

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ТЕМРЮКСКИЙ РАЙОН

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
МО Темрюкский район**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА**

«ГИРЕВОЙ СПОРТ»

Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта, и с учетом требования федерального стандарта спортивной подготовки «Гиревой спорт»
(Приказ Минспорта России от 26.12.2014 №1078 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт»)
(зарегистрировано в Минюсте России 16.02.2015 №36025)

Срок реализации Программы: 8 лет

г. Темрюк, 2015

ПРИНЯТА
на Педагогическом Совете
МБУ ДО ДЮСШ
Протокол № _____
от « ____ » _____ 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮСШ
_____ А.В. Новицкий
« ____ » _____ 2015 г.
Приказ № ____ от _____

Авторы программы:

Крюкова Олеся Геннадьевна	- тренер-преподаватель, высшая категория МБУДО ДЮСШ
Вдовиченко Наталья Александровна	- заместитель директора по учебно-воспитательной работе

Рецензенты:

1. Мащенко О.В., кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры физ.подготовки Высшего военного авиационного училища летчиков, МСМК по гиревому спорту.

2. В.А. Гуляева, зав. кафедрой здоровьесберегающих технологий и эстетического образования, ГБОУ Краснодарского края ККИДППО.

3. Е.Н.Головко, кандидат педагогических работ, доцент кафедры здоровьесберегающих технологий и эстетического образования, ГБОУ Краснодарского края ККИДППО.

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно – правовыми законодательными актами.

Программа предназначена для организации работы по дополнительной программе по гиревому спорту в МБУ ДО ДЮСШ г. Темрюка.

Раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый материал, система контрольных нормативов.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Новое законодательное содержание дополнительного образования определяет новые векторы развития дополнительного образования детей. В Федеральном законе от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» дополнительное образование определяется как вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании, который не сопровождается повышением уровня образования. Дополнительное образование – единственный в РФ вид образования, который не завершается повышением уровня образования, это сфера вариативного содержания образования, развития личности в соответствии с индивидуальными образовательными потребностями, способностями, интересами, особенностями.

В настоящее время дополнительное образование занимает важное место в системе непрерывного образования и структуре образования в РФ и включает в себя подвиды: дополнительное образование детей и дополнительное профессиональное образование. Данный вид образования включен в систему непрерывного образования в контексте современной парадигмы обучения на протяжении всей жизни и раздвигает границы возможностей дополнительного образования.

В соответствии с Законом цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровье, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение обучающихся детей.

В этом свете и в соответствии с уставными целями и задачами муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Детско - юношеская спортивная школа», деятельность

Учреждения по реализации дополнительной предпрофессиональной программы по гиревому спорту, не только соответствует специфике, современным требованиям и тенденциям в сфере образования, физической культуры и спорта в Российской Федерации, но и в силу собственного содержания и особенностей вида спорта, создает максимальные условия и возможности для физического образования, воспитания и развития детей, отбора и подготовки одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, организации досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни и занятий спортом.

1.1. Человек с богатырской силой издревле пользовался в России особым уважением. Если говорить об антропометрических данных древних

русичей, то все свидетельства древних авторов говорят о весьма мощном телосложении, что может быть следствием постоянной силовой работы. Гиревой спорт как разновидность тяжелой атлетики появился в России в конце прошлого века. Можно с большой долей уверенности сказать, что российская тяжелая атлетика зародилась и сформировалась благодаря поклонникам гиревого спорта. В русском народе всегда с почтением относились к силачам, способным поднять одной рукой тяжелый снаряд (камень, бревно, железную чурку и др.) Затем появилась гиря, которая стала незаменимым снарядом для развития силы мышц людей. Незатейливый снаряд («пудовики» и «двойники») щедро одаривал силой тех, кто был предан ему, кто любил силу и хотел быть сильным. Следует отметить, что гиревой спорт является эффективным средством воспитания важных черт характера человека: целеустремленности, настойчивости, терпения. Важнейшим результатом занятий гиревым спортом следует признать формирование способности преодолевать трудности, это качество, приобретенное в юношеские годы, помогает человеку всю последующую жизнь.

Гиревой спорт великолепно развивает необходимые юношам и девушкам физические качества, улучшает координацию и осанку спортсменов.

Техника классических упражнений.

Классическое двоеборье.

Рывок.

Несмотря на кажущуюся простоту упражнений с гирями, их выполнение связано с довольно сложными практическими действиями, требующими от занимающихся определенных умений и навыков. Обучение технике, как правило, начинается с рывка. Полный цикл этого упражнения можно условно разделить на несколько технических элементов: старт, замах, подрыв, подсед, фиксацию, опускание гири; затем замах для перехвата, перехват, замах, подрыв, подсед и фиксацию другой рукой.

Старт. И. п. — согнутые в коленях ноги на ширине плеч, гиря стоит между ног (чуть впереди), захват сверху, свободная рука отведена в сторону, спина прямая.

Замах. Из стартового положения, оторвав гирю от помоста, сделать замах между ног назад; свободная рука отведена в сторону, спина прямая.

Подрыв — главный элемент рывкового упражнения. За счет активного выпрямления ног и спины гире сообщается ускорение, необходимое для свободного полета на необходимую высоту. На мгновение работающая рука освобождается от нагрузки, незначительно сгибается в локтевом суставе, а затем выпрямляется навстречу гире, достигшей "мертвой точки".

Подсед. Выполняется для смягчения ударной нагрузки перед фиксацией.

Фиксация. Гиря поднята вверх на прямую руку, ноги и туловище выпрямлены и находятся в неподвижном положении.

Опускание. Выполняется для очередного замаха. Гиря за счет постепенного сгибания руки опускается вниз по оптимальной траектории в положение замаха.

Замах для перехвата. Выполняется из и. п. ноги на ширине плеч, спина прямая, гиря между ног.

Перехват. За счет выпрямления спины гиря поднимается вперед до положения "мертвой точки", освобождается одной рукой и захватывается другой, а затем возвращается в положение замаха.

Замах другой рукой. Выполняется после перехвата из и. п. ноги на ширине плеч, гирю держать перед собой, свободная рука отведена в сторону, спина прямая. Под влиянием силы тяжести гиря опускается между ног для замаха.

Подрыв и подсед. Выполняются также активно и с той же целью, но другой рукой.

Фиксация другой рукой — завершающий элемент рывкового упражнения.

Здесь рассмотрен полный цикл рывка без опускания гири на помост. На соревнованиях же перехват осуществляется только после максимального выполнения упражнений каждой рукой.

Дыхание:

Существует 3 основных варианта дыхания: два, три и более трех циклов на один подъем и опускание гири в рывке.

Наиболее практичным и эффективным считается трехциклическое дыхание: во время подъема до полуподседа — вдох. Начинается вдох непринужденно, одновременно с началом подъема гири из основного старта и заканчивается одновременно с окончанием подрыва. В сравнении с началом, окончание вдоха выполняется более мощно и быстро — в такт движению. Полное выпрямление

туловища и подъем груди в конце подрыва способствуют достаточно глубокому и быстрому вдоху. Во время выполнения полуподседа и выпрямления руки вверх — выдох. Одновременно с началом сбрасывания гири — быстрый вдох. Заканчивается вдох одновременно с захватом дужки, примерно, на уровне груди. Опуская гирю, — полный и непринужденный выдох. Заканчивается выдох одновременно с окончанием движения гири назад — за колени.

Преимущества трехциклического дыхания заключаются в том, что, во-первых, 3 цикла на 1 подъем и опускание гири более длительное время обеспечивают организм кислородом. Во-вторых, дыхание удачно сочетается с движениями, что способствует непринужденности и непрерывности движений и дыхания. Кроме того, не нарушая цикличность дыхания и техники рывка, можно легко уменьшать или до предела увеличивать темп выполнения упражнения. Когда возрастает темп, соответственно ускоряется ритм дыхания. Все это очень важно для реализации физических возможностей спортсмена и достижения более высоких результатов в рывке.

Толчок

В толчковом упражнении можно выделить следующие технические элементы: старт, взятие на грудь, исходное положение перед выталкиванием, подсед, выталкивание, подсед, фиксация, опускание гирь, исходное положение перед очередным выталкиванием.

Старт, и. п. — согнутые в коленях ноги на ширине плеч, гири стоят между ног (чуть впереди), захват сверху, спина прямая.

Взятие гирь на грудь. Из стартового положения, оторвав гири от помоста, сделать замах между ног назад. Затем за счет резкого встряхивания ног и спины выполнить подрыв, а согнув ноги в коленях, — подсед и подхватить гири грудью в "мертвой точке"; после этого выпрямить ноги.

Исходное положение перед выталкиванием. Принимается после взятия гирь на грудь. Выпрямленные ноги на ширине плеч, локти опущены и прижаты к туловищу, гири лежат на предплечье и плече, дужки гирь на груди, спина прямая. Подсед — элемент толчкового упражнения, предшествующий выталкиванию. Ноги, амортизируя тяжесть гирь, медленно сгибаются в коленях, спина прямая, руки с гирями неподвижны.

Выталкивание — главный элемент толчкового упражнения. За счет резкого выпрямления ног и туловища (после подседа) гири выталкиваются вверх, и тем

самым им сообщается ускорение, необходимое для свободного полета на необходимую высоту. Выпрямление ног должно заканчиваться выходом на носки.

Подсед. Выполняется после выталкивания. Гири, достигшие «мертвой точки», подхватываются сгибанием ног и выпрямлением рук. Спина чуть прогибается в пояснице и жестко закрепляется.

Фиксация. Гири подняты вверх на прямые руки, ноги и туловище выпрямлены и находятся в неподвижном положении.

Опускание. После фиксации за счет постепенного сгибания рук гири опускаются на грудь; при этом ноги слегка сгибаются в коленях и тем самым амортизируют ударную нагрузку на поясницу.

Исходное положение перед очередным выталкиванием. Принимается после опускания гирь на грудь. Ноги и туловище выпрямлены, локти прижаты к туловищу.

Дыхание:

В классическом толчке первый прием — подъем на грудь выполняется лишь один раз, поэтому большинство спортсменов при выполнении этого движения не обращают особого внимания на правильность дыхания, так как оно в данном варианте толчка почти не отражается на результате в целом. Одни спортсмены перед подъемом на грудь делают вдох и выполняют прием на задержке дыхания. Другие, при замахе гирь назад — за колени, делают выдох. Выпрямляя туловище и приподнимая грудь и плечи при подъеме до полуподседа — вдох. Как только гири коснутся груди при выполнении полуподседа — выдох (гири выдавливают воздух из груди).

Дыхание в толчке от груди. На практике применяются несколько вариантов дыхания, которые используются в зависимости от условий выполнения этого приема (темпа, степени усталости и т.п.).

1. На вдохе: одновременно с началом сгибания ног перед выталкиванием — выдох. Выталкивание гирь — на задержке дыхания. Полуподсед и выпрямление рук вверх — выдох. Одновременно с началом опускания гирь на грудь, сгибая руки и приподнимаясь на носки, вдох. Как только гири коснутся груди - выдох (гири выдавливают воздух из груди).

На выдохе: сгибая ноги перед выталкиванием и сдавливая грудь и живот гирями — выдох. Выпрямляя ноги и приподнимая грудь при выталкивании, — быстрый вдох. Выполняя полуподсед и выпрямляя руки вверх, — выдох. Одновременно с началом сгибания рук при опускании на грудь до касания гирь груди — вдох.

2. Одновременно с касанием гири груди -выдох. При задержках гири на груди или вверху на прямых руках выполняется дополнительно один или несколько (в зависимости от длительности задержки) коротких вдохов и выдохов.

Дыхание при подъеме гири на грудь и опускании в толчке по полному циклу. При подъеме на грудь из основного старта, выпрямляясь и приподнимая плечи, — вдох. Одновременно с касанием гири груди — выдох (гири выдавливают воздух). При опускании гири с груди одновременно с отталкиванием их чуть вперед — вдох. Заканчивается вдох быстро в момент захвата дужек сверху (в положении гири на груди кисти были просунуты внутрь дужек). Наклоняясь и опуская гири, -выдох. Заканчивается выдох одновременно с окончанием движения гири назад - за колени в основной старт подъема гири на грудь.

Свободное без задержек дыхание в сочетании с движениями возможно только при условии соблюдения правильной техники выполнения всех элементов каждого приема и толчка в целом. Даже кратковременные задержки дыхания при выполнении толчка до "отказа" в течение 10 мин отрицательно сказываются на результате в этом упражнении.

Толчок длинным циклом.

Толчок длинным циклом — является отдельной соревновательной дисциплиной в гиревом спорте и не входит в классическое двоеборье. Данное упражнение помимо безупречной техники исполнения требует от спортсмена гигантской выносливости, так как включает себя толчок, а так же частично рывок гири. Толчок выполняется двумя гирями. После выполнения толчка спортсмен опускает гири на грудь, потом сбрасывает их вниз и снова закидывает на грудь, далее опять выполняется толчок. Техника выполнения данного упражнения сочетает в себе особенности толчка и рывка гири.

Описанные выше рывок и толчок являются составляющими классического гиревого двоеборья, соревновательного упражнения у юношей, толчок длинным циклом также является соревновательной дисциплиной у юношей. Соревновательная программа у девушек состоит только из упражнения рывок, который выполняется технически также как и у юношей. Также разница между юношами и девушками в упражнениях гиревого спорта определяется весом соревновательных гирь: у девушек вес гирь составляет – 16 кг. и 24кг., у юношей - 16, 24, 32 кг.

1.2. Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по гиревому спорту (далее - Программа) определяет содержание и организацию образовательного процесса в

муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа » (далее - Учреждение). Учреждение вправе реализовывать дополнительную предпрофессиональную программу по гиревому спорту при наличии соответствующей лицензии на осуществление образовательной деятельности.

1.3. Дополнительная предпрофессиональная программа по гиревому спорту, разработана и реализуется в соответствии и с учетом основных положений и требований:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 «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»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Минстерства спорта «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт».

1.4. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на:

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь в циклических, скоростно-силовых видах и многоборьях;
- создание условий для физического воспитания и физического развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в скоростно-силовых видах;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки по группе видов спорта циклические, скоростно – силовые и многоборьях;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

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 в ту или иную группу. Большое значение при зачислении в группы имеет 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 высшего спортивного мастерства. Достижение уровня высшего 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.

Подготовка спортсмена высокого класса – комплексная задача обучения и тренировки. Дифференциация задач подготовки, снижение объема средств подготовки на начальном этапе занятий в значительной мере снижает возможности достижения высшего спортивного мастерства.

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 высшей квалификации.

При оценке физического развития спортсменов-гиревиков учитываются следующие критерии: возраст, пол, антропометрические показатели, признаки биологического созревания, уровень координации движений, быстроты, уровень развития функциональных систем и уровень адаптации к физическим нагрузкам. Предъявляемые требования к детям, должны соответствовать особенностям их развития на определенных этапах.

Совершенствование соревновательной деятельности рекомендуется проводить с опережением формирования спортивно-технического мастерства,

что подразумевает овладение знаниями, умениями и навыками в режиме соревновательной деятельности.

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 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.

Каждый занимающийся в равной степени должен овладеть техникой соревновательных упражнений и тактическими вариантами ведения спортивной борьбы. 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.

Двигательные способности юных спортсменов развиваются гетерохронно. 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 от 10 до 19 лет представлены в таблице.

Сроки благоприятных фаз развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет									
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Рост			+	+	+	+				
Мышечная масса			+	+	+	+				
Быстрота	+	+								
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+					
Сила			+	+	+					
Выносливость: аэробные возможности; анаэробные возможности	+					+	+	+	+	+
	+	+				+	+	+	+	+
Гибкость	+									

Координационные способности	+	+	+							
Равновесие	+	+	+	+	+					

Этап начальной подготовки. Оптимальный возраст для зачисления в группы НП в гиревом спорте составляет 10-11 лет. В этот период направленность тренировочного процесса сводится преимущественно к занятиям по бегу и изучению техники обращения с гирями (захват дужки гири, статические позы в исходных положениях и во время фиксации).

У детей в 10-11 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при замедленном росте длины тела. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, усиливается развитие скелетных мышц, умеренное увеличение размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Если учесть, что в возрасте от 6 до 12 лет осваивается значительная часть двигательных навыков, приобретаемых человеком в течение всей жизни, то разучивание большого количества разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Доступность и естественность бега на различные дистанции также является необходимостью включать их в тренировочный процесс на этапе начальной подготовки.

Учебно-тренировочный этап. Оптимальный возраст начала этого этапа составляет 12-13 лет, продолжительность занятий 4 года. Занятия проходят в учебно-тренировочных группах.

В 13-14 лет значительно увеличивается масса тела, и вместе с ней повышаются силовые качества. Это происходит за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость увеличивается за счет повышения экономичности двигательных действий (повышения уровня ПАНО) и мышечной регуляции. К началу прироста мышечной массы создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей.

В возрасте 13-14 лет проявляются внешние признаки начальной фазы полового созревания, увеличивается возбудимость нервных процессов, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе особенно соревновательного характера. Скоростно-силовые способности в этот период совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие два года темпы прироста быстроты снижаются.

Важным показателем для возрастного развития девушек является возраст первой менструации, в течение года после которого происходит снижение дальнейшего роста длины тела, а также прироста массы тела. Происходит окончательное формирование пропорций тела. Наибольший прирост почти всех физических качеств у девочек происходит в возрасте 12-13 лет, а у мальчиков – 13-15 лет.

В дальнейшем, к 15-16 годам увеличивается аэробная мощность (МПК) за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнего дыхания (ЖЕЛ, МЛВ). В этот период еще ограничена способность к длительной работе на уровне близком или равном к МПК. К 15-16 годам постепенно возрастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена, вследствие чего повышаются анаэробные возможности организма спортсменов.

На этапе начальной подготовки необходимо учитывать характер взаимовлияния тренировочных нагрузок в беге, лыжных гонках и в упражнениях с отягощениями. Так, особенности двигательной деятельности в беге и в лыжных гонках позволяют применять тренировочные нагрузки более высокой интенсивности, чем в тренировочных занятиях с отягощениями. Например, в беге на длинные дистанции с максимальной скоростью и в упражнениях с гирями, реакция сердечно-сосудистой системы, оцениваемая по частоте сердечных сокращений как интегральному показателю интенсивности физической нагрузки, различна: в беге ЧСС больше, чем в упражнениях с гирями.

В возрасте 15-16 лет имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарное потребление кислорода). Это приводит к эффективности выполнения упражнений в беге и в лыжных гонках (возрастает скорость бега на уровне порога аэробного и анаэробного обмена). Это происходит за счет увеличения капиллярной сети мышц, координации деятельности вегетативных систем, большего использования окисления жиров в обеспечении энергией работающих мышц.

К 16-17 годам практически завершается рост тела, костей стопы и кисти, заканчивается срастание тазовых костей, происходит значительное нарастание мышечной ткани и мышечной силы. Завершается развитие иннервации мышц, что делает возможным длительное выполнение тонко дифференцированных движений. В этом возрасте повышается способность к выполнению как интенсивных кратковременных нагрузок, так и продолжительной физической тренировочной работы. На этом этапе происходит дальнейшее повышение аэробных и анаэробных возможностей организма юных спортсменов. В значительной степени на возраст начала и окончания этапа совершенствования спортивного мастерства влияют индивидуальные особенности биологического развития.

Разнообразие двигательных навыков в гиревом спорте предъявляет высокие требования к учебно-тренировочному процессу как в целом, так и с учетом индивидуальных особенностей биологического развития спортсменов.

Особенности тренировочного процесса у девушек. Подготовка девушек имеет свое отличие в связи с биологическими особенностями женского организма, в частности, с особенностями протекания менструального цикла (МЦ), и специалистам необходимо учитывать это и вносить коррекцию в планы подготовки. При определении направленности объема и интенсивности тренировочных нагрузок в гиревом спорте учитывается динамика функционального и психоэмоционального состояния спортсменки, а также уровень изменения ее физической работоспособности в период протекания МЦ.

В связи с выше изложенными особенностями, условно выделяют три характерные группы спортсменок.

Первая группа - физиологическая работоспособность во время менструальной фазы повышена по отношению к другим фазам цикла. Спортсменки, относящиеся к этой группе, хорошо переносят тренировочные нагрузки, поэтому нет необходимости ограничивать их тренировочную работу. Участвуя в соревнованиях, они способны показать хорошие результаты.

Вторая группа - физическая работоспособность относительно стабильна во время менструальной фазы, поэтому можно проводить занятия без существенных изменений. Однако следует ограничить работу скоростно-силового характера.

Третья группа - физическая работоспособность во время менструальной фазы резко снижается. Спортсменки этой группы в данный период отличаются неуравновешенностью поведения, обидчивы, впечатлительны, и поэтому от них нельзя ожидать высоких спортивных результатов. Независимо от квалификации спортсменок в тренировочном процессе необходимо ограничивать работу скоростно-силового характера, либо полностью ее исключить в первый и второй день фазы менструации; объем и интенсивность тренировочной нагрузки снижается на 25-35%. Основу тренировочной работы в этот период составляют нагрузки в аэробном и оздоровительном режиме и ОФП. Следует отметить, что крайне вредны для организма попытки изменения сроков ОМЦ при совпадении их с днями участия в соревнованиях, независимо от характера применяемых при этом средств.

1.5. Основные задачи и содержание Программы.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни,

укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, в первую очередь по группе видов спорта циклические и скоростно – силовые.

1.5.1. Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по гиревому спорту, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

1.6. Условия реализации Программы.

1.6.1. Прием на обучение и срок освоения Программы.

Прием на обучение по Программе осуществляется на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей Программы способности в области физической культуры и спорта. Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются Учреждением самостоятельно.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы - 10 лет. Максимальный возраст обучающихся по Программе составляет 18 лет.

Срок освоения Программы для лиц, зачисленных в Учреждение на этап начальной подготовки в возрасте с 10 лет, составляет 8 лет.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки, а также по индивидуальным учебным планам с учетом федеральных государственных требований и федеральных стандартов спортивной подготовки.

1.6.2. Организация занятий по Программе.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3 лет.
- тренировочный этап (период базовой подготовки) – до 2 лет.
- тренировочный этап (период спортивной специализации) – до 3 лет.

Обучающиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков

имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану.

1.6.3. На 1 этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ в возрасте от 10 лет желающие заниматься гиревым спортом, имеющие справку о состоянии здоровья с заключением врача о возможности заниматься избранным видом спорта и заявление родителей. При приеме на обучение по Программе, Учреждение проводит отбор детей с целью выявления их способностей, необходимых для освоения Программы, в соответствии с Положением «О правилах приема и порядка отбора детей для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по гиревому спорту, утвержденном приказом Учреждения. Зачисление обучающихся по годам обучения проводится на основании сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке. Требования к минимальному возрасту и наполняемости групп обучающихся, предусмотренные Программой, представлены в Таблице 1.

Таблица 1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и наполняемость групп.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп мин/ макс (человек)
Этап начальной	3	10	15/20
Тренировочный этап	5	12	15/20

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;
- участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными

организациями;

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

1.6.4. Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование.

Доля специалистов, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 25% от общего числа специалистов, обеспечивающих образовательный процесс по Программе.

До 10% от общего числа специалистов, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено тренерами-преподавателями и другими специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и государственные почетные звания в соответствующей профессиональной сфере, или специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет.

Специфика скоростно-силовых видов спорта предусматривает возможность участия в реализации Программы специалистов, имеющих высшее образование по инженерным и военным специальностям, при условии прохождения ими профессиональной переподготовки.

На всех этапах подготовки могут привлекаться дополнительно к основному тренеру-преподавателю другие тренеры-преподаватели и специалисты, непосредственно обеспечивающие образовательный (в том числе тренировочный) процесс, при условии их одновременной с основным тренером-преподавателем работы с обучающимися.

Учреждение осуществляет обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий.

1.7. Результат освоения Программы

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в предметных областях.

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- тактическая и психологическая подготовка;
- другие виды спорта и подвижные игры;
- самостоятельная работа обучающихся.

1.7.1. В области теории и методики физической культуры и спорта, психологической подготовки:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

-основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;
- методы формирования психологической устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам;

- методы психологического воздействия.

1.7.2. В области общей физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

1.7.3. В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

1.7.4. В области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при

самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

1.7.5. В области самостоятельной работы обучающихся.

- умение работать по индивидуальным планам подготовки.

1.8. Оценка качества образования по Программе производится на основе и с учетом требований, контрольных нормативов федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта и включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Освоение обучающимися Программы завершается итоговой аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме, прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметам учебного плана.

Для обучающихся, осваивающих Программу с дополнительным годом обучения итоговая аттестация проводится по завершении полного срока обучения.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в соответствии с Положением о «Порядке и формах проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУ ДО ДЮСШ», утвержденном приказом Учреждения.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении и включает в себя:

- наименование предметных областей;
- продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям;

- соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам.

-учет особенностей подготовки обучающихся по скоростно-силовым видам спорта, а именно: построение процесса подготовки в соответствии со спецификой соревновательной деятельности; преемственности технической, тактической, физической, психологической подготовки; повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств; использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность;

- навыки в других видах спорта, способствующих повышению спортивного мастерства в избранном виде спорта;

- самостоятельная работа обучающихся.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения, объем часов по каждому учебному предмету

(максимальную нагрузку обучающихся).

График и объемы нагрузки в рамках образовательного процесса по Программе представлен в Таблице 2.

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения представлен в Таблице 3.

Таблица 2. Продолжительность и объемы реализации по предметным областям. Этапы подготовки.

№ п.п.	Предметная область	Соотношение объемов в %
1	Теория и методика физической культуры и спорта	5 %
2	Общая физическая подготовка	30 %
3	Избранный вид спорта	45 %
4	Другие виды спорта и подвижные игры	10 %
5	Самостоятельная работа обучающихся	10 %
	Всего:	100 %

Таблица 3. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения

Предметные области	Начальная подготовка (НП) (год обучения/кол-во часов в неделю)			Тренировочный (Т) (год обучения/кол-во часов в неделю)				
	1 год/ 6 час	2 год/ 8 час	3/год 8 час	1 год/ 12 час	2 год/ 12 час	3 год/ 14 час	4 год/ 16 час	5 год/ 18час
1. Теория и методика физической	13	18	18	27	27	32	36	40
2. Общая физическая	82	110	110	165	165	193	220	250
3. Избранный вид спорта	124	165	165	248	248	290	331	375

4. Другие виды спорта и подвижные игры	27	36	36	57	57	65	74	83
5. Самостоятельная работа обучающихся	30	39	39	55	55	64	75	80
Всего:	276	368	368	552	552	644	736	828

Предлагаемый настоящей программой учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки спортсмена от новичка до кандидата в мастера спорта.

2.1. В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 46 недель, предусматривающий:

- * график (расписание) тренировочных занятий в течение недели;
- * занятия по предметным областям;
- * тренировочные сборы;
- * участие в соревнованиях;
- * график (расписание) тренировочных занятий в течение недели;
- * занятия по предметным областям;
- * тренировочные сборы;
- * участие в соревнованиях;
- * самостоятельную работу обучающихся;
- * промежуточную (итоговую) аттестацию обучающихся.

2.2. Расписание занятий в рамках Программы составляется Учреждением для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом специфики Программы, особенностей вида спорта спортивная борьба и возрастных особенностей обучающихся.

В процессе реализации учебного плана предусматривается возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки в рамках Программы.

ПО 1. «Теория и методика физической культуры и спорта, психологическая подготовка»:

- Теория и методика физической культуры и спорта;
- Психологическая подготовка.

ПО 2. «Общая физическая подготовка»;

- Общая физическая подготовка;

ПО 3. «Избранный вид спорта»:

- Специальная физическая подготовка;
- Инструкторская и судейская практика;
- Контрольные испытания по избранному виду спорта;
- Восстановительные мероприятия;

ПО 4. «Другие виды спорта и подвижные игры»:

- Другие виды спорта и подвижные игры;

ПО 5. «Самостоятельная работа обучающихся».

Содержание работы по предметным областям, этапам подготовки представлены в Таблице 4.

ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ							
	НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5
Теоретические занятия								
1. Теория и методика физической культуры и								
Место и роль физической культуры и спорт в современном	+	+	+	+	+	+	+	+
История развития гиревого спорта	+	+	+	+	+	+	+	+
Сведения о строении и функциях организма	+	+	+	+	+	+	+	+
Гигиенические знания, умения и навыки, режим и закаливание спортсмена. Основы спортивного питания.	+	+	+	+	+	+	+	+
Оказание медицинской помощи, самоконтроль. Основы спортивного массажа	+	+	+	+	+	+	+	+
Основы спортивной тренировки и	+	+	+	+	+	+	+	+
Основы техники выполнения упражнений по виду спорта	+	+	+	+	+	+	+	+

Методика обучения, планирование спортивной тренировки	+	+	+	+	+	+	+	+
Общая и специальная физическая подготовка, средства восстановления	+	+	+	+	+	+	+	+
Психологическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+
Инструкторская и судейская практика			+	+	+	+	+	+
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила соревнований, ЕВСК, ФГСП, антидопинговые правила)	+	+	+	+	+	+	+	+
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	+	+	+	+	+	+	+	+
Требования к ТБ при занятиях избранным видом спорта	+	+	+	+	+	+	+	+

Практические занятия								
2. Общая физическая подготовка								
Общеразвивающие упражнения (в т.ч. разминка и заключительный этап УТЗ)	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения на развитие основных скоростно-силовых качеств	+	+	+	+	+	+	+	+
3. Избранный вид спорта								
Специальная физическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+
Технико-тактическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+
Инструкторская и судейская практика			+	+	+	+	+	+
Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+
Контрольные испытания, участие в соревнованиях	+	+	+	+	+	+	+	+
4. Другие виды спорта и подвижные игры								
Легкая атлетика, плавание, гимнастика, спортивные и подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+

5.Самостоятельная работа обучающихся	+	+	+	+	+	+	+	+
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Процесс подготовки обучающихся строится в соответствии с задачами, стоящими на каждом этапе подготовки. Изучаемый материал Программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью обучающихся. Процесс подготовки обучающихся включает в себя: физическую, теоретическую, техническо - тактическую, психологическую виды подготовки.

Под физической подготовкой следует понимать Общую Физическую подготовку (ОФП) и Специальную Физическую подготовку (СФП, которая входит в состав ПО «Избранный вид спорта»).

Общая физическая подготовка (для всех этапов подготовки) обучающегося осуществляется в процессе тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие основных скоростно-силовых качеств.

Общая физическая подготовка должна быть обусловлена разнообразностью средств физического развития и относительно частой их сменой в тренировочном процессе.

Средства ОФП:

Общеразвивающие упражнения без предметов:

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

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

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

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

Обще развивающие упражнения с предметом:

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

Упражнения на гимнастических снарядах:

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

Специальная физическая подготовка очень тесно переплетена с технико- тактической подготовкой, и включает в себя изучение и совершенствование техники упражнений по гиревому спорту, и развитие специфических качеств обучающихся. Применяются методы: рассказ, показ, самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. Для более эффективного изучения и совершенствования техники рекомендуется применять средства срочной информации. Но изучение и совершенствование техники выполнения упражнений должны быть обусловлены основной особенностью методики тренировки - отсутствие ближайшей установки на максимальный результат, так как форсированная узконаправленная подготовка не может обеспечить разностороннего физического развития, и оказывается тормозом для роста спортивных достижений.

В процессе обучения спортивной технике полезно вначале сформировать навыки и развить специализированные физические качества, которые являются общими и характерными для всех соревновательных упражнений:

- умение эффективно управлять мышцами ног и рук;
- устойчивое равновесие на ограниченной площади опоры;
- быстрота сокращения мышечных групп;
- способность противостоять нарастающему утомлению.

Специфические качества обучающихся развиваются с помощью специальных упражнений. Маятниковые движения гирей, перехваты гири, длительная фиксация гири (гирь) сверху, ходьба с гирей, полуприседания с гирей, приседания с гирей, жим гири одной рукой, махи с перекладыванием гири из одной руки в другую, полурывок гири (12,16кг), рывок гири (10,12,16кг), правильное дыхание при выполнении упражнений. Махи гирей, длительная фиксация гирь сверху, ходьба с гирей, полуприседания с гирей, приседания с гирей, жим гири одной рукой (двумя руками), махи с перекладыванием гири из одной руки в другую. Использование элементов длинного цикла: подъем гири на грудь одной рукой, толчок одной гири от груди, заброс двух гирь на грудь, толчок двух гирь от груди (8,10,12,16 кг), выполнение длинного цикла двумя руками (8,10,12 кг), выполнение длинного цикла одной рукой (16 кг) ; полурывок (16, 24кг), «протяжка» (21,24,26,28 кг);

толчок по длинному циклу, рывок (16, 18, 24 кг), рывок двумя руками, жонглирование, правильное дыхание при выполнении упражнений.

Упражнения для технико - тактической подготовки

РЫВОК. Действия до стартового положения. Принятие стартового положения. Положение спины и расстановка ног. Замах гирей, подрыв гири, подсед, фиксация гири, опускание гири, замах гири для перехвата, перехват гири. Действия атлета при очередном замахе перед очередным рывком. Выполнение команд судьи.

РЫВОК. Действия до стартового положения. Принятие стартового положения. Положение спины и расстановка ног. Замах гирей, подрыв гири, подсед, фиксация гири, опускание гири, замах гири для перехвата, перехват гири. Действия атлета при очередном замахе перед очередным рывком. Выполнение команд судьи.

ДЛИННЫЙ ЦИКЛ. Замах гирь (гири), подрыв, заброс гирь (гири), подъем на грудь, выталкивание гирь (гири), фиксация гирь (гири), опускание, амортизация гирь (гири), сброс гирь (гири), исходное положение. Вес гирь (8,10,12кг), с одной гирей 16 кг.

Совершенствование техники выполнения упражнений в гиревом спорте.

Для всех упражнений в гиревом спорте. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно-мышечного аппарата. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп. Развитие силовой выносливости.

Оптимальность повышения тренировочной нагрузки обеспечивается не только ростом параметров объема и интенсивности, но и изменением ее внутренней структуры, содержанием состава средств, которые, будучи организованы в систему, значительно повышают эффективность нагрузки.

3.2. Формы проведения тренировочных занятий. Основными формами осуществления тренировочных занятий являются:

- теоретические занятия;
- групповые или индивидуальные тренировочные занятия;
- тестирование и контроль;
- судейская и инструкторская практика;
- участие в спортивных соревнованиях и тренировочных мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия, психологическая подготовка;

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам (10% от общего объема тренировочной деятельности);
- посещение обучающимися официальных спортивных соревнований;
- организация и проведение совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

3.2.1. Теоретические занятия.

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей развития вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, первой медицинской помощи, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований.

Занятия проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий, разбора методических пособий, кино и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет, в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах.

Теоретические занятия проводятся самостоятельно или в комплексе с практическими занятиями.

3.2.2. Практические занятия.

На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся. Практические занятия различаются по цели (на тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые). В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности обучающихся. Также обучающиеся приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы.

Основной формой организации освоения практических навыков в рамках Программы является групповое тренировочное занятие. Каждое тренировочное занятие состоит из трёх частей – подготовительной, основной и заключительной.

1 часть – подготовительная, длительностью 15-25 минут, включает объяснение задач занятия, подготовку инвентаря и разминку, состоящую из ходьбы, бега или других циклических упражнений низкой интенсивности и общеразвивающих упражнений (ОРУ) или подъёма гирь низкой интенсивности и технических упражнений.

2 часть – основная направленность, средства, длительность и интенсивность определяются задачами тренировочного занятия.

3 часть – заключительная, длительностью 10-20 минут, включает заминку, состоящую из ходьбы, бега или других циклических упражнений низкой интенсивности и ОРУ или подъёма гирь низкой интенсивности, уборку инвентаря и места занятий, подведение итогов занятия.

2 – основная часть тренировочного занятия, характеризуется следующими параметрами:

1. Общая характеристика тренировочного занятия:
 - средства – общая, специальная подготовка или комбинированная;
 - задача – развитие физических качеств, обучение или совершенствование технического мастерства;
 - форма – равномерная, переменная, повторная или интервальная.

2. Тренировочные средства: подъём гирь, бег, плавание, тренажёры, силовые тренажёры, спортивные игры, общая продолжительность занятия.

3. Продолжительность и интенсивность нагрузки, зона интенсивности.

4. Применяемые упражнения, количество повторений, интервал отдыха и интенсивность: зона интенсивности, продолжительность упражнения, количество повторений (в числителе), отдых (в знаменателе) или программа силовой подготовки.

5. Контрольное задание спортсмену.

Интенсивность.

Интенсивность тренировочных упражнений классифицируется по зонам аэробного, анаэробного и смешанного энергообмена, имеющим определённую тренировочную направленность и биоэнергетические показатели:

I – пульс до 140 уд./мин – малоинтенсивная работа, применяется во время технических и восстановительных тренировок, во время разминки и заминки. Время не ограничивается.

II – пульс 140-160 уд./мин – аэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению максимального ударного объёма сердца, верхняя – порогу анаэробного обмена.

Пульс верхней границы в процессе тренировки может достигать 170 уд./мин. Более точно граница определяется уровнем молочной кислоты в крови (лактата), который не должен превышать 4,0 ммоль/л.

Упражнения аэробной направленности называют тренировками основной выносливости. К ним относятся непрерывный бег, непрерывный подъём гирь, плавание, катание на коньках или непрерывное выполнение какого-либо упражнения не менее 40 мин.

III – пульс 160-180 уд./мин – смешанная аэробно-анаэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению порога анаэробного обмена, верхняя – уровню максимального потребления кислорода (МПК). Уровень лактата в крови от 4,0 до 8,0 ммоль/л. В упражнениях III зоны аэробный компонент энергообеспечения является основным. Упражнения выполняются в виде серий временных (от 3 до 20 мин) отрезков интенсивной работы с интервалами (от 5 до 15 мин) работы меньшей интенсивности (I зона).

Для записи комбинаций упражнений используется следующая формула:

Отрезок интенсивной работы (мин) Ч кол-во повторений ч кол-во серий
 интервал спокойной работы или отдых (мин) интервал
 отдыха (мин)

указывается зона интенсивности и темп поднятия гирь (количество повторений в минуту).

IV – пульс 180-190 уд./мин – смешанная анаэробно-аэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению максимального кислородного долга. Уровень лактата в крови от 8 до 12 ммоль/л. В упражнениях этой зоны основным является анаэробный компонент энергообеспечения. В связи с образованием большого кислородного долга доля этих упражнений должна составлять не более 2-4 %. Упражнения применяются для развития скоростной выносливости.

V – алактатная работа, применяется для развития быстроты и контроля техники, продолжительность упражнений в этой зоне не должна превышать 30 сек., тем – предельный, интервал отдыха – до полной готовности к повторению упражнения (5-10 мин).

Помимо тренировочных занятий обучающиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

При проведении занятий и участии обучающихся в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

3.2.3. Рекомендации по организации психологической подготовки.

Основное содержание психологической подготовки обучающихся состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям спортом;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений;
- развитие специфических чувств - «чувства времени», «чувства ритма выполнения упражнений»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Тренеру- преподавателю следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на обучающихся, необходимые для

формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с обучающимися устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Так, в подготовительной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю.

В заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающихся, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность обучающегося.

Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки.

3.2.4. Восстановительные мероприятия и средства.

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

Взросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современном спорте вызывают необходимость в проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме обучающегося с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья.

Восстановительные мероприятия являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) медико-биологические;
- 4) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным.

Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления.

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

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. Могут быть использованы различные виды душа, массаж, баня, сон и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, не до восстановления.

К естественным и гигиеническим средствам восстановления относятся:

- рациональный режим дня;
- правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание;
- естественные факторы природы (солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки и пр.)

Под педагогическими средствами подразумевается организация тренировочного процесса, включающая рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям, рациональное сочетание общих и специальных средств, оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов; оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, создание положительного эмоционального фона и т.д.

Педагогические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем как средство повышения функциональных возможностей организма обучающихся имеет ОФП, которая способствует ускорению восстановительных процессов в организме обучающегося.

К медико-биологическим средствам и методам восстановления относятся:

- 1) специальное питание и витаминизация;
- 2) фармакологические;
- 3) физиотерапевтические;

4) бальнеологические и т.д.

Среди медико-биологических средств, используемых в циклических, скоростно-силовых видах спорта большую значимость имеют специальное питание (белково-витаминные смеси и напитки), а также фармакологические средства: витамины, стимуляторы энергетических процессов, препараты для усиления белкового синтеза в организме.

Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке спортсмена следует начинать с уровня квалификации не ниже кандидата мастера спорта) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния обучающегося и других факторов. Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача.

Психологические средства восстановления - собственно психологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни обучающихся и т.д.

С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно- психических функций.

3.2.5. Инструкторская и судейская практика.

Одной из задач Учреждения является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий, просмотра видеозаписей. Обучающиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению плана-конспекта (дневника): вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления на соревнованиях. Принимать участие в судействе городских и областных соревнований в роли ассистента, судьи, секретаря.

ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА.

Средства других виды спорта используются в процессе реализации программы с целью развивать профессионально необходимые для гиревого спорта физические качества.

Упражнения из акробатики:

- кувырки;
- стойки;
- перевороты;
- «мосты» и « шпагаты».

Легкая атлетика:

- бег на короткие дистанции (30, 60, 100м);
- бег на средние и длинные дистанции (1500 м – 3000 м)
- прыжки в длину с места и разбега;
- прыжки в высоту с места;
- метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.

Элементы тяжелой атлетики:

- жим штанги;
- толчок, рывок штанги;
- приседания со штангой;
- упражнения со штангой в положении лежа и сидя;

Спортивные игры:

- баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол;

Подвижные игры:

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

Упражнения для развития силы:

- использование резиновых и блочных амортизаторов;
- силовые тренажеры.

Упражнения для совершенствования специальной гибкости:

- активно – пассивные (за счет веса собственного тела: висы, шпагаты, выпады и т.д.);
- активные: махи, медленные движения с максимальной амплитудой,

статические напряжения и т.д.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ЗАНИМАЮЩИХСЯ.

Задание на самостоятельную работу обучающимся могут даваться тренером-преподавателем во время учебно-тренировочного процесса на отработку того или иного элемента при достаточных знаниях об отрабатываемом элементе, правилах выполнения, мерах безопасности, а также в качестве домашнего задания.

При этом обязателен всесторонний контроль качества выполнения задания с последующим анализом и разбором допущенных неточностей и ошибок в выполнении данного задания.

3.3. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

3.3.1. Общие требования безопасности:

В качестве тренера-преподавателя для занятий с обучающимися могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

В обязанности тренера-преподавателя входит проведение инструктажа обучающиеся 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-преподавателя;

Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения;

При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий на неисправных, непрочно установленных и незакрепленных тренажерах, станках, штангах;
- травмы при нарушении правил использования тренажеров, гирь и другого спортивного оборудования;
- обучающиеся на занятиях должны быть в специальной спортивной экипировке и спортивной обуви с нескользкой подошвой (штангетках).

Спортивный зал для занятий гиревым спортом должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией, мед.аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах. Освещение спортивного зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17°C, влажность - не более 30-40%;

На каждый тренажер, станок должна быть инструкция по безопасности использования.

О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который информирует о несчастном случае администрацию Учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

В случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и 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 образовательном учреждении.

Обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них налагается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж.

Знание и выполнение требований и правил техники безопасности входит в должностные обязанности тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

3.3.2. Требования безопасности перед началом занятий:

- тщательно проветрить спортивный зал;
- проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров, станков;
- провести инструктаж с обучающимися по правилам поведения на занятиях и безопасного использования спортивного оборудования;
- проверить экипировку обучающихся;
- постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

3.3.3. Требования безопасности во время занятий в спортивном зале

Тренировочные занятия в спортивном зале начинаются и проходят только под руководством тренера-преподавателя согласно расписанию или по согласованию с руководителем Учреждения;

Во время занятий обучающиеся обязаны:

- соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены;
- начинать выполнение упражнений на тренажерах, станках, с гирями, и заканчивать их только по команде (сигналу) тренера-преподавателя;

- не выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и ненадежно закрепленных тренажерах, станках;
- соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, станков, гирь, учитывая их конструктивные особенности.
- внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя, самовольно не предпринимать никаких действий.
- соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

3.3.4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

При возникновении неисправности в работе тренажера, станка, штанги или их поломки, прекратить занятия, сообщить об этом тренеру-преподавателю, руководителю Учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности.

При получении обучающимися травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, составить акт о несчастном случае, а при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из спортивного зала согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в Учреждении;

Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

3.3.5. Требования безопасности по окончании занятия:

- привести в исходное положение все тренажеры, станки и гири, проверить их исправность;
- проветрить спортивный зал;
- снять спортивную одежду и обувь, тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.
- проверить противопожарное состояние спортивного зала и выключить свет.

- наличие тренажерного зала;
- раздевалки и душевые;
- медицинский кабинет;
- спортивное оборудование, инвентарь и экипировка с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по гиревому спорту.

3.4. Объемы максимальных тренировочных нагрузок при реализации Программы.

Продолжительность одного занятия при реализации Программы установлена в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать: на этапе начальной подготовки – 2 часов; на тренировочном этапе – 3 часов.

При проведении более одного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов. Нормативы максимального объема тренировочных нагрузок представлены в Таблице 5.

Таблица 5. Нормативы максимального объема тренировочных нагрузок

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап весь период			
	НП-1	НП-2	НП-3	Т-1/2	Т-3	Т-4	Т-5
Количество часов в	6	8	8	12	14	16	18
Количество тренировок в неделю	3	4	4	4	5	6	6
Общее количество часов в год	276	368	368	552	644	736	828
Общее количество тренировок в год	138	184	184	184	230	276	276

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе итоговой и промежуточной аттестации и предусматривает оценку уровня освоения Программы по этапам подготовки и специальную физическую подготовленность в процессе соревнований.

Оценка степени освоения Программы обучающимися состоит из следующих мероприятий:

- промежуточная аттестация на каждом этапе подготовки - переводные испытания;

- итоговая аттестация обучающихся по окончанию освоения Программы - итоговые испытания;

4.1. Промежуточная аттестация включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки (тесты) и проводится в соревновательной обстановке для контроля освоения Программы по окончании каждого года обучения.

Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил контрольные испытания по общей физической подготовке не менее, чем на 65 % в группах начальной подготовки, и 80 % в тренировочных группах. Также обязательным требованием для перехода на следующий этап обучения в тренировочных группах является выполнение норматива по специальной физической подготовке (спортивного разряда по виду спорта).

По результатам сданных нормативов, обучающийся либо переводится на следующий этап подготовки, либо остается повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа, но не более одного раза за весь период обучения. Окончательное решение о переводе учащегося принимает педагогический совет.

4.2. Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам освоения Программы обучающихся и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовки (тесты), сдачу зачета на знание теоретической части Программы.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам 8 лет обучения в Учреждении по окончании последнего учебного года. Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе - получил зачет по теоретической подготовке и выполнил контрольные испытания не менее, чем на 80 % комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовке и норматив по специальной физической подготовке (спортивный разряд по виду спорта).

Форма проведения аттестации определяется Учреждением.

4.3. Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной оценки результатов освоения Программы на 1 этапе (начальной подготовки) и перевода в группы на 2 этапе (тренировочном этапе), представлены в **таблицах 6,7**

Таблица 6. Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для юношей

группы	Упражнения общей физической подготовки					
	оценка	Подтягивание, кол-во раз	Отжимание от пола, кол-во раз	Прыжок в длину, см	Челночный бег 3 x 10м, с	Бег 3000 м, мин
НП-1	5	6	12	140	9,6	Бег 1000 м (без учета времени)
	4	5	10	130	9,7	
	3	4	8	120	9,8	
НП-2	5	8	15	150	9,5	Бег 1000 м (без учета времени)
	4	6	12	150	9,6	
	3	5	10	130	9,7	
НП-3	5	9	17	165	9,4	Бег 1000 м (без учета времени)
	4	7	16	155	9,5	
	3	6	15	145	9,6	
ТГ-1	5	10	18	175	9,7	13,00
	4	9	17	170	9,6	13,50
	3	7	16	165	9,5	14,10
ТГ-2	5	11	20	180	,6	12,50
	4	10	18	175	9,5	13,10
	3	8	17	170	9,4	13,30
ТГ-3	5	12	22	190	9,5	12,30
	4	11	20	180	9,4	12,50
	3	9	18	170	9,3	13,10
ТГ-4	5	13	24	200	9,5	12,15
	4	12	22	190	9,3	12,30
	3	10	20	180	9,2	12,45
ТГ-5	5	14	26	210	9,3	12,10
	4	13	24	200	9,2	12,20
	3	11	22	190	9,1	12,40
группы	Упражнения специальной подготовки в избранном виде спорта					
НП-1	-					
НП-2	-					
НП-3	-					
ТГ-1 ТГ-2	Выполнение норматива III юношеского разряда					
ТГ-3	Выполнение норматива II юношеского разряда					
ТГ-4	Выполнение норматива I юношеского разряда					
ТГ-5	Выполнение норматива III спортивного разряда					

Таблица 7. Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для девушек

группы	Упражнения общей физической подготовки					
	оценка	Подъём туловища на полу, кол-во раз	Отжимание, кол-во раз	Прыжок в длину, см	Челночный бег 3 x 10 м, с	Бег 2000 м, мин
НП-1	5	20	8	130	10,0	Бег 800 м (без учета времени)
	4	18	6	120	10,1	
	3	16	4	110	10,2	
НП-2	5	24	10	140	9,9	Бег 800 м (без учета времени)
	4	22	8	135	10,0	
	3	20	6	130	10,1	
НП-3	5	25	12	145	9,8	Бег 800 м (без учета времени)
	4	23	10	140	9,9	
	3	21	8	135	10,0	
ТГ-1	5	27	14	150	9,7	10,00
	4	25	12	145	9,8	10,05
	3	23	10	140	9,9	10,10
ТГ-2	5	30	17	155	9,6	9,55
	4	27	16	150	9,7	10,00
	3	25	15	145	9,8	10,05
ТГ-3	5	32	18	165	9,5	9,50
	4	29	17	160	9,6	9,55
	3	27	16	155	9,7	10,00
ТГ-4	5	34	20	175	9,4	9,30
	4	31	18	170	9,5	9,40
	3	29	17	165	9,6	9,50
ТГ-5	5	35	23	180	9,3	9,10
	4	33	21	175	9,4	9,20
	3	30	19	170	9,5	9,30
группы	Упражнения специальной подготовки в избранном виде спорта					
НП-1	-					
НП-2	-					
НП-3	-					
ТГ-1 ТГ-2	Выполнение норматива III юношеского разряда					
ТГ-3	Выполнение норматива II юношеского разряда					
ТГ-4	Выполнение норматива I юношеского разряда					
ТГ-5	Выполнение норматива III спортивного разряда					

Примечание:

1. В таблицах **6 и 7** установлены обязательные требования к уровню спортивной подготовки для прохождения промежуточной аттестации занимающимися.
2. В отдельных случаях учащиеся, не имеющие соответствующих спортивных разрядов, установленных данной таблицей, могут быть зачислены в учебную группу в порядке исключения по решению педагогического совета, при условии, что эти учащиеся имеют предшествующий разряд и физические данные, позволяющие достичь требуемого результата.
3. В том случае, если спортсмен имеет более высокий разряд, чем члены его учебной группы и успешно справляется с тренировочными объемами, он может быть переведен на следующий год обучения с согласия педагогического совета и разрешения врача

4.4. Контрольные упражнения и нормативы для оценки результатов полного освоения Программы обучающимися (итоговая аттестация) представлены в таблицах 8,9 .

Таблица 8. Итоговые нормативы по общей и специальной физической подготовке для юношей

Упражнения общей физической подготовки					
Итоговый результат	Подтягивание, кол-во раз	Отжимание от пола, кол-во раз	Прыжок в длину, см	Челночный бег 3 x 10м, с	Бег 3000 м, мин
Не менее	35	23	210	9,3	12,10
Упражнения специальной подготовки в избранном виде спорта					
Выполнение норматива III спортивного разряда					

Таблица 9. Итоговые нормативы по общей и специальной физической подготовке для девушек

Упражнения общей физической подготовки					
Итоговый результат	Подъём туловища на полу, кол-во раз	Отжимание от пола, кол-во раз	Прыжок в длину, см	Челночный бег 3 x 10м, с	Бег 2000 м, мин
Не менее	14	26	180	9,3	9,10
Упражнения специальной подготовки в избранном виде спорта					
Выполнение норматива III спортивного разряда					

4.5. Результаты освоения теоретической части Программы оцениваются в ходе собеседования обучающегося. По итогам 3 этапа обучения и всей Программы, обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам:

- история развития вида спорта гиревой спорт;
- основы философии и психологии гиревого спорта;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила спортивной борьбы, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта);
- федеральные стандарты спортивной подготовки по гиревому спорту;
- общероссийские антидопинговые правила;
- строение и функции организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях гиревым спортом.

Таблица 10. Нормативы для оценки результатов освоения теоретического материала в рамках Программы

Оцениваемые параметры	Контрольные упражнения (тесты)	Значение результата для получения оценки
Теоретическая подготовка	Тест на знание теории и методики физической культуры и спорта (15 контрольных вопросов)	не менее 12-ти правильных ответов
	Тест на знание теории и методики гиревого спорта (6 контрольных вопросов)	не менее 5-х правильных ответов

4.6. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки.

Решение о переводе обучающегося на программу спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт принимается администрацией Учреждения на основании представления тренера-преподавателя по виду спорта.

В случае если обучающийся, при освоении Программы демонстрирует незаурядные способности и значительные результаты по осваиваемому виду спорта, а при прохождении промежуточной и итоговой аттестации (экзамена) продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала:

- получил зачет по теоретической подготовке;
- выполнил нормативы упражнений комплекса контрольных

упражнений в 100 % объеме.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Список литературных источников:

1. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2. - С. 24-31.
2. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: Учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов – М.: Советский спорт, 2009. - 328 с.
3. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006. – 338 с.
4. Добровольский, С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 108 с.: ил.
5. Гиревой спорт: Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007. – 12 с.
6. Кубаткин В.П. Спортивная тренировка как предмет системного исследования / В.П. Кубаткин // Теория и практика физической культуры. - 2003. - №1. - С. 28-31.
7. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте /сост. И.В. Морозов//Ежегодник, вып. №2. – Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. – 112 с.: ил
8. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. Гиревой спорт. – Москва, Советский спорт, 2010.- 96
9. Столов, И.И. Спортивная школа: начальный этап [Текст]: учебное пособие / И.И. Столов, В.В. Ивочкин. – М.: Советский спорт, 2007. – 140 с.
10. Ф. Делаэ. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. – Москва, Рипол классик, 2006. – 144 с.
11. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 730 от 12 сентября 2013 г.).
12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт (Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 73 от 21 февраля 2013 г.).

Перечень аудиовизуальных средств:

Аудиовизуальные средства обучения (АВСО) - особая группа технических средств обучения, получивших наиболее широкое распространение в учебном процессе, включающая экранные и звуковые пособия:

- Видеозаписи с соревнований различного уровня;
- Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, подготовка гиревика, профилактика травматизма в спорте, история тяжелой атлетики, гиревого спорта и пауэрлифтинга.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>.
2. Официальный сайт Федерации гиревого спорта России [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://vfgs.ru/>.
3. Официальный сайт МФГС [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://igsf.biz/>.
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>.
5. Спортивные ресурсы в сети Интернет [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.nlr.ru/res/invlis-sportlindex>.

