортсмена в целом. Игры содействуют развитию силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости, помогают воспитанию психических качеств. Эмоциональность занятий всегда повышает интерес к подвижным и спортивным играм.

К спортивным играм, которые гиревики в основном используют в тренировочном процессе, относятся настольный теннис, волейбол, футбол и др. Такие игры, как волейбол и футбол, доступны, так как могут проводиться на любом мягком грунте с относительно ровной поверхностью. Не нарушая правил проведения той или иной спортивной игры, тренер для решения конкретных задач занятия может изменять размеры площадок (уменьшать или увеличивать), продолжительность игры, количество таймов, время отдыха между таймами, составы команд (увеличивать или уменьшать) и т. д. Спортивные и подвижные игры являются универсальным средством тренировки гиревика.

Упражнения для развития силы. Для увеличения силы мышц, несущих основную нагрузку при поднимании гирь определенным способом, можно использовать различные тренажеры, которые позволяют выполнять движения, по форме, характеру, ритму и темпу похожие на движения спортсмена с гирей. Кроме этих приспособлений, в процессе тренировок гиревика используются резиновые и блочные амортизаторы. Они хорошо развивают силу мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения для силовой подготовки различаются по применению отягощений (штанга, гриф и диски от штанги, гантели и др.) различного веса и времени выполнения упражнений. Так, выполнение упражнения с тяжелыми снарядами может быть менее продолжительным и с более низким темпом, чем при выполнении упражнения с более легкими предметами.

Упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика. Для достижения высокого спортивного мастерства в гиревом спорте необходимо наряду с выполнением ряда требований иметь высокую подвижность конечностей в суставах. Для решения этих задач используются специальные упражнения, которые включаются в комплексы упражнений, выполняемых на каждом тренировочном занятии.

Гибкость подразделяют на активную (выполняется за счет работы собственных мышц) и пассивную (подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, достигнутой с помощью внешней силы). Пассивная подвижность в суставах больше активной и она указывает на запас подвижности в целях дальнейшего увеличения амплитуды активных движений. Гибкость отрицательно коррелирует с силой.

Развитие подвижности в суставах и гибкости осуществляется с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висе на перекладине, на выпад в фехтовании и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы в исходном положении перед очередным выталкиванием гирь и в положении фиксации гирь вверху. Подвижность в плечевых суставах определяется по разнице между шириной плеч и шириной хвата при выкруте прямых рук за спину.

С целью достижения наилучшего эффекта подвижности в суставах и профилактике травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошей разминки или после основной части тренировочных занятий, а также между отдельными подходами в силовых тренировках (растягивание мышц и сухожилий после силовых упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений).

Упражнения для повышения физической выносливости гиревика. Применение интенсивных упражнений из других видов спорта способствует повышению общей физической выносливости гиревика, которая определяет уровень спортивных результатов в гиревом спорте. Эти упражнения предъявляют к функциональным возможностям гиревика примерно такие же требования, как соревновательные упражнения, выполняемые с гирями.

К основным упражнениям для повышения общей физической выносливости гиревика относятся: бег в равномерном и переменном темпе и повторно на отрезках в предельном темпе; бег и ходьба на лыжах — в различном темпе (от среднего до предельного).

Упражнения с гирями

Упражнения с гирями, в зависимости от целей тренировочного занятия подразделяются: подготовительные, специально-подготовительные и соревновательные.

Подготовительными упражнениями являются различные махи гирь с переключением из одной руки в другую, жонглирование, различные приседания. Широко используется такое упражнение, как «заброс одной гири на грудь» с последующим опусканием в замах.

Специально-подготовительными являются упражнения, ритмо-темповый рисунок которых, в плане чередования периодов усилий и расслаблений различных групп мышц, похож на соревновательные упражнения. Это выполнение упражнения классический толчок с одной гирей, швунги, упражнение рывок двумя руками и т.д. Специально - подготовительные упражнения могут выполняться с одной гирей, а также с двумя гирями, вес гири при этом может широко варьироваться.

Соревновательные упражнения являются основными средствами повышения специальной подготовленности спортсменов-гиревиков. Для мужчин это классический толчок двух гирь, рывок одной гири, толчок двух гирь по длинному циклу, а для женщин – рывок одной гири по длинному циклу.

Программный материал.

Упражнения для развития силы:

- Для кистей рук.

1. Многократное сжимание теннисного мяча или кистевого эспандера.
2. Сгибание и разгибание или круговые вращения кистей рук в лучезапястных суставах, удерживая в руках гантели или какие-либо другие предметы.
3. Зацепив пальцами за дужку гири, за диск от штанги или какой-либо другой груз, сгибание и разгибание кистей.
4. Закрепив на деревянной круглой палке (длинной 30-40 см) трос, к которому привязана гиря или какой-либо другой груз, накручивать трос на палку или раскручивать.

- Для сгибания рук.

1. Подтягивание на перекладине.
2. Сгибание и разгибание рук с какими-либо отягощениями. В положении стоя штанга, гантели или гиря в опущенных прямых руках, сгибание и разгибание рук. Упражнения, выполняемые хватом снизу, развивают бицепсы и сгибатели кисти.
3. Сгибание и разгибание рук с гантелями из положения стоя, руки в стороны, руки за спину.
4. Наступать обеими ногами на резину, взять концы руками. Сгибание и разгибание рук с резиной.
5. Лазание по канату.

- Для разгибателей рук.

1. Выжимание дисков от штанги, гантелей из исходного положения, удерживая их за головой с приподнятыми вверх локтями.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Для увеличения нагрузки необходимо прикрепить дополнительный груз или ноги поставить на скамейку или на рейки гимнастической стенки.
3. Отжимание на брусках, кольцах.
4. Растягивание резинового жгута, эспандера в стороны из исходного положения руки перед грудью.
5. Растягивание резинового жгута вверх до полного выпрямления рук, наступив на среднюю часть резины обеими ногами.
6. Отжимание в стойке на руках.

- Для больших и малых грудных мышц.

1. Из исходного положения лёжа на спине – сведение и разведение рук в стороны с гантелями или каким-либо другим отягощением.
2. Стоя правым боком к закреплённому на уровне груди, концу резины, правой рукой взять другой конец резины. Ноги врозь – растягивать резину, отводя прямые руки вперёд перед грудью.
3. Из исходного положения руки в стороны – сведение рук перед грудью с сопротивлением партнёра.

- Для дельтовидных мышц.

1. Из исходного положения стоя, руки с гантелями или гирей – поднятие рук движением вперёд, через стороны до уровня плеч, сведение и разведение рук.
2. Растягивание эспандера прямыми руками – одна рука вверх, другая вниз.
3. Из положения сидя – поднятие гири слегка согнутыми руками, не разгибая их в локтевых суставах.

- Для разгибателей бедра.

Приседания с гирями или другими отягощениями на плечах.

2. Из положения сидя, гиря висит на передней части стопы – поднятие и опускание гири.
3. Исходное положение – выпад вперёд; приседание с гирями или гантелями на плечах.
4. Приседания на одной ноге.

- Для сгибателей бедра.

1. Закрепив один конец резинового жгута за планку гимнастической стенки другим концом привязать за ногу – сгибание ноги в положении сидя.
2. Лёжа на животе – сгибание ног с сопротивлением партнёра.
3. стоя спиной к гимнастической стенке, туловище наклонено вперёд – зацепиться носком за рейку – сгибание и разгибание ноги.

- Для мышц брюшного пресса.

1. Лёжа на спине – согнуться и руками достать носки ног.
2. Сидя на скамейке, ноги закреплены за рейку гимнастической стенки – поднятие и опускание туловища.
3. Лёжа на спине – перекатом достать пол ногами за головой.
4. Лёжа на спине, поднять ноги – движения ногами вверх – вниз и в стороны, круговые движения ногами.

5. Из виса на перекладине или гимнастической стенке – поднимание прямых ног до положения угла или выше.
6. В висе на перекладине или гимнастической стенке – удержание ног в положении угла, движения ногами вверх – вниз или круговые движения через стороны.
7. Сидя на гимнастическом коне, ноги зацеплены за рейку шведской лестницы – опускание туловища и поочередно доставание руками носка правой и левой ноги.
8. Лёжа на спине, ноги врозь – поднимание и опускание туловища и поочередное доставание руками носка правой и левой ноги.
9. Стоя, ноги широко расставлены, туловище наклонено вперёд, руки с гантелями в стороны – поворачивая туловище в левую и правую стороны.

- Для мышц спины.

1. Наклон вперед с гантелями или другими отягощениями.
2. Лёжа бедрами на гимнастическом коне лицом вниз, руки за головой, ноги закреплены – прогибание туловища (с отягощениями и без отягощений).
3. Рывок одной или двух гирь.
4. Бросок ядра назад за голову.

Упражнения для развития быстроты:

1. Имитация выполнения классических т/атлетических упражнений с гимнастической палкой, грифом. Классические и специально-вспомогательные упражнения со штангой (легкие веса).
2. Бег от 20 до 100 м с барьерами.
3. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега толчком одной и двумя ногами, разовые и тройные многоскоки.
4. Напрыгивание на коня, козла и т.п.
5. Опорные прыжки через коня, через козла.
6. Прыжки со скакалкой.
7. Прыжки боком через гимнастическую скамейку с продвижением вперед.
8. Комбинированные прыжки, 6 прыжков на правой и левой ноге, 6 прыжков в приседе, 6 прыжков с высоким выпрыгиванием.
9. Метание ядра, молота, гири, набивных мячей и других отягощений.
10. Эстафеты и спортивные игры.
11. Плавание на короткие дистанции.

Упражнения для развития гибкости:

1. Сгибание, разгибание, вращение кисти с отягощением и без него.
2. И.п. – опереться локтем о край стола: сгибание и разгибание предплечья с отягощением.
3. И.п. – стоя спиной друг к другу с поднятыми вверх руками. Захватив партнёра за лучезапястные суставы и слегка согнув ноги, приподнять его вверх, упираясь под его лопатки, выполнять покачивающие движения.
4. Выкруты вперед и назад с гимнастической палкой, грифом штанги, в висе на кольцах и т.п.

5. И.п. – сидя спиной к гимнастической стенке, ноги согнуты, взяться руками за рейку, хватом снизу на высоте головы: прогибаясь, приподнять положение моста; прогиб увеличивать с помощью партнёра.
6. Гимнастический мост из различных и.п. – лёжа, стоя, перевороты через стойку на руках.
7. Прогибание назад из положения лёжа, лицом вниз: на гимнастической скамейке или на гимнастическом коне с опорой на бедра, стопы закреплены.
8. И.п. – лёжа на животе, руки за голову – прогибание с помощью партнёра.
9. И.п. – «ножницы», упереться впереди стоящей ногой на скамейку – выполнять пружинящие, с последующим выталкиванием вверх.
10. Выпрыгивания из приседа без отягощений и с отягощениями.
11. И.п. – сидя, ноги врозь, пружинящие наклоны вперёд, вправо, влево (партнёр давит на плечи).

Упражнение для развития ловкости:

1. Акробатические и гимнастические упражнения: кувырки; перекаты; перевороты; сальто; упражнения в висах и упорах; опорные прыжки.
2. Подвижные игры, эстафеты, спортивные игры.
3. Прыжки с места и с разбега, прыжки с шестом, тройной прыжок.
4. Бег с препятствиями, с барьерами.
5. Метание ядра из-за головы после трёх шагов.
6. Метание различных предметов: мяча, гранаты, диска, молота.
7. Жонглирование гирями: одной, двумя, с перебрасыванием партнёру.
8. Рывок гири одной рукой с подседом «разножкой» - левой и правой рукой.

Упражнения для развития выносливости:

1. Классические или специально-вспомогательные упражнения с гирями (70-80 % от предельного результата) с большим количеством подходов и повторений.
2. Подвижные игры и эстафеты, спортивные игры.
3. Бег на средние и длинные дистанции, ходьба – 5-10 км, многоскоки, прыжки со скакалкой.
4. Упражнения, выполняемые в изометрическом и уступающем режиме работы.
5. Езда на велосипеде, плавание, борьба, туристические походы.
6. Многократное повторение упражнений с отягощениями (гири, гантели), с резиновыми и пружинными эспандерами, упражнения на тренажёрах для работы с собственным весом и с сопротивлением.

Специальные упражнения для рывка:

1. Махи со сменой рук.
2. Удержание гири на прямой руке вверху.
3. Махи рывковые: до груди, до подбородка.
4. Наклоны с гирей из различных положений.
5. Тяга гири различным способом
6. Рывок гири с малым весом.
7. Рывок с гирей соревновательным весом.
8. Рывок гири в быстром темпе.

Специальные упражнения для толчка:

1. Подъём одной гири с помоста на грудь.
2. Подъём одной гири с вися на грудь.
3. Толчок гири одной рукой.
4. Подъем двух гирь с помоста на грудь.
5. Удержание двух гирь на груди.
6. Полутолчок гирь от груди.
7. Швунг гирь жимовой.
8. Жим гирь стоя.
9. Жим штанги лёжа.
10. Жим стоя и сидя штанги из-за головы.

Специальные упражнения в длинном цикле:

1. Подъём одной гири с помоста на грудь.
2. Подъём одной гири с вися на грудь.
3. Толчок гири одной рукой по длинному циклу.
4. Подъем двух гирь с вися на грудь.
5. Удержание двух гирь на груди.
6. Полутолчок гирь от груди.
7. Махи рывковые двумя гирями.
8. Рывок двух гирь.
9. Приседание с гирями вверху.

3.2.4. Вид спорта

(для всех уровней сложности).

Данная предметная область включает комплекс различных видов специализированной подготовки гиревиков: технической, тактической, психологической и морально-волевой.

Средствами технической подготовки являются упражнения, характеризующие основные базовые технические элементы.

Тактическая подготовка предполагает анализ особенностей предстоящих соревнований и соперников и разработку оптимальной тактики при выходе на помост.

Технико-тактическая подготовка – это взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки гиревика. Качественные показатели индивидуальной техники гиревика - рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных условиях. Анализ выполнения технических приёмов в исполнении лучших гиревиков России.

В части психологической и морально-волевой подготовки воспитываются и совершенствуются морально-волевые качества и специальные психические функции обучающихся, умение управлять своим психическим состоянием.

Общими средствами являются: физические упражнения, средства техники и тактики гиревика; специальные психологические средства – беседы, сюжетные и подвижные игры, задания; экскурсии, видео просмотры, встречи с выдающимися людьми, чемпионами, олимпийцами. Следует использовать

различные упражнения на фоне утомления, эмоционального возбуждения, в условиях дефицита времени и ограничения пространства, максимальных физических усилий, в условиях моделирования спортивной деятельности. Дополнительно выделяются такие средства, как контроль, самоконтроль, внушение, самовнушение, физиотерапевтические процедуры (сауна, массаж, бассейн и т.п.). Для развития тактического мышления рекомендуется использовать тактические варианты и творческие задания, просмотры кинофильмов, видеозаписей, анализ проведенной работы, заданий по тактическим действиям. Для воспитания морально-волевых качеств личности и эмоциональной устойчивости первостепенное значение имеют: личный пример тренера-преподавателя, разъяснение, убеждение, побуждение к деятельности, поощрение, поручение, обсуждение, взыскание, наказание; различные приемы психорегуляции и саморегуляции, упражнения в усложненных условиях деятельности и т.д. Разделение учебной деятельности на относительно самостоятельные подразделы (техническую, тактическую, физическую, психологическую) упорядочивает представления о составляющих качествах высокого уровня обученности (мастерства), позволяет в определенной мере систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления процессом обучения. Количественный состав и характер физических упражнений, используемых в процессе учебной деятельности, формируется с учетом этапа подготовки.

Соревновательная деятельность.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.
- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.
- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.
- *главные соревнования*, на которых ставится задача достижения наивысшего результата в сумме двоеборья и завоевание наиболее высокого места на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые (количественные) показатели и объемы соревновательной деятельности для каждого этапа спортивной подготовки указаны в Таблице 9.

Таблица 9.

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований.	Уровень сложности программы							
	Базовый						Углубленный	
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	1 год
Контрольные	4	5	4	5	4	8	12	14
Отборочные	-	4	4	5	5	6	10	10
Основные	-	1	1	3	4	3	2	2
Главные	-	-	1	1	1	1	2	2

Тактика выступления на соревнованиях.

Тактика как система специальных знаний и умений направлена на решение задач сбора и анализа информации и принятия решения. Знание правил соревнований, особенности судейства и проведения соревнований, уровня подготовленности самого спортсмена и ближайших его соперников является основой для выработки тактики участия в соревнованиях.

При выходе на помост гиревики применяют целый ряд тактических вариантов. Некоторые спортсмены надеются поставить личный рекорд, показать лучший результат в подгруппе, показать высший результат в одном упражнении или победить в целом.

Наиболее распространенная тактика юных спортсменов-гиревиков, участвующих в массовых соревнованиях, заключается в следующем: взять высокий темп подъемов, захватить лидерство и одержать победу. Обычно, если лидер в подгруппе слабых соперников способен оторваться от остальных спортсменов на значительное количество подъемов, желание догнать его исчезает у всех. Конечно гиревик, придерживающийся именно такой тактической схемы, должен обладать исключительной верой в свои возможности и быть готовым к мучительному завершению последних минут, когда другие гиревики вот-вот могут его настигнуть. Другой способ отрыва состоит в том, что гиревик повышает темп подъемов в середине соревновательного времени и таким образом увеличивает разрыв между собой и остальными гиревиками в своей подгруппе. Обычно для таких спортсменов состязания становятся особенно напряженными. Спортсмен поддерживает высокий темп подъемов как можно дольше, а соперник, обладающий большим запасом специальной выносливости, может все-таки догнать его и показать больший результат.

Таким образом, во-первых, необходимо выбрать наиболее разумный темп подъемов гирь. Во-вторых, если спортсмен способен на повышение темпа на протяжении двух-трех минут, соперники, возможно, откажутся от намерения догнать его по количеству подъемов. Если же спортсмен снижает темп или продолжает поднимать гири в одном темпе с его ближайшим соперником, то соперник, ощутив моральный подъем, прибавит темп, и спортсмен может оказаться позади своего соперника.

Известно, что начинающие гиревики устанавливают личные рекорды на каждом соревновании. Не следует стремиться к этому каждый раз. Однако один или два раза в год нужно устанавливать личные рекорды в различных упражнениях гиревого спорта. Тренировочное планирование должно учитывать эти попытки.

3.2.5. Основы профессионального самоопределения (для углубленного уровня).

Содержание данной предметной области в программе должно подготовить обучающихся самостоятельно и осознанно планировать свое будущее, подготовить к реализации перспектив своего развития в выбранной деятельности, самоопределения с выбором профессии. Профориентационная работа в учреждении проводится с целью создания условий для осознанного профессионального самоопределения обучающихся, по средствам популяризации и распространения знаний в области профессий физкультурно-спортивной направленности, профессиональной пригодности, профессионально важных качеств человека и профессиональной карьеры, строится на основе личностного восприятия мира профессии. Для решения этой задачи используются формы и методы организации учебно-воспитательной деятельности, соответствующие возрастным особенностям обучающихся.

Профессиональная ориентация включает в себя следующие компоненты:

- Профессиональное просвещение (информация о разнообразии профессий физкультурно-спортивной отрасли (тренер, спортивный врач, массажист, судья по виду спорта, инженер (технические виды спорта), диетолог (спортивное питание), модельер (спортивная одежда и обувь), журналист, комментатор, спортивный юрист, специалист в области спортивного маркетинга и менеджмента, спортивный технолог (оборудование и инвентарь), режиссер и сценарист спортивных праздников и др.), их содержании, условиях и сроках обучения);
- Развитие профессиональных интересов и склонностей.

Формой реализации является: беседа, рассказ, показ, практические целевые занятия, мастер-классы, экскурсии в институты физической культуры встречи с лучшими спортсменами и тренерами, просмотр кинофильмов и передач о спорте, волонтерство и др. Данные средства должны найти свое отражение во всех разделах программы.

Вариативные предметные области.

В программе включены вариативные предметные области, которые предусматривают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков. При изучении обязательной и вариативной предметных областей учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области. Изучение вариативных предметных областей совмещается с изучением обязательных областей и частично дополняет и совмещает объем и содержание средств и методов, как обязательных, так и вариативных областей.

3.2.6. Различные виды спорта и подвижные игры (для всех уровней сложности).

Эффективность подготовки гиревиков обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой, тактикой и физической подготовкой обучающихся. Для этого широко используются упражнения из различных видов спорта, спортивные и подвижные игры.

В содержание данной образовательной области, включаются средства, способствующие развитию комплекса физических качеств, а также формированию разнообразных компетенций. Это упражнения для формирования, закрепления или восстановления умений и навыков, играющих вспомогательную роль в спортивном совершенствовании двигательного и/или технического навыка.

Упражнения для повышения общего уровня работоспособности обучающихся или его поддержания; для создания специального развития физических способностей; для активного отдыха, ускорения восстановительных процессов в организме после длительных нагрузок; для решения педагогических и психологических задач.

Основными вариативными средствами являются:

- легкая атлетика - бег, метания, прыжки; акробатика - кувырки, перекаты, группировки, перевороты;
- гимнастика - висы, упоры, подтягивание, упражнения в равновесии;
- виды единоборств - статические упоры, воспитание силы, воли;
- плавание - развитие общей выносливости, улучшение нервной системы, воспитание силы, оздоровление и восстановление организма;
- спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, тэг-регби) - броски мяча, стойки и перемещения, передачи мяча и т.д.;
- подвижные игры, способствующие формированию умений и навыков, средством психологической разгрузки, развитию личностных качеств. В программе следует учитывать подвижные игры по преимущественному проявлению физических качеств: «ловкость» - требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, увертывание); «быстрота» - требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, тактильные, звуковые сигналы, с короткими перебежками, с бегом на скорость; «сила» - с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера; «выносливость» - с неоднократными повторениями активно выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, в которых действия чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим.

3.2.7. Судейская подготовка (для углубленного уровня сложности).

Одной из задач ДЮСШ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на базовом уровне сложности и продолжать её в дальнейшем на углубленном уровне.

Занятия на базовом уровне следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий, изучая в таких предметных областях, как «Теоретические основ...», «Вид спорта» или «Специальные навыки». Обучающиеся должны овладеть принятой в гиревом спорте терминологией и командным языком; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия (разминкой, основной и заключительной частью) навыками и обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером, проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на углубленном уровне сложности необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся углубленного уровня сложности должны уметь самостоятельно составлять планы-конспекты учебно-тренировочных занятия и комплексы для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах базового уровня подготовки. Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли ассистента, судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Основные формы и средства судейской подготовки - целевые лекции, беседы, семинары, практические занятия; разработка положения о соревновании, судейство учебных выступлений, поединков, матчей, раундов, партий внутри учебной группы; заполнение протоколов соревнований, оформление заявочных листов, оформление текущих и итоговых таблиц по соревнованиям; изучение различных схем и систем проведения соревнований; ознакомление с функциями судейской коллегии по виду спорта; организация и проведения спортивного мероприятия в организации, в учебной группе, а также волонтерство во время официальных спортивных соревнований.

3.2.8. Развитие творческого мышления (для всех уровней сложности).

Данная предметная область предполагает развитие изобретательности и логического мышления обучающегося. Развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи. Для успешного формирования и развития творческого мышления обучающегося важно учитывать специфику вида гиревого спорта, специфику знаний, методы их усвоения и практического применения.

Изучение и исполнение стандартных ситуаций, движений, комплексов упражнений развивает глубину мышления. Широта мышления включает наигранные (освоенные) комбинации, проектирование стандартных ситуаций, возможность держать под контролем большое количество связей между предметами, явлениями; выполнение хорошо изученных технических элементов с дополнительным заданием.

Средства должны быть направлены на: развитие творческого и логического мышления, тесно связанного с технической и тактической подготовкой; умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения; самостоятельно находить решения поставленной задачи; умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия; вариативно исполнять технические элементы в изменяющихся условиях.

Упражнения, направленные на развитие критичности мышления, должны быть направлены на воспитание способности обучающего правильно оценивать объективные условия, собственную деятельность, при необходимости уметь отказаться от избранного пути и найти другой способ действия, больше отвечающий условиям деятельности. Быстрота мышления включает упражнения, способствующие формированию умений мгновенно находить правильные, обоснованные решения и реализовывать их при дефиците времени; дополнительные задания в конце выполнения изученного упражнения; моменты неожиданности, возникновение помехи, моделирование нестандартных ситуаций и выход из них. Быстрота мышления во многом зависит от способности умело анализировать, прогнозировать и обобщать множество данных в условиях спортивного поединка.

Средства для развития творческого мышления гиревиков: индивидуальные, парные и малогрупповые упражнения, с выполнением тактических и технических задач с преодолением различного рода препятствий и дополнительных упражнений.

3.2.9. Специальные навыки (для всех уровней сложности).

Этот раздел программы определяет умения обучающихся в соблюдении требований техники безопасности при самостоятельных занятиях; умение определять степень опасности и использование необходимых мер страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма; умения развивать необходимые физические качества и технические навыки, конкретно занимаясь гиревым спортом.

Для этого рекомендуется: проведение различных инструктажей по видам деятельности; обучение правилам и требованиям безопасности нахождения на объектах повышенной опасности; использование инвентаря и оборудования, различных вспомогательных устройств и тренажеров; выполнение заданий и упражнений (дистанция, темп, ритм, вес, расстояние и т.п.); формирование навыков и умений выходить из сложной ситуации, Формы реализации – беседа, рассказ, инструктаж. Немаловажным средством является диспансеризация обучающихся; соблюдение режимов труда и отдыха,

выполнение рекомендаций спортивного врача, использование средств контроля и самоконтроля.

Данный раздел прописывается в учебном плане отдельным блоком; некоторые темы инструктажей могут быть интегрированы в обязательную предметную область «теоретические основы физической культуры и спорта».

3.2.10. Спортивное и специальное оборудование (для всех уровней сложности).

Содержание данного раздела должно быть направлено на формирование знаний устройств спортивного и специального оборудования по тяжёлой атлетике; умение использовать спортивное оборудование и инвентарь с целью достижения индивидуальных и групповых (командных) целей учебной деятельности; приобретения навыков содержания и мелкого ремонта спортивного и специального оборудования, в том числе инвентаря. Средства подготовки: задания тренера-преподавателя по подготовке мест проведения занятий, инвентаря, вспомогательного оборудования; целевые занятия по изучению устройств и технических характеристик спортивного оборудования; просмотр видеофильмов; теоретические сведения; практические занятия по мелкому ремонту инвентаря и оборудованию. Темы раздела, например, «технические устройства, оборудование и инвентарь вида спорта», «устройство, уход и ремонт спортивного инвентаря и оборудования избранного вида спорта» могут быть интегрированы на базовом и углубленном уровнях обучения в раздел «теоретические основы физической культуры и спорта».

Реализация мероприятий раздела рекомендуется в заключительной части занятий, в подготовительном или восстановительном периоде.

3.2.11. Национальный региональный компонент (для всех уровней сложности).

Образовательная организация дополнительного образования и педагогический работник свободны в выборе способов применения регионального компонента и его интеграции в образовательную программу дополнительного образования; соотношение общих и местных материалов следует учитывать при реализации главных целей программы, ради которых внедряется региональный компонент.

Теоретические средства: развитие избранного вида спорта в регионе; выдающиеся спортсмены региона, чемпионы и олимпийцы региона; спортивные традиции, региональные виды спорта. Практические средства: посещение музея спорта и т.п.

Данный раздел может быть интегрирован в обязательную предметную область «теоретические основы физической культуры и спорта» на базовом и углубленном уровнях обучения. Смысловое и содержательное наполнение регионального компонента является составной частью региональной политики каждого субъекта Российской Федерации.

3.3. Методы выявления и отбора одаренных детей.

Система отбора перспективных спортсменов неразрывно связана с многолетней подготовкой в процессе обучения, она начинается с раннего школьного возраста и заканчивается отбором в сборные команды.

В гиревом спорте начальный отбор практически осуществляется с помощью тестового метода. Дополнительно применяется различный комплекс методов исследования. К ним можно отнести:

- педагогические наблюдения, позволяющие судить о задатках и одарённости юных гиревиков;
- врачебные обследования, дающие информацию о состоянии здоровья детей и сдвигах в функциональном состоянии систем организма;
- контрольные испытания, характеризующие уровень развития физических качеств (таких как скорость, ловкость, выносливость, прыгучесть, гибкость);
- методы оценки специальных способностей (техника выполнения упражнений и умение выполнять отдельные тактические действия);
- тесты, учитывающие наследственные факторы и способности к обучаемости.

В ходе начального отбора рекомендуется оценивать следующие качества и показатели: гибкость, прыгучесть, скоростно-силовые качества, выносливость. В дальнейшем содержание методики отбора обусловлено спецификой вида спорта. Она основывается на системе педагогических, медико-биологических и психических показателей, имеющих высокую прогностическую значимость: уровень физических качеств, специфичных для данного вида спорта, уровень способностей, лежащих в основе технико-тактических действий, морфологические данные, функциональные особенности организма, свойства высшей нервной деятельности и др.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства обучающихся.

Медико-биологические методы помогают выявлять морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма обучающего и состояние его здоровья.

Психологические методы определяют особенности психики, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, также оценивается психологическая совместимость обучающихся при решении задач, поставленных перед командой.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивными достижениям.

Отбор проводится по алгоритму: оценка состояния здоровья; выполнение контрольно-переводных нормативов; антропометрические измерения; выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов. В ходе отбора осуществляется систематическое изучение каждого обучающегося с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации. Проводятся педагогические наблюдения, контрольные

испытания, медико-биологические и психологические исследования с целью дальнейшего определения сильных и слабых сторон подготовленности занимающихся. На основе анализа результатов обследования окончательно решается вопрос об одаренности и индивидуальной спортивной ориентации обучающегося и переводе его при наличии условий и возможности на освоение программ спортивной подготовки. Обучающиеся, не проявившие спортивную одаренность продолжают обучение с ориентацией не на спортивную, а на профессиональную деятельность, подготовку к поступлению на обучение в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования.

В учреждении тренеры-преподаватели проводят мониторинг достижений своих воспитанников, ведут личные карточки обучающихся, динамику физических способностей посредством принятия контрольных нормативов. Так же ведется общий мониторинг достижений обучающихся. Информация о достижениях обучающихся выкладывается на сайт учреждения.

3.4. Требования техники безопасности при реализации Программы.

Всю ответственность за жизнь и безопасность обучающихся в залах, во время учебно-тренировочных занятий и соревнований возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

В зависимости от условий организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований по виду спорта гиревой спорт осуществляется соблюдение необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет ознакомления (информирования) спортсменов с техникой безопасности на тренировочных занятиях по избранному виду спорта ведется в журнале учета работы учебной группы.

Травмы в гиревом спорте могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении УТЗ;
- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки спортсменов;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест при проведении тренировочных занятий;
- проведение занятий без тренера-преподавателя;

- неправильная организация направления движения спортсменов в процессе выполнения тренировочных упражнений;

К неправильной организации тренировочных занятий относится: проведение тренировочных занятий с числом спортсменов, превышающим установленные нормы.

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления, изменение функционального состояния организма спортсмена.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении. Большое значение имеет состояние экипировки гиревика. Проводить тренировки следует в обуви, предохраняющей стопы от случайных травм. Она должна иметь жесткую подошву, с невысоким каблуком. Кроме того, обувь должна плотно прилегать к пяткам. Это позволяет стабилизировать положение пяток и исключить возникновение вращательного движения стопы, которое может привести к перенапряжению мышц ног и к повреждениям коленного и голеностопного суставов.

Чаще всего травмы в гиревом спорте бывают при интенсивных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка. В период интенсивных нагрузок по рекомендации врача применяют различные втирания, стимулирующие разогрев и кровоснабжение мышц.

Общие требования к технике безопасности.

1. В качестве тренера для занятий по гиревому спорту могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом).
2. Тренер несет полную ответственность за состояние здоровья занимающихся во время предусмотренных расписанием тренировочных занятий.
3. Тренер должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе — периодические медицинские осмотры в сроки установленные Минздравом России.
4. С тренером должны быть проведены следующие виды инструктажей:
 - вводный (при поступлении на работу в учреждение)
 - первичный на рабочем месте;
 - повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте;
 - внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах);

- целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями).

Особое внимание следует обратить на инструктаж тренера по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях учреждения спортивной подготовки при занятиях различными видами спорта.

5. К занятиям по гиревому спорту допускаются лица с 10 лет, прошедшие медицинское обследование в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 года № 134-н и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

6. В обязанность тренера входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера.

7. Во избежание перегрузок на занятиях ведущих к травматизму и отрицательным последствиям тренер должен получить в начале календарного года от врача по спортивной медицине или лечебной физкультуре допуск занимающегося к занятиям по гиревому спорту.

8. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению специалиста по спортивной медицине или лечебной физкультуре и проводить их в сокращенном объеме.

9. Тренер и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению противопожарной безопасности, гигиены и санитарии.

10. Для занятий все занимающиеся и тренер должны иметь соответствующий комплект спортивной одежды и обуви.

11. О каждом несчастном случае во время занятий тренер должен поставить незамедлительно в известность руководителя или представителя администрации учреждения. В случае легкой травмы тренер должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении.

12. Занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них налагается дисциплинарное взыскание. Перед очередным занятием со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж.

13. Знание и выполнение требований инструкций по мерам безопасности учреждения является должностной обязанностью тренера, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Занятия по гиревому спорту должны проходить в специализированном зале, имеющем не менее 3-х специализированных помостов. Запрещается поднимать гири вне помоста.

2. Тренер до начала занятий должен тщательно проветрить спортивный зал, проверить состояние, готовность помостов, наличие необходимого спортивного инвентаря и наличие посторонних травмоопасных предметов на помостах и в зале. Спортивное оборудование (гири, стойки для приседаний, жима лёжа и сидя, шведские стенки) должны быть в исправном состоянии.
3. Спортивный зал открывается за 5-10 мин до начала занятий. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера.
4. Перед началом занятий тренер должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся для принятия соответствующих мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).
5. Занятия должны проходить под руководством и при постоянном присутствии тренера.
6. Занимающиеся должны иметь спортивную форму (одежду, обувь). Спортивная обувь должна быть с нескользящей жёсткой подошвой.
7. Перед началом занятий тренер обязан проинструктировать занимающихся безопасной технике подъёма гирь и др.
8. За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает дежурный группы и тренер. Опоздавшие после рапорта дежурного к занятиям не допускаются.
9. Не допускается выполнение подъёма штанги на самодельных снарядах.
10. Запрещается заниматься гиревым спортом с кольцами на пальцах. Очки должны быть закреплены резинкой и иметь роговую оправу.

Требования безопасности во время занятий.

1. Занятия в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем учреждения.
2. Тренер должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся.
3. Во время занятий по гиревому спорту должно быть исключено:
 - пренебрежительное отношение к вводной части, разминке;
 - неправильное обучение технике подъёма снаряда;
 - плохая подготовка инвентаря для проведения занятий;
 - нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.
4. Во время занятий в спортивном зале не должно быть посторонних лиц или предметов, которые могут стать причиной травмы.
5. При выполнении прыжков в высоту, длину, на гимнастического козла при падениях занимающийся должен уметь применять приемы самостраховки (приземление, кувырки, перекаты и др.).
6. Перед началом работы с гирями необходимо обязательно проделать несколько физических упражнений с гантелями, а также проделать хорошую разминку на все группы мышц и суставов.
7. Во время тренировки необходимо следить, чтобы занимающийся не нарушал, в сторону увеличения, тренировочный план без разрешения преподавателя.
8. Для профилактики травм кистей (ладоней) используют кожаные велосипедные перчатки и магнезию.

9. Во время тренировки тренер должен учитывать состояние занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья.

10. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии, занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

Требования безопасности после окончания занятий.

1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
2. Тщательно проветрить спортивный зал.
3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.
4. Обо всех замечаниях, связанных с содержанием спортивного зала, инвентаря, поведением занимающихся, которые могут привести к повреждению здоровья, тренер должен поставить в известность руководителя учреждения для принятия соответствующих мер.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании занимающегося тренер должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.
2. Одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи.
3. При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении.
4. При обнаружении признаков пожара тренер должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности.
5. В месте сбора все занимающиеся проверяются по имеющимся у тренера поименным спискам.
6. При возникновении аварийной ситуации (пожар, несчастный случай, другое чрезвычайное происшествие) звонить в соответствующие организации: 01 – пожар, 001 – МЧС, 02 – полиция, 03 – скорая медицинская помощь, сообщить руководству школы и спортивной базы, принять меры по оказанию первой медицинской помощи и по ликвидации аварийной ситуации.
7. При обнаружении пожара действия работников учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.
8. Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель учреждения или назначенный им представитель администрации.

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА

4.1. Воспитательная работа.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, преданности родине чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет больше возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена, во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи учебно-спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил учебно-тренировочного занятия и участие в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, примерное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома. С самого начала учебно-тренировочных занятий необходимо воспитывать спортивное трудолюбие, способность преодолевать специфические трудности для вида спорта, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением учебно-тренировочных занятий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе этих занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого является: овладение занимающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания юных спортсменов, тренеру-преподавателю необходимо так организовать учебный процесс, чтобы постоянно ставить перед ними задачи осязаемого и интеллектуального совершенствования. На базовом уровне сложности должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных умений и навыков, изучение основ учебно-тренировочного занятия.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена, выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Проявление слабоволия, снижение активности, вполне естественны у спортсменов, как естественны и колебания их работоспособности. В этих случаях большее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабоволие проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия, является привлечение, юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне: нравственно, умственно и физически. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать совместные культурно-массовые мероприятия.

Воспитание волевых качеств у юных спортсменов, одно из важнейших условий в деятельности тренера–преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективным средством воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

4.2. Профориентационная работа.

Профориентационная работа в учреждении проводится с целью создания условий для осознанного профессионального самоопределения обучающихся, посредством популяризации и распространения знаний в области профессий физкультурно-спортивной направленности, профессиональной пригодности, профессионально важных качеств человека и профессиональной карьеры, строится на основе личностного восприятия мира профессии. Для решения этой задачи используются формы и методы организации учебно-воспитательной деятельности, соответствующие возрастным особенностям обучающихся.

Профессиональная ориентация включает в себя следующие компоненты:

- Профессиональное просвещение (информация о разнообразии профессий физкультурно-спортивной отрасли (тренер, спортивный врач, массажист, судья по виду спорта, инженер (технические виды спорта), диетолог (спортивное питание), модельер (спортивная одежда и обувь), журналист, комментатор, спортивный юрист, специалист в области спортивного маркетинга и менеджмента, спортивный технолог (оборудование и инвентарь), режиссер и сценарист спортивных праздников и др.), их содержании, условиях и сроках обучения);
- Развитие профессиональных интересов и склонностей.

Профориентационная работа в образовательном учреждении осуществляется в различных формах: беседах о значении физической культуры и тяжелой атлетикой; тематических вечерах; лекториях и круглых столах; мастер-классов; собраний; экскурсий в институты физической культуры;

встречи с ветеранами спорта, заслуженными тренерами и лучшими спортсменами; просмотром кинофильмов и телепередач о спорте и тяжёлой атлетике.

Профориентационная работа в образовательном учреждении осуществляется также и в системе внеклассных, общешкольных мероприятий. В группах с базовым уровнем сложности – «Мир профессий»
В группах с углубленным уровнем сложности - самоопределение в области «человек – труд - профессия».

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

5.1. Система контроля.

Контроль – необходимое условие управления процессом подготовки спортсмена. Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. В соответствии с задачами контроля определяется состав средств и методов контроля.

Различают три вида контроля: врачебный, педагогический контроль и самоконтроль.

Врачебный контроль проводится не реже 1 раза в год и является обязательным условием занятий спортом.

В задачи врачебного контроля входят:

- определение уровня физического развития, состояния здоровья и функционального состояния спортсменов с целью допуска к систематическим занятиям спортом;
- систематическое наблюдение за изменениями в физическом развитии спортсменов, состоянии их здоровья и функциональными изменениями, происходящими под влиянием физических упражнений для обеспечения их оздоровительного значения;
- выявление, лечение и профилактика предпаталогических состояний и паталогических изменений, возникающих при не рациональном использовании физических упражнений.

Допуск к занятиям на базовом уровне сложности проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

Обучающиеся углубленного уровня сложности, ежегодно проходят углубленное медицинское обследование, и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к учебно-тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Педагогический контроль осуществляется в процессе тренировочной и соревновательной деятельности и включает следующие виды:

Таблица 10.

Показатели и методы педагогического контроля

№ п/п	Виды педагогического контроля	Сроки (в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки)	Показатели оценки	Методы педагогического контроля
1	Контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками	оперативный, текущий, этапный	специализированная нагрузка; координационная сложность нагрузки; направленность нагрузки; величина нагрузки;	сбор мнений спортсменов и тренеров; анализ рабочей документации тренировочного процесса; педагогические наблюдения во время тренировки и соревнований; определение и регистрация показателей тренировочной деятельности; тестирование различных сторон подготовленности спортсменов и др.
2	Контроль над физической подготовленностью	этапный	уровень развития физических способностей	
3	Контроль над технической подготовленностью	текущий, этапный	объём техники; разносторонность техники; эффективность техники; освоенность	

Педагогический контроль включает в себя: учет тренировочных нагрузок и их анализ; оценку технической, физической подготовленности спортсменов в процессе тренировок; внесение необходимых коррективов в тренировочный процесс.

Эффективность управления процессом подготовки спортсмена во многом обусловлена использованием адекватных средств и методов педагогического контроля. Целью педагогического контроля является получение объективной информации о состоянии спортсмена, необходимой для принятия управленческого решения.

Объектами педагогического контроля в спорте являются:

- контроль соревновательной деятельности;
- контроль тренировочной деятельности;
- контроль уровня подготовленности спортсмена.

Самоконтроль. Каждый спортсмен должен научиться проводить самостоятельные наблюдения за изменением в состоянии своего здоровья,

физического развития, функциональной готовности своего организма к занятиям физическими упражнениями. Результаты самоконтроля оказывают большую помощь тренеру-преподавателю, который в зависимости от характера возникающих изменений может регулировать тренировочные нагрузки. Ведь оптимальная дозированная мышечная нагрузка повышает общий эмоциональный тонус, создавая устойчивое бодрое настроение, которое служит наиболее благоприятным фоном для умственной деятельности и важным профилактическим средством против переутомления, а так же повышению работоспособности.

К показателям самоконтроля можно отнести субъективные и объективные признаки. К субъективным признакам относятся – самочувствие (определяется по ощущениям своего состояния исходя из пятибалльной системы: 5 – отличное, 4 – хорошее, 3 – удовлетворительное, 2 – плохое, 1 – очень плохое), настроение, неприятные ощущения, аппетит, желание тренироваться. К объективным признакам можно отнести - ЧСС (частоту сердечных сокращений измеряют лежа в постели, желателно в одно и тоже время; до тренировочного занятия, во время и после него). Массу тела (вес) измеряется перед началом тренировочного занятия и после его. Одежда и обувь должны быть одними и теми же. Функцию желудочно-кишечного тракта, потоотделение, силу мышц, ЖЕЛ (жизненную емкость легких), результаты физической подготовки. Некоторые показатели можно измерять утром после сна, другие до тренировочного занятия и после него, а так же вечером.

Все данные самоконтроля необходимо записывать в специальную тетрадь (дневник). В дневнике отмечают содержание занятия, ее дозировку, результаты работы над овладением техникой и ее совершенствованием, удачные движения их характер связанные с эти ощущением, так же указывают недочеты, ошибки. А так же в дневнике записывается продолжительность и качество сна, аппетит, появление во время занятий болей в мышцах, в области сердца, головных болей, головокружения. Этот дневник спортсмены должны показывать преподавателю (тренеру) для корректировки объема и интенсивности физических упражнений, а причину отклонения в состоянии здоровья должен установить врач.

В МАУ ДО ДЮСШ «Юность» система контроля последовательно охватывает весь период обучения. И кроме медико-педагогического контроля, который составляет такую форму контроля, как текущий контроль. Программой предусматриваются такие формы контроля, как: промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности; определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся.

Основными задачами проведения текущего контроля являются:

- осуществление контроля за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычек неукоснительно выполнять рекомендации врача,

- определение уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся,
- осуществление контроля определяющего эффективность подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки.

Текущий контроль успеваемости осуществляется:

- во время проведения учебно-тренировочных занятий тренерами-преподавателями;
- с целью административного контроля – методистом, заместителем директора по УВР.

В качестве результатов текущего контроля анализирующие показатели:

- уровень посещаемости учебно-тренировочных занятий;
- соответствие практических и теоретических занятий, соревновательных дней учебному плану;
- уровень освоения материала образовательной программы, выраженный в выполняемых объёмах учебно-тренировочной работы в период обучения.

Контроль освоения обучающимися материала образовательных программ осуществляется систематически тренерами-преподавателями. Текущий контроль проводится качественно без установления оценок. Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

- контрольные тренировки,
- соревнования,
- контрольные тесты по ОФП и СФП,
- теоретическое тестирование.

Промежуточная аттестация проводится с целью определения текущего уровня освоения обучающимися Программы после каждого года (этапа) обучения для перевода обучающихся на следующий год обучения.

Основными задачами промежуточной аттестации являются:

- осуществление контроля выполнения в полном объеме Программ по видам спорта на этапах;
- определение уровня подготовленности обучающихся по каждой предметной области Программы (теория, общая подготовка, специальная подготовка, технико-тактическая подготовка, судейская практика);
- выполнение норм, требований и условий ЕВСК для присвоения и (или) подтверждения спортивных разрядов;
- комплектование сборных команд учреждения, района по видам спорта;
- комплектование учебных групп в соответствии с уровнем подготовленности обучающихся.

В учреждении устанавливаются следующие формы промежуточной аттестации:

- контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП;
- зачет по теории;

Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года (периода) обучения. Обучающиеся, не сдавшие контрольно-переводные нормативы и не зачисленные в группы на следующий год обучения, решением педагогического совета могут быть оставлены на второй год обучения. При решении вопроса о досрочном зачислении обучающихся на другой год (период) обучения,

обучающиеся должны выполнить требования к результатам освоения Программ соответствующего году (периода) обучения.

Итоговая аттестация проводится с целью определения уровня освоения Программы по окончании обучения одного из уровней сложности и предусматривает допуск обучающихся, освоивших программу в полном объеме в соответствии с учебным планом.

Формами итоговой аттестации могут быть: сдача контрольных нормативов по основным предметным областям; тестирование (сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП); мониторинг показателей физической и специальной подготовки обучающихся. По предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» итоговая аттестация проводится в форме собеседования или тестирования. Средства итоговой аттестации: контрольно-тестовые упражнения.

Программой предусмотрено, что промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с уровнем подготовки, итоговая — после освоения программы.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года, для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время учебно-тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляется на следующий уровень подготовки.

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий год обучения не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие обучающиеся переводятся в группу ознакомительного уровня обучения.

Порядок и требования к зачислению по уровням подготовки и перевод в группы по годам обучения.

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

На базовый уровень подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 10 летнего возраста, желающие заниматься гиревым спортом, имеющие письменное разрешение врачебной комиссии. Зачисление на базовый уровень в группы 1 года обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной предпрофессиональной программы.

На углубленном уровне подготовки формируются группы обучающихся прошедших обучение на базовом уровне подготовки и выполнившие требования контрольно-переводных нормативов.

5.2. Зачётные требования к уровню ОФП и СФП.

Для определения уровня физического развития, зачисления и перевода обучающихся на год обучения существует система нормативов, которая последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе (контрольные нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы по годам обучения определены в Таблицах 11- 12).

Таблица 11.

**Нормативы общей и специальной физической подготовки юных гиревиков
для зачисления (перевода) на этапы подготовки по годам обучения (юноши)**

Развиваемые физические качества		Скоростное качество	Выносливость	Силовая выносливость	Силовая выносливость	Скоростно-силовые	Разряды
Этапы	Оценка	Бег 30м 100м	Бег 1км 3км или 10км-б/у	Сгибание рук в упоре лёжа	Удержание двух гирь 12кг - 16кг	Прыжок в длину с места	
Базовый уровень – 1 год	5	6,4 сек.	1000м без учёта времени	10 раз		130 см.	
	4	6,5 сек.		9 раз		125 см.	
	3	6,6 сек.		8 раз		120 см.	
Базовый уровень – 2 год	5	6,3 сек.	1000м без учёта времени	11 раз		132 см.	
	4	6,4 сек.		10 раз		130 см.	
	3	6,5 сек.		9 раз		125 см.	
Базовый уровень – 3 год	5	6,2 сек.	1000м без учёта времени	12 раз		140 см.	
	4	6,3 сек.		11 раз		135 см.	
	3	6,4 сек.		10 раз		132 см.	
Базовый уровень – 4 год	5	14,8 сек.	13,40 мин.сек.	15 раз	3,20 мин.сек.	178 см.	3 юн.
	4	14,9 сек.	13,50 мин.сек.	14 раз	3,10 мин.сек.	172 см.	
	3	15,0 сек.	14,00 мин.сек.	13 раз	3,00 мин.сек.	170 см.	
Базовый уровень – 5 год	5	14,7 сек.	13,30 мин.сек.	16 раз	3,40 мин.сек.	180 см.	3-2 юн.
	4	14,8 сек.	13,40 мин.сек.	15 раз	3,30 мин.сек.	175 см.	
	3	14,9 сек.	13,50 мин.сек.	14 раз	3,20 мин.сек.	172 см.	
Базовый уровень – 6 год	5	14,6 сек.	13,20 мин.сек.	17 раз	4,00 мин.сек.	182 см.	2-1 юн.
	4	14,7 сек.	13,30 мин.сек.	16 раз	3,50 мин.сек.	178 см.	
	3	14,8 сек.	13,40 мин.сек.	15 раз	3,40 мин.сек.	175 см.	

Углубленный уровень -1 год	5	14,5 сек.	13,10 мин.сек.	18 раз	4,20 мин.сек.	185 см.	1 юн.- III
	4	14,6 сек.	13,20 мин.сек.	17 раз	4,10 мин.сек.	180 см.	
	3	14,7 сек.	13,30 мин.сек.	16 раз	4,00 мин.сек.	178 см.	
Углубленный уровень -2 год	5	14,4 сек.	13,00 мин.сек.	20 раз	3,20 мин.сек.	200 см.	II-I
	4	14,5 сек.	13,10 мин.сек.	19 раз	3,10 мин.сек.	195 см.	
	3	14,6 сек.	13,20 мин.сек.	18 раз	3,00 мин.сек.	190 см.	

Таблица 12.

**Нормативы общей и специальной физической подготовки юных гиревиков
для зачисления (перевода) на этапы подготовки по годам обучения (девушки)**

Развиваемые физические качества		Скоростное качество	Выносливость	Сила	Силовая выносливость	Скоростно-силовые	Разряды
Этапы	Оценка	Бег 30м 100м	Бег 800м 2км или 5км-б/у	Подъём туловища лёжа на спине	Удержание двух гирь 12кг - 16кг	Прыжок в длину с места	
Базовый уровень – 1 год	5	6,6 сек.	800м без учёта времени	8 раз		115 см.	
	4	6,7 сек.		7 раз		112 см.	
	3	6,8 сек.		6 раз		110 см.	
Базовый уровень – 2 год	5	6,5 сек.	800м без учёта времени	9 раз		118 см.	
	4	6,6 сек.		8 раз		115 см.	
	3	6,7 сек.		7 раз		112 см.	
Базовый уровень – 3 год	5	6,4 сек.	800м без учёта времени	10 раз		120 см.	
	4	6,5 сек.		9 раз		118 см.	
	3	6,6 сек.		8 раз		115 см.	

Базовый уровень – 4 год	5	17,8 сек.	10,10 мин.сек.	10 раз	50 сек.	155 см.	3 юн.
	4	17,9 сек.	10,20 мин.сек.	9 раз	40 сек.	152 см.	
	3	18,0 сек.	10,30 мин.сек.	8 раз	30 сек.	150 см.	
Базовый уровень – 5 год	5	17,7 сек.	10,00 мин.сек.	11 раз	60 сек.	158 см.	3-2 юн.
	4	17,8 сек.	10,10 мин.сек.	10 раз	50 сек.	155 см.	
	3	17,9 сек.	10,20 мин.сек.	9 раз	40 сек.	152 см.	
Базовый уровень – 6 год	5	17,6 сек.	9,50 мин.сек.	12 раз	70 сек.	162 см.	2-1 юн.
	4	17,7 сек.	10,00 мин.сек.	11 раз	60 сек.	158 см.	
	3	17,8 сек.	10,10 мин.сек.	10 раз	50 сек.	155 см.	
Углубленный уровень -1 год	5	17,5 сек.	9,40 мин.сек.	13 раз	80 сек.	172 см.	1 юн.- III
	4	17,6 сек.	9,50 мин.сек.	12 раз	70 сек.	168 см.	
	3	17,7 сек.	10,00 мин.сек.	11 раз	60 сек.	165 см.	
Углубленный уровень -2 год	5	17,4 сек.	9,30 мин.сек.	16 раз	90 сек.	185 см.	II-I
	4	17,5 сек.	9,40 мин.сек.	15 раз	80 сек.	178 см.	
	3	17,6 сек.	9,50 мин.сек.	14 раз	70 сек.	175 см.	

**5.3. Перечень вопросов по контролю освоения теоретической части
предметной области
«Теоретические основы физической культуры и спорта»**

1. Развитие гиревого спорта в России.
2. Правила техники безопасности в спортивном зале во время занятий.
3. Правила техники безопасности и поведения во время соревнований.
4. Личная гигиена во время и после занятий.
5. Влияние физических упражнений на организм человека.
6. Здоровый образ жизни.
7. Режим дня гиревика.
8. Питание.
9. Экипировка и уход за ней.
10. Классификация упражнений.
11. Правила соревнований.
12. Единая Всероссийская классификационная система.
13. Структура тренировочных занятий.
14. Права и обязанности главного судьи соревнований.
15. Права и обязанности судейской коллегии обеспечивающих выступление на соревнованиях.
16. Права и обязанности участников соревнований.
17. Основные физические качества гиревика.
18. Составить комплекс упражнений для развития физических качеств.
19. Составить комплекс упражнений для рывковой тренировки.
20. Составить комплекс упражнений для толчковой тренировки.
21. Составить комплекс упражнений для длинного цикла.
22. Врачебный контроль и самоконтроль.
23. Антидопинговая программа.
24. Средства восстановления и их влияние на спортивную подготовку.
25. Оборудование и инвентарь.
26. Основы техники выполнения упражнений.
27. Оказание первой медицинской помощи, основы спортивного массажа.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

Список литературы.

1. Серия «Библиотека учителя» Силовые упражнения. Гири. Учебное пособие для занятий с учащимися 10-11 классов. Ростов-на-Дону, изд. Феникс, 2007 г., автор В.А. Лепёшкин
2. Учебное пособие, Тихонов В.Ф., Суховой А.В., Леонов Д.В. «Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки». ОАО «Издательство «Советский спорт», г. Москва, 2009.
3. Гиревой спорт: Методическое пособие. М.: Физкультура и спорт, 1988.-80 с., ил, автор: Поляков В.А., Воропаев В.И.
4. Гиревой спорт/авт.-сост. А.М. Горбов.-М.: АСТ: Г51 Полиграфиздат, 2010.-191,(1) с.: ил. Силовые тренировки для начинающих. Подготовка к соревнованиям. Жонглирование.
5. Учебное издание. Гиревой спорт. Примерная программа. ОАО «Издательство. Советский спорт», г. Москва, 2010.
6. «Программа учебно-тренировочного процесса отделения гиревого спорта». Кубанская Федерация гиревого спорта, ст. Анастасиевская (Славянский район), 2009 г.
7. Справочник «Гиревой спорт. Кубань» Федерация гиревого спорта Кубани. Издательство «Здравствуйте!» г. Краснодар, 2008.
8. Журнал. Гиревой спорт. Издание Всероссийской федерации гиревого спорта. Отпечатано: ООО «Медиа гранд». 2008-2019 г., № 1-11.
9. Тяжёлая атлетика: Учеб. Для ин-тов физ. Культ.- Т 99 3-е изд., перераб. И доп./ под ред.: А.Н. Воробьёва.-М.: Физкультура и спорт, 1981.-256., ил.
10. Учебно-методическая разработка по теме: Физическая подготовка тяжелоатлета. «Теоретические основы специальной физической подготовки тяжелоатлетов». КГИФК, кафедра тяжёлой атлетики, г. Краснодар-1987.
11. Физическая культура в школе. Ежемесячный методический журнал. Изд. «Педагогика», г. Москва, 1985-1993
12. Роль физического воспитания в здоровье подростка. (В помощь лектору). Общество «Знание» РСФСР Ленинградская организация, С.Б. Тихвинский (доктор медицинских наук, профессор. Ленинград, 1987.

Перечень интернет-ресурсов.

ВНЕСТИ ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, НЕОБХОДИМЫХ И ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ