

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа – Физкультурно-оздоровительный
комплекс «Патвар» Ибресинского района Чувашской Республики

Утверждена

приказом директора

№ 19/11 от 24.04.2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная
предпрофессиональная программа физкультурно-
спортивной направленности по виду спорта
«Гиревой спорт»**

Возраст обучающихся 11- 18 лет

Срок реализации: 8 лет

Автор-составитель: Петров М.В.,
тренер-преподаватель,
Заслуженный тренер Чувашской Республики

п. Ибреси
2020 г.

Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа по гиревому спорту (далее – программа) предполагает предпрофессиональную подготовку по виду спорта «гиревой спорт». Программа разработана в соответствии с:

- Приказом Министерства спорта РФ от 15.11.2018 г. N 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»;

- учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 марта 2013 года № 145;

- ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660;

- Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р);

- Уставом МАУ ДО «ДИОСШ-ФОК «Патвар» Ибресинского района Чувашской Республики.

Программа отражает основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов: комплексность, преемственность, вариативность. В материалах документа предусматривается комплексность всех сторон подготовки в гиревом спорте (физической, технико-тактической, психологической, теоретической и инструкторско-методической), а также педагогического и медицинского контроля и восстановительных мероприятий.

В нормативной части программы сформулированы задачи деятельности спортивных школ, режимы учебно-тренировочной работы, основные требования теоретической, практической, методической и спортивной подготовки, условия зачисления в спортивную школу и переводные нормативы по годам обучения на этапах многолетней подготовки.

Методическая часть Программы отражает особенности многолетней подготовки юных спортсменов как одного непрерывного, взаимосвязанного со всеми сторонами подготовки процесса. Рекомендуемая направленность тренировочного процесса по годам обучения определена с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств, так и с учетом специфики двигательной деятельности в гиревом спорте, характера и направления различных тренировочных нагрузок. Представлены типовые учебные планы по годам подготовки, схемы построения годичных циклов, методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Приводятся материалы по теоретической, воспитательной и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Даны сведения об основных восстановительных средствах и мероприятиях, как об особо важном компоненте тренировочного процесса в гиревом спорте.

Отличительной особенностью этой программы является то, что она адаптирована к условиям образовательного процесса МАУ ДО «ДИОСШ-ФОК «Патвар» Ибресинского

Цель данной программы заключается в многолетней подготовке спортивных резервов для гиревого спорта с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально-активной личности, готовой в будущем к обороне страны и трудовой деятельности.

Основными задачами реализации программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- подготовка к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки;

Условия реализации программы

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей в возрасте от 11 до 18 лет. Срок реализации программы может сокращаться в зависимости от качества усвоения программы (выполнение нормативов Единой Всероссийской классификации по гиревому спорту) и возраста поступления обучающихся.

В настоящей программе выделено 2 уровня спортивной подготовки:

-базовый уровень. На данный этап зачисляются дети в возрасте 11 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Продолжительность этапа – 2-3 года. Во время него продолжается физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, совершенствуя всестороннюю физическую подготовку и технику подъема гирь 8-12 кг.

Углубленный уровень. Формируется на основе отбора из практически здоровых учащихся, имеющих способности к гиревому спорту, прошедших подготовку не менее 1 года и выполняющих нормативы для зачисления в тренировочные группы по общей физической и специальной подготовке (приложение № 1). Продолжительность этапа – 5 лет.

Основными формами тренировочного этапа является групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, занятия по индивидуальным планам, восстановительные мероприятия, педагогический и методический контроль, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, просмотр и анализ видеозаписей выступлений спортсменов различной квалификации.

Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается администрацией ДЮСШ с учетом благоприятного режима труда и отдыха учащихся, их возрастных особенностей, возможностей использования арендуемых спортивных сооружений. Продолжительность тренировочного занятия и число занимающихся в группе зависит от этапа подготовки и года обучения воспитанников.

Ожидаемые результаты:

Основными критериями оценки обучающихся на базовом уровне является:

- стабильный состав обучающихся;
- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся и уровень освоения основ техники в гиревом спорте, что выражается в сдаче нормативов по ОФП и СФП.

Основными критериями оценки обучающихся на углубленном уровне является:

Таблица 5

Примерный план учебного процесса на 42 недели для базового уровня
Отделение гиревой спорт **Базовый уровень подготовки**

№	Наименование областей/формы нагрузки	предметных учебной нагрузки	Общий объем нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения Базового уровня					
					Теоретическое	Практическое	Промежуточная	Итоговая	1-год	од	3-год	4-год	5-год	6-год
	Количество часов в неделю								6	6	8	8	10	10
	Общий объем часов		2016	144	494	1522	30	6	252	252	336	336	420	420
1	Обязательные предметные области		1707	122	494	1213	25	5	214	214	282	283	357	357
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	494	494	30	494		5	2	62	62	80	80	105	105
1.	Общая физическая подготовка	606	606	50		606	10	2	76	76	101	101	126	126
1	Вид спорта	607	607	42		607	10	1	76	76	101	102	126	126
2	Вариативные предметные области	309	309	22		309	5	1	38	38	54	53	63	63
2.	Различные виды спорта и подвижные игры	309	309	22		309	5	1	38	38	54	53	63	63
3	Теоретические занятия	494	494	33		494	10	2	62	62	80	80	105	105
4	Практические занятия	1522	1522	111		1522	20	4	190	190	256	256	315	315
4.	Тренировочные мероприятия	828	828	124		828	10	2	103	103	143	143	168	168
4.	Физкультурные и спортивные мероприятия	494	494	10		494	10	2	62	62	80	80	105	105
4.	Иные виды практических занятий	200	200	10		200			25	25	33	33	42	42
5	Самостоятельная работа	144	144			14			18	18	24	24	30	30
6	Аттестация	36	36	6		10	30	6	6	6	6	6	6	6
6.	Промежуточная аттестация	30	30	5		8	30	6	6	6	6	6	6	6
6.	Итоговая аттестация	6	6	1		2	4	6						6

Самостоятельная работа обучающихся в пределах 10% от общего учебного плана.

Обучающийся имеет право на обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе на ускоренное обучение, в пределах освоиваемой образовательной программы в порядке, установленном локальными нормативными актами.

Текущий контроль успеваемости - форма педагогического контроля спортивной формы учащихся, выполнения ими учебных программ по видам спорта в период обучения.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительные предпрофессиональные программы:

- в рамках одного тренировочного занятия;
- в рамках нескольких тренировочных занятий (при тематическом контроле);
- в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, технико-тактических умений и навыков).

Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений учащихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий уровень сложности обучения и для допуска обучающегося к итоговой аттестации

Итоговая аттестация - форма оценки степени и уровня освоения учащимися образовательной программы.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график разработан в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14), (табл. 4).

Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем (в зависимости от учебной нагрузки по видам спорта и уровням сложности).

Начало тренировочных занятий – согласно расписания.

Расписание занятий утверждается директором МАУ ДО «ДЮСШ-ФОК «Патвар» Ибресинского района Чувашской Республики по представлению педагогических работников с учётом пожеланий учащихся (их законных представителей), возрастных особенностей учащихся и установленных санитарно – гигиенических норм.

Занятия учащихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы МАУ ДО «ДЮСШ-ФОК «Патвар» Ибресинского района Чувашской Республики на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участие в тренировочных сборах, отдыха в спортивном оздоровительном лагере дневного пребывания детей, самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам подготовки. (таблица 7).

Примерный Календарный учебный график

таблица 7

Ур ов ен ь об уч ен ия	Год	Календарный учебный график												Сводные данные																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		08.09.09	10.10.09	11.11.09	12.12.09	13.01.10	14.02.10	15.03.10	16.04.10	17.05.10	18.06.10	19.07.10	20.08.10	21.09.10	22.10.10	23.11.10	24.12.10	25.01.11	26.02.11	27.03.11	28.04.11	29.05.11	30.06.11	31.07.11	01.08.11	02.09.11	03.10.11	04.11.11	05.12.11	06.01.12	07.02.12	08.03.12	09.04.12	10.05.12	11.06.12	12.07.12	13.08.12	14.09.12	15.10.12	16.11.12	17.12.12	18.01.13	19.02.13	20.03.13	21.04.13	22.05.13	23.06.13	24.07.13	25.08.13	26.09.13	27.10.13	28.11.13	29.12.13	30.01.14	31.02.14	01.03.14	02.04.14	03.05.14	04.06.14	05.07.14	06.08.14	07.09.14	08.10.14	09.11.14	10.12.14	11.01.15	12.02.15	13.03.15	14.04.15	15.05.15	16.06.15	17.07.15	18.08.15	19.09.15	20.10.15	21.11.15	22.12.15	23.01.16	24.02.16	25.03.16	26.04.16	27.05.16	28.06.16	29.07.16	30.08.16	31.09.16	01.10.16	02.11.16	03.12.16	04.01.17	05.02.17	06.03.17	07.04.17	08.05.17	09.06.17	10.07.17	11.08.17	12.09.17	13.10.17	14.11.17	15.12.17	16.01.18	17.02.18	18.03.18	19.04.18	20.05.18	21.06.18	22.07.18	23.08.18	24.09.18	25.10.18	26.11.18	27.12.18	28.01.19	29.02.19	30.03.19	31.04.19	01.05.19	02.06.19	03.07.19	04.08.19	05.09.19	06.10.19	07.11.19	08.12.19	09.01.20	10.02.20	11.03.20	12.04.20	13.05.20	14.06.20	15.07.20	16.08.20	17.09.20	18.10.20	19.11.20	20.12.20	21.01.21	22.02.21	23.03.21	24.04.21	25.05.21	26.06.21	27.07.21	28.08.21	29.09.21	30.10.21	31.11.21	01.12.21	02.01.22	03.02.22	04.03.22	05.04.22	06.05.22	07.06.22	08.07.22	09.08.22	10.09.22	11.10.22	12.11.22	13.12.22	14.01.23	15.02.23	16.03.23	17.04.23	18.05.23	19.06.23	20.07.23	21.08.23	22.09.23	23.10.23	24.11.23	25.12.23	26.01.24	27.02.24	28.03.24	29.04.24	30.05.24	31.06.24	01.07.24	02.08.24	03.09.24	04.10.24	05.11.24	06.12.24	07.01.25	08.02.25	09.03.25	10.04.25	11.05.25	12.06.25	13.07.25	14.08.25	15.09.25	16.10.25	17.11.25	18.12.25	19.01.26	20.02.26	21.03.26	22.04.26	23.05.26	24.06.26	25.07.26	26.08.26	27.09.26	28.10.26	29.11.26	30.12.26	31.01.27	01.02.27	02.03.27	03.04.27	04.05.27	05.06.27	06.07.27	07.08.27	08.09.27	09.10.27	10.11.27	11.12.27	12.01.28	13.02.28	14.03.28	15.04.28	16.05.28	17.06.28	18.07.28	19.08.28	20.09.28	21.10.28	22.11.28	23.12.28	24.01.29	25.02.29	26.03.29	27.04.29	28.05.29	29.06.29	30.07.29	31.08.29	01.09.29	02.10.29	03.11.29	04.12.29	05.01.30	06.02.30	07.03.30	08.04.30	09.05.30	10.06.30	11.07.30	12.08.30	13.09.30	14.10.30	15.11.30	16.12.30	17.01.31	18.02.31	19.03.31	20.04.31	21.05.31	22.06.31	23.07.31	24.08.31	25.09.31	26.10.31	27.11.31	28.12.31	29.01.32	30.02.32	31.03.32	01.04.32	02.05.32	03.06.32	04.07.32	05.08.32	06.09.32	07.10.32	08.11.32	09.12.32	10.01.33	11.02.33	12.03.33	13.04.33	14.05.33	15.06.33	16.07.33	17.08.33	18.09.33	19.10.33	20.11.33	21.12.33	22.01.34	23.02.34	24.03.34	25.04.34	26.05.34	27.06.34	28.07.34	29.08.34	30.09.34	01.10.34	02.11.34	03.12.34	04.01.35	05.02.35	06.03.35	07.04.35	08.05.35	09.06.35	10.07.35	11.08.35	12.09.35	13.10.35	14.11.35	15.12.35	16.01.36	17.02.36	18.03.36	19.04.36	20.05.36	21.06.36	22.07.36	23.08.36	24.09.36	25.10.36	26.11.36	27.12.36	28.01.37	29.02.37	30.03.37	31.04.37	01.05.37	02.06.37	03.07.37	04.08.37	05.09.37	06.10.37	07.11.37	08.12.37	09.01.38	10.02.38	11.03.38	12.04.38	13.05.38	14.06.38	15.07.38	16.08.38	17.09.38	18.10.38	19.11.38	20.12.38	21.01.39	22.02.39	23.03.39	24.04.39	25.05.39	26.06.39	27.07.39	28.08.39	29.09.39	30.10.39	31.11.39	01.12.39	02.01.40	03.02.40	04.03.40	05.04.40	06.05.40	07.06.40	08.07.40	09.08.40	10.09.40	11.10.40	12.11.40	13.12.40	14.01.41	15.02.41	16.03.41	17.04.41	18.05.41	19.06.41	20.07.41	21.08.41	22.09.41	23.10.41	24.11.41	25.12.41	26.01.42	27.02.42	28.03.42	29.04.42	30.05.42	31.06.42	01.07.42	02.08.42	03.09.42	04.10.42	05.11.42	06.12.42	07.01.43	08.02.43	09.03.43	10.04.43	11.05.43	12.06.43	13.07.43	14.08.43	15.09.43	16.10.43	17.11.43	18.12.43	19.01.44	20.02.44	21.03.44	22.04.44	23.05.44	24.06.44	25.07.44	26.08.44	27.09.44	28.10.44	29.11.44	30.12.44	31.01.45	01.02.45	02.03.45	03.04.45	04.05.45	05.06.45	06.07.45	07.08.45	08.09.45	09.10.45	10.11.45	11.12.45	12.01.46	13.02.46	14.03.46	15.04.46	16.05.46	17.06.46	18.07.46	19.08.46	20.09.46	21.10.46	22.11.46	23.12.46	24.01.47	25.02.47	26.03.47	27.04.47	28.05.47	29.06.47	30.07.47	31.08.47	01.09.47	02.10.47	03.11.47	04.12.47	05.01.48	06.02.48	07.03.48	08.04.48	09.05.48	10.06.48	11.07.48	12.08.48	13.09.48	14.10.48	15.11.48	16.12.48	17.01.49	18.02.49	19.03.49	20.04.49	21.05.49	22.06.49	23.07.49	24.08.49	25.09.49	26.10.49	27.11.49	28.12.49	29.01.50	30.02.50	31.03.50	01.04.50	02.05.50	03.06.50	04.07.50	05.08.50	06.09.50	07.10.50	08.11.50	09.12.50	10.01.51	11.02.51	12.03.51	13.04.51	14.05.51	15.06.51	16.07.51	17.08.51	18.09.51	19.10.51	20.11.51	21.12.51	22.01.52	23.02.52	24.03.52	25.04.52	26.05.52	27.06.52	28.07.52	29.08.52	30.09.52	01.10.52	02.11.52	03.12.52	04.01.53	05.02.53	06.03.53	07.04.53	08.05.53	09.06.53	10.07.53	11.08.53	12.09.53	13.10.53	14.11.53	15.12.53	16.01.54	17.02.54	18.03.54	19.04.54	20.05.54	21.06.54	22.07.54	23.08.54	24.09.54	25.10.54	26.11.54	27.12.54	28.01.55	29.02.55	30.03.55	31.04.55	01.05.55	02.06.55	03.07.55	04.08.55	05.09.55	06.10.55	07.11.55	08.12.55	09.01.56	10.02.56	11.03.56	12.04.56	13.05.56	14.06.56	15.07.56	16.08.56	17.09.56	18.10.56	19.11.56	20.12.56	21.01.57	22.02.57	23.03.57	24.04.57	25.05.57	26.06.57	27.07.57	28.08.57	29.09.57	30.10.57	31.11.57	01.12.57	02.01.58	03.02.58	04.03.58	05.04.58	06.05.58	07.06.58	08.07.58	09.08.58	10.09.58	11.10.58	12.11.58	13.12.58	14.01.59	15.02.59	16.03.59	17.04.59	18.05.59	19.06.59	20.07.59	21.08.59	22.09.59	23.10.59	24.11.59	25.12.59	26.01.60	27.02.60	28.03.60	29.04.60	30.05.60	31.06.60	01.07.60	02.08.60	03.09.60	04.10.60	05.11.60	06.12.60	07.01.61	08.02.61	09.03.61	10.04.61	11.05.61	12.06.61	13.07.61	14.08.61	15.09.61	16.10.61	17.11.61	18.12.61	19.01.62	20.02.62	21.03.62	22.04.62	23.05.62	24.06.62	25.07.62	26.08.62	27.09.62	28.10.62	29.11.62	30.12.62	31.01.63	01.02.63	02.03.63	03.04.63	04.05.63	05.06.63	06.07.63	07.08.63	08.09.63	09.10.63	10.11.63	11.12.63	12.01.64	13.02.64	14.03.64	15.04.64	16.05.64	17.06.64	18.07.64	19.08.64	20.09.64	21.10.64	22.11.64	23.12.64	24.01.65	25.02.65	26.03.65	27.04.65	28.05.65	29.06.65	30.07.65	31.08.65	01.09.65	02.10.65	03.11.65	04.12.65	05.01.66	06.02.66	07.03.66	08.04.66	09.05.66	10.06.66	11.07.66	12.08.66	13.09.66	14.10.66	15.11.66	16.12.66	17.01.67	18.02.67	19.03.67	20.04.67	21.05.67	22.06.67	23.07.67	24.08.67	25.09.67	26.10.67	27.11.67	28.12.67	29.01.68	30.02.68	31.03.68	01.04.68	02.05.68	03.06.68	04.07.68	05.08.68	06.09.68	07.10.68	08.11.68	09.12.68	10.01.69	11.02.69	12.03.69	13.04.69	14.05.69	15.06.69	16.07.69	17.08.69	18.09.69	19.10.69	20.11.69	21.12.69	22.01.70	23.02.70	24.03.70	25.04.70	26.05.70	27.06.70	28.07.70	29.08.70	30.09.70	01.10.70	02.11.70	03.12.70	04.01.71	05.02.71	06.03.71	07.04.71	08.05.71	09.06.71	10.07.71	11.08.71	12.09.71	13.10.71	14.11.71	15.12.71	16.01.72	17.02.72	18.03.72	19.04.72	20.05.72	21.06.72	22.07.72	23.08.72	24.09.72	25.10.72	26.11.72	27.12.72	28.01.73	29.02.73	30.03.73	31.04.73	01.05.73	02.06.73	03.07.73	04.08.73	05.09.73	06.10.73	07.11.73	08.12.73	09.01.74	10.02.74	11.03.74	12.04.74	13.05.74	14.06.74	15.07.74	16.08.74	17.09.74	18.10.74	19.11.74	20.12.74	21.01.75	22.02.75	23.03.75	24.04.75	25.05.75	26.06.75	27.07.75	28.08.75	29.09.75	30.10.75	31.11.75	01.12.75	02.01.76	03.02.76	04.03.76	05.04.76	06.05.76	07.06.76	08.07.76	09.08.76	10.09.76	11.10.76	12.11.76	13.12.76	14.01.77	15.02.77	16.03.77	17.04.77	18.05.77	19.06.77	20.07.77	21.08.77	22.09.77	23.10.77	24.11.77	25.12.77	26.01.78	27.02.78	28.03.78	29.04.78	30.05.78	31.06.78	01.07.78	02.08.78	03.09.78	04.10.78	05.11.78	06.12.78	07.01.79	08.02.79	09.03.79	10.04.79	11.05.79	12.06.79	13.07.79	14.08.79	15.09.79	16.10.79	17.11.79	18.12.79	19.01.80	20.02.80	21.03.80	22.04.80	23.05.80	24.06.80	25.07.80	26.08.80	27.09.80	28.10.80	29.11.80	30.12.80	31.01.81

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть учебной программы включает содержание и методику, и содержание работы по предметным областям, уровням подготовки, методические материалы, методы выявления и отбора одаренных детей, требования техники безопасности в процессе реализации программы, рабочие программы по предметным областям.

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям

3.1.2 Обязательные предметные области

Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта» для базового и углубленного уровней сложности

Цель и основное содержание данной предметной области программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления.

Теоретические знания могут сообщаться в ходе специально организованных лекций, бесед, теоретических занятий, тренировочных занятий. Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам греко-римской борьбы и другим разделам теоретической подготовки. Необходимо, чтобы спортсмены хорошо знали правила соревнований, умели вести дневник тренировки и проводить анализ занятий и тренировочного процесса. Большое значение имеет изучение основ методики тренировки – планирование круглогодичной тренировки по циклам, этапам и периодам, перспективное планирование, а также методика развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости) применительно к греко-римской борьбе. Кроме этого, спортсмены изучают технику и тактику, основные приемы борьбы, технические приемы и тактические действия в атаке и обороне, что позволяет научно обоснованно подходить к анализу техники и к методике ее изучения и совершенствования. В юношеском возрасте из всего объема теории необходимо дать первые сведения по гигиене занятий и экипировке, а также минимум знаний по технике, методике обучения и тренировке. Из года в год увеличиваются объем и глубина теоретических сведений, сообщаемых юным борцам.

Для получения теоретических знаний очень важно приучить обучающегося к самостоятельному изучению литературы. Необходимо регулярно рекомендовать доступную для их уровня понимания популярную и методическую литературу. Контроль за этим осуществляется в виде собеседования, контрольных вопросов и обсуждения в группе. По окончании обучения обучающиеся проходят тестирование.

Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» спортсменов базового и углубленного уровней подготовки представлен в таблице № 8.

Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области
«Теоретические основы физической культуры и спорта»

таблица № 8.

№ п/п	Тематические разделы	Базовый уровень сложности								Углубленный уровень сложности							
		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год		6 год		7 год		8 год	
		час	*	час	*	час	*	час	*	час	*	час	*	час	*	час	*
1	История развития избранного вида спорта	*		*		*		*		*		*		*		*	
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	*		*		*		*		*		*		*		*	
3	Основы законодательства в области физической культуры и спорта	*		*		*		*		*		*		*		*	
4	Начальные навыки гигиены.	*		*		*		*		*		*		*		*	
5	Режим дня. Основы закаливания организма. Здоровый образ жизни.	*		*		*		*		*		*		*		*	
6	Основы здорового питания.	*		*		*		*		*		*		*		*	
7	Значение занятий физической культурой и спортом для жизни													*		*	
8	Этические вопросы спорта													*		*	
9	Основы общероссийских и международных антидопинговых правил													*		*	
10	Спортивные разряды (нормы, требования, условия).													*		*	
11	Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий избранным видом спорта.													*		*	
12	Основы спортивного питания													*		*	
13	Основы профессионального самоопределения													*		*	
14	Основы техники и тактики													*		*	
	Итого	50		50		67		67		84		84		76		76	

Предметные области «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка» на базовом и углубленном уровнях

Важным моментом в тренировочной работе спортсмена является силовой показатель физических возможностей человека. В гиревом спорте важна силовая подготовка в сочетании с разными физическими качествами (силовая выносливость, силовая ловкость и сочетание гибкости и силы).

Силовая выносливость – это способность мышц производить максимальное усилие в течение длительного времени, без существенной потери в силе мышечных сокращений. В зависимости от режима работы мышц выделяют статическую и динамическую силовую выносливость. Динамическая силовая выносливость характерна для циклической и ациклической деятельности, а статическая силовая выносливость типична для деятельности, связанной с удержанием рабочего напряжения в определенной позе. Например, при висе на перекладине на согнутых руках статическая выносливость, а при многократном подтягивании на перекладине сказывается динамическая выносливость.

Силовая ловкость проявляется там, где есть сменный характер режима работы мышц, меняющиеся и непредвиденные ситуации. Не можно определить, как «способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц».

Гибкость, качество желательное, но не столь уж необходимое для гиревика. И все же хорошо развитая гибкость позволяет с большим эффектом проявлять силу, ловкость и техническое мастерство. Она позволяет расширить тактические возможности гиревика. Упражнения, развивающие гибкость, могут применяться в продолжении всего времени тренировочных занятий. К ним относятся упражнения акробатического характера, упражнения на растягивание, упражнения с широкой амплитудой движений.

Гибкость в сочетании с большой амплитудой движений требует своевременного и умелого расслабления мышц. Тогда при выполнении технического действия увеличивается путь приложения силы, появляются возможности для повышения скорости движения. При выполнении упражнений на растягивание и гибкость не следует доводить их до появления болевых ощущений в мышцах. Упражнения для развития гибкости должны выполняться ежедневно и на каждой тренировке.

Выносливость играет большую роль. Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью бега на длительные дистанции и подвижными играми.

Все эти качества, вместе взятые, и составляют физическую подготовленность спортсменов. Поэтому повышение уровня физической подготовленности – одна из важнейших задач, которую пытаются решать на тренировочных занятиях.

Предметная область «Общая физическая подготовка».

Базовый уровень сложности

Основополагающую роль в подготовке борцов играет физическая подготовка. Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека.

При обеспечении повышения общей физической подготовленности борцов предполагается, что умения и навыки борьбы формируются на базе большой двигательной подготовленности занимающихся, т. е. умения бегать, прыгать, плавать, участвовать в различных спортивных играх и т. д.

Средствами общей технической подготовки также являются технические действия борьбы, а также соответствующие им защиты и контрприемы. Предполагается двустороннее выполнение занимающимися всех изучаемых действий, т. е. вправо и влево.

Развитие и совершенствование общифизических качеств, происходит на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

Навыки в других видах спорта

Упражнения по общей физической подготовке

1. Строевые упражнения.	<p>Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий. Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну на два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.</p>
2. Гимнастические упражнения без предметов.	<p>Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.</p> <p>Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.</p> <p>Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. Из различных исходных положений – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.</p> <p>Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.</p> <p>Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.</p>
3. Гимнастические упражнения с предметами.	<p>Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения па месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.</p> <p>Упражнения с гантелями, штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.</p> <p>Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад: прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.</p>
4. Акробатические упражнения.	<p>Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.</p>
5. Подвижные игры и эстафеты.	<p>Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему». «Охотники и утки». «Перестрелка», «Перегивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы». «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень» и т.д.</p> <p>Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.</p>

Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка».

Углубленный уровень сложности

Специальная физическая подготовка – это комплекс упражнений, направленных на развитие навыков, соответствующих конкретному виду спорта, нагрузки на, те или иные группы мышц, которые наиболее интенсивно задействованы в гиревом спорте. Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих в данном случае, специфике гиревого спорта и включает следующие упражнения:

Упражнения для укрепления мышц, связок и суставов шейного отдела позвоночника.

Изучение нужно начинать в зависимости от подготовленности занимающихся.

1. Повороты и вращение головы.
2. Наклоны головы в различных направлениях с помощью рук занимающегося.
3. То же с помощью партнера в стойке.
4. То же с помощью партнера, занимающийся стоит на четвереньках.
5. Спортсмен упирается головой в мягкую стойку и делает движение вверх, вниз, в стороны.

6 Спортсмен. упирается руками и головой в гимнастический мат и делает движения туловищем вперед, назад, в стороны.

7. То же без упора руками в гимнастический мат
8. Из положения лежа на спине с помощью рук встать на "мост" и лечь.

9. В положении на "мосту" движения вперед, назад, с поворотом головы (сначала с упором, затем без упора руками в мат).

10. Становиться из стойки на "мост".

Упражнения на самостраховку

1. Из положения упор присев сделать кувырок вперед.
 2. Из положения присев с упором одной рукой сделать боковой кувырок вперед.
 3. Из положения присев без упора руками сделать быстрый кувырок вперед.
 4. Из положения упор присев выполнить кувырок назад.
 5. Из положения присев с упором одной рукой выполнить боковой кувырок назад.
 6. Из положения присев выполнить несколько кувырков вперед через препятствие.
 7. Исходное положение: сидя по-турецки. Выполнить несколько боковых кувырков, придерживая стопы руками и стараясь передвигаться по кругу.
 8. Исходное положение: полуприсед. Выполнить падение назад на бок.
 9. Исходное положение: стоя на колене. Подняв руку выполнить падение на бок.
- Упражнение повторить как влево, так и вправо.

10. Исходное положение: стоя, подняв руку и выставив вперед ногу. Сделав сильный мах одной ногой, другой оттолкнуться от пола и выполнить падение на бок. Упражнение повторить для падения влево и вправо.

Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка»

Таблица 10

№ п/ п	Тематические разделы	Углубленный уровень сложности	
		7 год	8 год
		час	час
1	Общеразвивающие и общеподготовительные упражнения (ОРУ)	*	*
2	Скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития силовой выносливости, упражнения для развития координационной способности.	*	*

Таблица 12

Структура преимущественной направленности тренировочных дней в недельных микроциклах по этапам годичного цикла подготовки

День недели	Этап подготовки				
	Сентябрь-ноябрь	Декабрь-февраль	Март-апрель	Май-июнь	Июль-август
1.	Сила, силовая выносливость	Сила	Сила, силовая выносливость	Силовая выносливость	Силовая выносливость
2.	Выносливость	Силовая выносливость	Выносливость	Специальная выносливость	Специальная выносливость
3.	Выносливость, техника	Выносливость, техника	Выносливость, техника	Выносливость, техника	Выносливость, техника
4.	Силовая выносливость	Силовая выносливость	Силовая выносливость	Силовая выносливость	Скоростная выносливость
5.	Выносливость, техника	Выносливость, силовая выносливость	Выносливость, техника	Выносливость, техника	Выносливость, техника
6.	Выносливость	Выносливость, техника	Специальная выносливость	Специальная выносливость	Специальная выносливость
7.	Отдых	Отдых	Отдых	Отдых	Отдых

Структура и интенсивность тренировочного занятия.

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, коньки, 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.

координация и характер возбуждения мышц при выполнении упражнений в гиревом спорте.

Сила и скорость сокращения мышц – фактор, определяющий спортивный результат. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка спортсмена-гиревика.

Особенности техники выполнения упражнений с гирями (гирей): вес снаряда, ограниченность (свобода) в амплитуде движений, лимит времени, сложность коррекции движения.

Влияние анатомических и антропометрических данных на технику атлета. Определение стартового (исходного) положения гиревика перед подъёмом гирь (гири) в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств атлета.

Характер приложения усилий к гирям (гире) в начальный момент выполнения упражнений. Взаимосвязь прикладываемых атлетом усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения всего упражнения.

Система «атлет-гиря». Движение общего центра тяжести (ОЦТ) системы при выполнении упражнений. Перемещение звеньев тела и снаряда относительно друг друга в процессе выполнения упражнений.

Гибкость – одно из основных качеств гиревика, необходимых для успешного выполнения упражнения в гиревом спорте. Взаимосвязь гибкости и индивидуальной техники подъёма гирь (гири), как одной из составляющих высокий спортивный результат.

Для групп углубленного уровня.

Взаимодействие атлета с гирями (гирей) до момента их (её) отделения от помоста и из стартового положения. Создание жесткой кинематической цепи и сохранение ее в процессе движения как один из важнейших факторов, предопределяющих успешное выполнение упражнения.

Взаимообусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации. Граничные позы между фазами как исходные моменты при выполнении двигательных задач по фазам движения.

Неодновременность изменения кинематических и динамических параметров техники движения атлета и гирь (гири). Взаимосвязь усилий, прикладываемых гиревиком к гирям (гире) с кинематикой суставных перемещений, со скоростью движения гирь (гири) и временем выполнения отдельных фаз.

Характер сокращения мышц при выполнении упражнения.

Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Что такое структура движения. Отличительная особенность ритмовой структуры движений при выполнении толчка, рывка и толчка по длинному циклу.

Траектория движения гирь (гири) как результат приложения усилий в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Оптимальность приложения усилий.

Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении упражнения.

Основные методы оценки технического мастерства в гиревом спорте. Оценка техники выполнения упражнений по траектории, работе мышц, ускорению и скорости движения гирь (гири), по изменению угла в суставах. Рациональные отношения характеристик техники.

Управление системой «гиревик-гиря». Рациональное соотношение кинематики суставных перемещений с траекторией движения гирь (гири). Экономичность движения.

Основные ошибки в технике упражнений. Причины возникновения ошибок. Методические приемы для устранения ошибок.

Методика обучения спортсменов-гиревиков.

Обучение и тренировка – единый процесс. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений и компонентов техники. Физическое развитие занимающихся и эффективность обучения технике. Страховка и самостраховка. Контроль и исправление ошибок.

Для групп базового уровня:

восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалов отдыха.

Явление равномерного (циклического) дыхания в гиревом спорте. Энергозатраты гиревика.

Понятие о снижении работоспособности, утомлении и восстановлении. Увеличение работоспособности выше исходного уровня (суперкомпенсация). Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины, фармакологические средства, система карбонатной загрузки-разгрузки и др.

Характеристика предстартового состояния гиревика в период подготовки и во время соревнований.

Психологическая подготовка.

Для всех учебных групп:

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях, связанных с большим количеством подъёмов гирь (гири) за отведённый регламент времени. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей.

Психологическая подготовка до, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствования моральных и волевых качеств. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы совершенствования отдельных психологических качеств.

Общая и специальная физическая подготовка.

Для групп начальной подготовки:

Общая и специальная физическая подготовка юных гиревиков и ее роль в процессе тренировки.

Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Требования к общей физической подготовке гиревиков.

Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки троеборца. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовленности.

Для групп тренировочного этапа:

Специальная физическая подготовка гиревика и краткая характеристика ее средств. Взаимосвязь и соотношение общей и специальной физической подготовки гиревиков.

Характеристика физических качеств гиревика: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения этих средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.

Правила соревнований, их организация и проведение.

Для групп начальной подготовки:

Разбор правил соревнований по гиревому спорту. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Вызов участников на помост.

Соревновательный вес гирь (гири) для различных весовых категорий и возрастных групп спортсменов. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия

Обще развивающие упражнения с предметом:

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

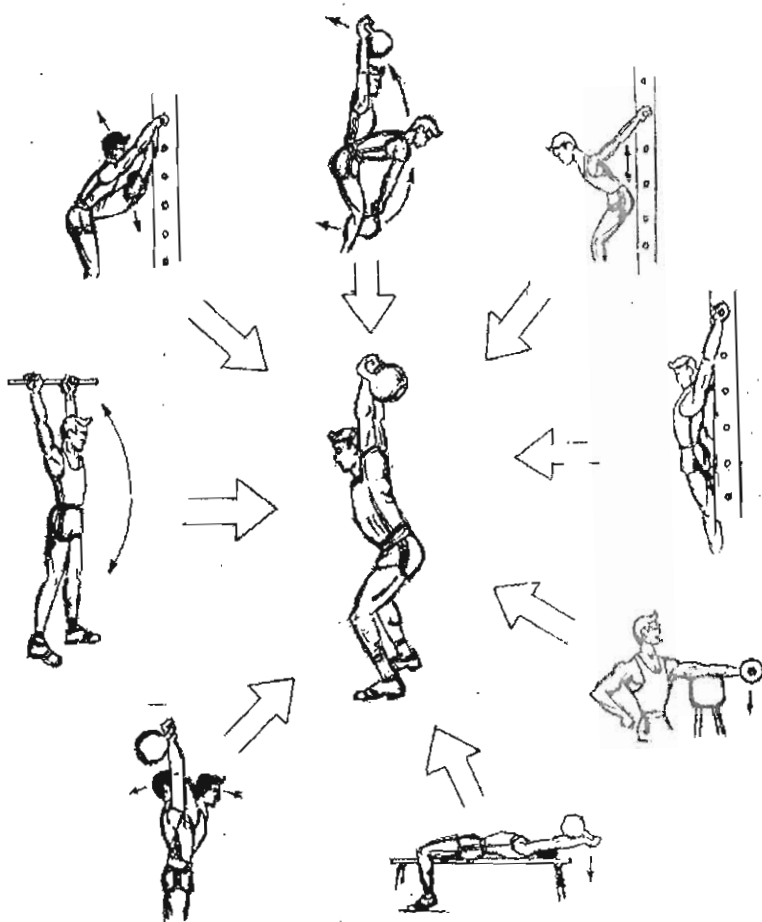


Рис.1. Комплекс специально-подготовительных упражнений для развития подвижности в плечевых и локтевых суставах.

Упражнения на гимнастических снарядах:

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

Упражнения из акробатики:

- кувьрки;
- стойки;
- перевороты;
- прыжки на мини-батуте.

Легкая атлетика:

- бег на короткие дистанции (30, 60, 100м);
- бег на средние и длинные дистанции (1500 м – 10000 м)
- прыжки в длину с места и разбега;
- прыжки в высоту с места;
- метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.

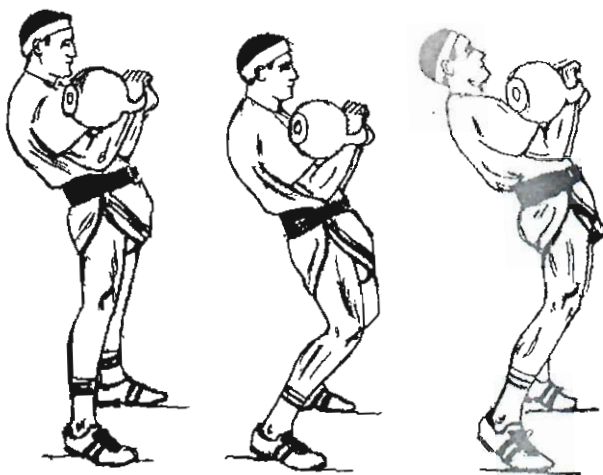


Рис. 3. Граничные позы при обучении толчку гири от груди: а – исходное положение; б – полуприсед; в – выталкивание (выполнено на основе обработки видеоматериалов выполнения толчка рекордсменом мира Шаршовым М.).

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

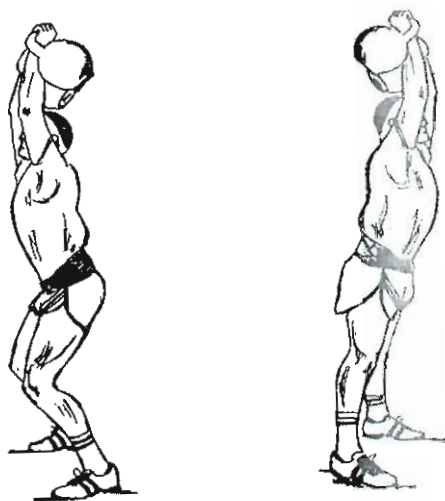


Рис.4. Применение граничных поз на этапе первоначального обучения толчку гири от груди в фазах: а – подсед; б – фиксация.

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

ТОЛЧОК по ДЛИННОМУ ЦИКЛУ. Действия до стартового положения. Принятие

соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой.

Изучаемый материал программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью гиревиков.

Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий.

Некоторые вопросы теоретической подготовки можно разбирать и на практических занятиях, на которых отводится несколько минут для беседы.

Занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, строения и функций человеческого организма, питания и оказания первой медицинской помощи должны проводиться врачом.

Занятия необходимо проводить с учетом возраста и объема знаний занимающихся. В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно и углубленно, с использованием современных научных данных.

Общая физическая подготовка гиревиков осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а также упражнения из других видов спорта. В некоторых тренировочных циклах могут проводиться отдельные тренировочные занятия по общей физической подготовке.

Изучение и совершенствование техники упражнений гиревого спорта проходит на учебно-тренировочных занятиях при помощи группового или индивидуального метода. Овладение техникой упражнений гиревого спорта осуществляется последовательно. Обучение технике упражнения или его элементам подразделяется на фазы ознакомления, разучивания и совершенствования. Применяются методы рассказа, показа и самостоятельного выполнения упражнения или его элементов. Для более эффективного обучения рекомендуется применять средства срочной информации.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповой урок. Урок по гиревому спорту состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части урока определяются свои задачи и средства их решения.

Задачи подготовительной части (20% времени всего урока): организация занимающихся, изложение задач и содержание урока, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Рекомендуются следующие средства: строевые и порядковые упражнения; разные виды ходьбы, бега, прыжков; обще развивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости; специально-подготовительные упражнения с предметами и без предметов; имитация техники упражнений гиревого спорта.

Задачи основной части (70% времени урока): изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств гиревика.

В качестве средств решения этих задач применяются классические и специально-вспомогательные упражнения гиревика, подбираемые с учетом первостепенности силовые упражнения а в последующем скоростно-силовых упражнений. Также используется чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнений в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес гирь (гири) должен быть вариантным: применяются малые, средние и максимальные объемы подъёмов гирь. Основная тренировка идет со средними и большими количествами подъёмов гирь.

Задачи заключительной части (10% времени урока): приведение организма занимающихся в состоянии относительного покоя, подведение итогов урока. Применяемые средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов урока, замечания и задания тренера на дом.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию и физические средства восстановления.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости спортивных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Профилактика травматизма всегда является 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, которая 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 и сухожилиям. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение при переохлаждении и в состоянии утомления, а так же недостаточная разминка. В период интенсивных нагрузок, по рекомендации врача, применяют различные втирания, стимулирующие разогрев и кровоснабжение мышц.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению. Она характеризуется уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

III. Воспитательная работа.

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием учащихся, вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступления на помосте, тренер может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Структура и содержание учебно-тренировочного процесса

Структура недельного микроцикла

Обобщение опыта работы и результатов исследований совместного воздействия различных по направленности тренировочных нагрузок диктует следующее построение недельных микроциклов по этапам и периодам годичного цикла подготовки (табл. 6.)

В соревновательном периоде в недельном цикле, предшествующем основным соревнованиям, объемы тренировочных нагрузок должны быть снижены за 2-3 дня, а в главном – за 7-10 дней в зависимости от состояния и уровня готовности спортсмена.

Таблица 13.

Структура преимущественной направленности тренировочных дней в недельных микроциклах по этапам годичного цикла подготовки.

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

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики для борца, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у обучающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом — на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями — по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

Предметная область «Судейская подготовка» для углубленного уровня

Работа по привитию судейских навыков проводится в группах углубленного уровня сложности первого и второго годов обучения, согласно учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

В процессе судейской практики обучающиеся изучают и осваивают:

3.3.1 Соотношение объемов предметных областей учебного плана по отношению к общему объему учебного плана

Таблица № 15

№ п/п	Предметные области	% соотношение объемов предметных областей учебного плана по отношению к общему объему учебного плана базового уровня Программы	% соотношение объемов предметных областей учебного плана по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня Программы
1.	Обязательные предметные области		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10 - 25	10 - 15
1.2.	Общая физическая подготовка	20 - 30	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	10 - 15
1.4.	Вид спорта	15 - 30	15 - 30
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	15 - 30
2.	Вариативные предметные области		
2.2.	Судейская подготовка	-	5-10
2.8.	Различные виды спорта и подвижные игры	5-20	-

3.3.2 Учебная нагрузка

Таблица № 16

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы			
	Базовый уровень			Углубленный уровень
	1-2 года обучения	3-4 года обучения	5-6 года обучения	7-8 года обучения
Количество часов в неделю	6	8	10	12
Количество занятий в неделю	3-4	3-4	4-5	5-6
Общее количество часов в год	252	416	420	504
Общее количество занятий в год	126-168	126-168	168-210	168-210

3.4. Методические материалы

Используемые методы обучения:

1. Словесные (источник знаний – слово) --- рассказ тренера, беседа, объяснение, лекция, работа с книгой;
2. Наглядные (источник знаний – образ) — демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений и их наблюдение;
3. Практические (источник знаний – опыт) — упражнения, соревнования.

Современные педагогические и информационные технологии, используемые в программе

В научной литературе можно встретить классификации технологий обучения по разным основаниям:

1. по признаку новизны: традиционные, инновационные;

		(проблемное обучение)	- оборудование и инвентарь.	
<u>Вид спорта</u>	- учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуальная фронтальная.	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.	- контрольные упражнения, нормативы и контрольные тренировки. - текущий контроль. - протоколы соревнований, промежуточный, итоговый тест
<u>Основы профессионального самоопределения</u>	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия; - учебно-тренировочное занятие.	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ. - словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) - помощь тренеру в проведении учебно-тренировочных занятий	- учебные и методические пособия и литература; - научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь.	- самостоятельное проведение части тренировочного занятия; - написание конспекта тренировочного занятия - проектная деятельность.
<u>Различные виды спорта и подвижные игры</u>	- учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуальная фронтальная.	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.	- контрольные упражнения, нормативы и контрольные тренировки. - текущий контроль. - протоколы соревнований, промежуточный, итоговый тест
<u>Судейская подготовка</u>	- беседа; - изучение правил соревнований; - просмотр	- наблюдение за игрой занимающихся; - помощь тренеру при проведении учебно-тренировочных занятий и на	- учебно-методические пособия; - правила соревнований по греко-римской	- тестирование; - оценка выполнения обязанностей на практике арбитра (рефери),

3.5 Методы выявления и отбора одаренных детей

Одаренный ребенок — это ребенок, который выделяется яркими, очевидными, выдающимися достижениями (или имеет внутренние предпосылки для таких достижений), в том или ином виде деятельности.

Одаренность — это системное, развивающееся в течение жизни качество психики, которое определяет возможность достижения человеком более высоких по сравнению с другими людьми, незаурядных результатов в одном или нескольких видах деятельности.

Виды одаренности

В одаренности можно выделить как качественный, так и количественный аспекты. Качественные характеристики одаренности выражают специфику психических возможностей человека и особенности их проявления в тех или иных видах деятельности. Количественные характеристики одаренности позволяют описать степень их выраженности.

Систематизация видов одаренности определяется критерием, положенным в основу классификации. Среди критериев выделения видов одаренности можно назвать следующие:

1. вид деятельности и обеспечивающие ее сферы психики;
2. степень сформированности;
3. форма проявлений;
4. широта проявлений в различных видах деятельности;
5. особенности возрастного развития.

С учетом специфики одаренности в детском возрасте наиболее адекватной **формой** идентификации признаков одаренности того или другого конкретного ребенка является психолого-педагогический мониторинг. Психолого-педагогический мониторинг, используемый с целью выявления одаренных детей, должен отвечать целому ряду требований:

- 1) комплексный характер оценивания разных сторон поведения и деятельности ребенка, что позволит использовать различные источники информации и охватить как можно более широкий спектр его способностей;
- 2) длительность процесса идентификации (развернутое во времени наблюдение за поведением данного ребенка в разных ситуациях);
- 3) анализ поведения ребенка в тех сферах деятельности, которые в максимальной мере соответствуют его склонностям и интересам;
- 4) экспертная оценка продуктов деятельности детей; при этом следует иметь в виду возможный консерватизм мнения эксперта, особенно при оценке продуктов подросткового и юношеского творчества;
- 5) выявление признаков одаренности ребенка не только по отношению к актуальному уровню его психического развития, но и с учетом зоны ближайшего развития (в частности, в условиях обогащенной предметной и образовательной среды при разработке индивидуализированной стратегии обучения данного ребенка);
- 6) многократность и многоэтапность обследования;
- 7) диагностическое обследование желательно проводить в ситуации реальной жизнедеятельности, приближая его по форме организации к естественному эксперименту;
- 8) использование таких предметных ситуаций, которые моделируют исследовательскую деятельность и позволяют ребенку проявить максимум самостоятельности в овладении и развитии деятельности;
- 9) анализ реальных достижений детей и подростков в различных спортивных соревнованиях, творческих конкурсах и т.п.;
- 10) преимущественная опора на экологически валидные методы психодиагностики, оценивающие реальное поведение ребенка в реальной ситуации — анализ продуктов деятельности, наблюдение, беседа.

Создание условий для развития и совершенствования таланта спортивно одаренных детей носит системный характер и строится на следующих **принципах**:

- выявление спортивно одаренных детей идет на протяжении всего процесса обучения;

Метод беседы – специфическая роль беседы, как метода исследования личности, вытекает из того, что в ней испытуемый отдает словесный отчет о свойствах и проявлениях своей личности. Поэтому в беседе с наибольшей полнотой обнаруживается субъективная сторона личности – самосознание и самооценка свойств личности, переживания и эмоциональное отношение, выраженное в них и т.д. Большое значение имеет правильная постановка вопросов. Необходимое условие при данном методе – наличие доверительного контакта.

Метод характерологической беседы – является особой формой естественного отбора одаренных детей. Пользуясь методом естественного эксперимента, можно наблюдать у обучающегося при определенных условиях в целенаправленно создаваемых ситуациях, организуя наблюдение по заранее намеченному плану. Наблюдение за поведением и реакциями спортсмена позволяет получить представление об особенностях личности в целом и отдельных ее свойствах.

Биографический метод – позволяет изучить этапы жизненного пути, особенности формирования личности, может быть дополнением при интерпретации данных, полученных экспериментальными методами. Опросники как один из методов изучения личности применяются для диагностики степени выраженности у индивида определенных личностных характерологических или других черт.

Проективные методы. Группа методов, предназначенных для диагностики личности, в которых обследуемым предлагается реализовать на неопределенную (многозначную) ситуацию; например, интерпретировать содержание сюжета картинки, дать истолкование неопределенных очертаний (пятна Роршаха). К проективным методам условно можно отнести метод анализа продуктов деятельности – изучение продуктов творческой деятельности (живопись, стихи, дневники).

18 Техника безопасности при занятиях гиревым спортом.

Первыми, кто сталкивается со спортивными травмами, является тренер, которому знания причин и механизмов спортивных травм помогают вести борьбу за их предупреждение. Исходя из нормативов, действующих в тяжелой атлетике и пауэрлифтинге, на одном помосте одновременно могут тренироваться 4-5 человек, поэтому перегрузка спортивного зала, плохая освещенность, отсутствие вентиляции. Неровность, шероховатость помоста, несоответствующие температурные условия соответствуют травматизму.

Ко второму ряду причин относится несоответствие физической и технической подготовки спортсмена заданной нагрузке. Немаловажным фактором является психологическая устойчивость спортсмена, так как лобые. Даже мимолетные, мысли о неудаче могут привести к спортивной травме.

1. Помещение, в котором проводится тренировка, должно быть проветрено и проведена влажная уборка.

2. Прежде чем приступить к тренировке с гирей проводится соответствующая разминка, включающая упражнения на весь опорно-двигательный аппарат спортсмена: мышцы, связки, суставы. Кроме общей разминки обязательно включается и специальная, во время которой проводится подъем гири небольшого веса в соответствующем плане тренировочного занятия упражнениями.

3. Низкая температура в спортивном зале снижает эластичные свойства мышц, связочного аппарата, поэтому для предупреждения травм не рекомендуются резкие движения, при выполнении упражнения со сравнительно легкими весами, во время специальной разминки, то есть прилагаемые усилия должны соответствовать весу гири.

4. Высокая температура зала снижает работоспособность, поэтому в данный момент отменяются тренировки с большими объемами и интенсивностью.

5. Тренер всегда должен следить за самочувствием занимающихся с целью предотвращения перетренированности спортсмена.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

-проверяются и оцениваются результаты усвоения учебного материала во время учебного процесса;

- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года обучения.

Выявление уровня освоения обучающимися, упражнений по общей физической и технической подготовке.

Формой контроля является мониторинг по общей физической и технико-тактической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории и гендерной принадлежности обучающихся.

Промежуточная аттестация, проводится в конце учебного полугодия (декабрь, май) каждого года обучения. По итогам мониторинга второго полугодия обучающийся переводится на следующий год обучения. Промежуточная аттестация проводится каждый учебный год.

В конце шестого года (май месяц) обучения проводится итоговая аттестация.

При переводе с одного года обучения на другой, а также в конце последнего года обучения учитываются достижения и результаты обучающихся, показанные на соревновательной деятельности.

Для обучающихся входящих в состав сборных команд региона, города (федерального статуса), России, итоговая аттестация может осуществляться ранее указанных сроков окончания обучения. В зачет могут засчитываться результаты и достижения соревновательной деятельности за последние два года обучения.

За высокие спортивные достижения и результаты, показанные за период обучения, по решению педагогического совета образовательной организации обучающиеся, члены сборных команд региона и России могут быть освобождены от итоговой аттестации.

По окончании обучения по программе, выпускники получают документ установленного образца образовательной организации.

При проведении итоговой аттестации, необходимо руководствоваться Положением об итоговой аттестации образовательной организации, на базе которой проходил обучение выпускник.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

Требования к результатам реализации Программы для каждого года обучения, выполнение которых дает основание для перевода обучающихся, на следующий год обучения

Результатом реализации Программы является
для обучающихся 1-2 года обучения:

- 1) формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- 2) формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- 3) освоение основ техники по виду спорта регби;
- 4) всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- 5) укрепление здоровья;

Скоростные качества	Бег 30 м	5,8	6,0	6,3	6,5	6,8
Координация	Челночный бег 3x10м	8,5	8,8	9,2	9,5	9,8
Сила	Подъем туловища лежа на спине	22	20	18	16	12
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	180	160	140	120	100
Гибкость	Наклон вперед	110 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше

Контрольно-переводные нормативы Гиревой спорт
Базовый уровень сложности (БУ 2 г.о.):

Контрольные нормативы по ОФП и СФП:

Развиваемое физическое качество	Юноши					
	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Скоростные качества	Бег 30 м	5,6	5,8	6,2	6,4	6,6
Координация	Челночный бег 3x10м	8,4	8,6	8,9	9,2	9,6
Сила	Подъем туловища лежа на спине	22	20	18	16	12
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	180	160	140	120	100
Гибкость	Наклон вперед	110 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше

Развиваемое физическое качество	Девушки					
	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Скоростные качества	Бег 30 м	5,6	5,8	6,2	6,4	6,6
Координация	Челночный бег 3x10м	8,4	8,6	8,9	9,2	9,6
Сила	Подъем туловища лежа на спине	22	20	18	16	12
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	160	140	120	110	100

Сила	Подъем туловища лежа на спине	22	20	18	16	12
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	160	140	120	110	100
Гибкость	Наклон вперед	+10 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше

Специальная физическая подготовленность

Толчок двух гирь с гирей 12кг.	25	50	-	-
Рывок гири: мальчики 12 кг. девочки 8 кг.	25	50	-	-
	-	-	30	50
Толчок по ДЦ: (гири 12-14 кг)	20(14 кг)	30(14 кг)	15(12 кг)	25(12 кг)

Для перевода обучающегося на следующий год базового уровня необходимо набрать не менее 18 баллов, иметь не ниже среднего уровня по нормативам ОФП принятым в ДЮСШ

Контрольные упражнения групп 4 года базового уровня сложности программы.

Развиваемое физическое качество	юноши					
	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Скоростные качества	Бег 30 м	5,0	5,3	5,6	5,9	6,3
Координация	Челночный бег 3x10м	8,0	8,3	8,6	8,9	9,3
Выносливость	Бег 5 минут	1000	950	900	850	800
Сила	Подъем туловища лежа на спине	23	21	19	17	15
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	190	175	160	150	120
Гибкость	Наклон вперед	+10 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше

Развиваемое физическое качество	девушки					
	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Скоростные качества	Бег 30 м	5,4	5,8	6,1	6,4	6,7
Координация	Челночный бег 3x10м	8,2	8,5	8,8	9,1	9,5
Выносливость	Бег 5 минут	950	900	850	800	700
Сила	Подъем туловища лежа на спине	23	21	19	17	15

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	180	160	150	140	130
	Тройной прыжок в длину с места	510	490	470	430	400
Гибкость	Наклон вперед	+10 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше

Специальная физическая подготовленность				
Толчок двух гирь с гирей 12-16кг.	65	50	-	-
Рывок гири: мальчики 14 кг девочки 12кг.	50	65	-	-
Толчок по ДЦ: (гири 12-16 кг)	30(16 кг)	30(16 кг)	25(12 кг)	25(12 кг)

Для перевода, обучающегося на следующий год необходимо набрать не менее 21 балла, иметь не ниже среднего уровня по нормативам ОФП принятым в ДЮСШ.

Контрольные упражнения группы 6 года базового уровня сложности программы.

Развиваемое физическое качество	Юноши					
	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Скоростные качества	Бег 60 м с ходу	8,3	8,7	9,0	9,3	9,6
	Бег 300 м	51,0	56,0	58,0	1.00,0	1.03,0
Выносливость	Бег 3000 м	13.30	14.00	14.30	15.30	17.00
Сила	Подъем туловища лежа на спине	25	22	20	18	16
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	200	180	170	160	150
	Тройной прыжок в длину с места	530	510	500	490	470
Гибкость	Наклон вперед	+10 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше

Развиваемое физическое качество	Девушки					
	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1

Рывок гири: 12кг						60	80			
------------------	--	--	--	--	--	----	----	--	--	--

Углубленный уровень сложности (УУ 2 по.):

1.ОФП, СФП, предметная область «Избранный вид спорта»

2. Возраст 16- 17 лет. Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий гиревым спортом.

Контрольные нормативы по ОФП, СФП, ТПН:

Контрольные упражнения	юноши					девушки				
	1й	2й	3й	4й	5й	1й	2й	3й	4й	5й
<i>Общая физическая подготовленность</i>										
Бег 30 м, с	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6
Прыжок в длину с места, см	180	190	210	220	230	170	175	180	185	185
Подтягивания, раз	9	10	11	12	14	-	-	-	-	-
Бег 1000 м, мин, с	4,10	3,50	3,40	3,35	3,30	4,35	4,30	4,20	4,10	3,55
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	-	-	-	-	-	16	18	20	22	24
Подъем и опускание туловища за 1 мин	45	48	50	52	55	38	38	40	40	42
<i>Специальная физическая подготовленность</i>										
Двоеборье с гирей: 24 кг		III вз	III-IV вз	II вз	I вз					
Толчок по ДЦ: 24 кг		III вз	III- IVвз	II вз	I вз					
Рывок гири: 16 кг								III- IIвз	II вз	I вз

Методическое обеспечение

Методическое обеспечение представлено следующими методическими и учебными пособиями:

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Составители: И.П.Солодов, О.А.Маркиянов, Г.П.Виноградов, С.А.Кириллов, В.Ф.Тихонов. М.: Советский спорт, 2010.-96 с.

2. Гиревой спорт. Учебное пособие. Сост. А.М.Горбов.- М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2007.- 191 с.

3. Гири. Спорт сильных и здоровых. Учебное пособие. Сост. А.И.Воротынцев. – М.: Советский спорт, 2002. 272 с.

4. Система подготовки гиревиков от новичка до мастера спорта. Учебное пособие. Сост. А.Ф.Алексеев, А.В.Холопов. Омск: Издательство ФГОУ ВПО ОмГАУ, 2005. – 92 с.

5. Гиревой спорт. Справочник-календарь. Сост. С.И. Касьяненко. – Рыбинск: 1998

информационное обеспечение: Документы и материалы (2002 – 2008 годы) / Авт.-сост. В.А. Фетисов, П.А. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2008. – 1104 с.

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