

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования "Детско-юношеская спортивная школа "Атлет"
по силовым видам спорта" города Челябинска
(МБУ ДО ДЮСШ «Атлет» по силовым видам спорта г. Челябинска)
Сони Кривой ул., д. 26, Челябинск, 454091
Тел./факс (351) 265-17-03. E-mail: shkolaatlet@yandex.ru
ОКПО 32539491, ОГРН1027403878480, ИНН/КПП 7453015939/745301001**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО ДЮСШ «Атлет»

_____ Г.В. Козлов

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ**

Челябинск
2018

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2 УЧЕБНЫЙ ПЛАН	
2.1 Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям	8
2.2 Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном	10
2.3 Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам	10
3 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
3.1 Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки	12
3.1.1 Теория и методика физической культуры	12
3.1.2 Общая физическая подготовка	17
3.1.3 Специальная физическая подготовка	20
3.1.4 Избранный вид спорта (гиревой спорт)	22
3.1.5 Самостоятельная работа	30
3.1.6 Участие в соревнованиях	31
3.1.7 Тренировочный сбор	31
3.2 Требования техники безопасности в процессе реализации Программы	32
3.3 Объемы максимальных тренировочных нагрузок	32
4 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	
4.1 Система контроля в управлении спортивной подготовкой	33
4.2 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы	37
4.3 Методические указания по организации промежуточной (после каждого	43

этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся

4.4 Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки 44

5 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1 Список литературы 46

5.2 Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе 47

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Гиревой спорт - циклический вид спорта, в основе которого лежит подъем гирь максимально возможное число, раз за отведенный промежуток времени, в положении стоя.

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

Обучение сложной технике гиревого спорта основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с гирями. Специально подобранные упражнения создают неограниченные возможности для развития физических качеств и способностей: ориентация в пространстве, скорость, реакция, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостное двигательное действие.

Отличительными особенностями гиревого спорта являются:

1. Естественность движений. В основе гиревого спорта лежат естественные движения – стойки, наклоны, приседы, прыжки.
2. Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.
3. Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в упражнении, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.
4. Непрерывность и внезапность изменения результатов. Соревновательная обстановка меняется очень быстро и создает новые ситуации.
5. Высокая эмоциональность. Соревновательный характер выступлений, непрерывное изменение обстановки в соревновательной зоне, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность.
6. Самостоятельность действий. Каждый гиревик на протяжении соревнований, учитывая изменяющуюся ситуацию на помостах, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким методом ему действовать.
7. Этичность игры. Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям.
8. Дополнительная предпрофессиональная программа по гиревому спорту (далее –

- Программа) рассчитана на обучение детей в возрасте от 10 до 19 лет:
9. Этап начальной подготовки до 2 лет обучения.
 10. Тренировочный этап (период базовой подготовки) до 2 лет обучения.
 11. Тренировочный этап (период спортивной специализации) до 2 лет обучения.
 12. Этап совершенствования спортивного мастерства до 3 лет.
 13. Нормативы по минимальному возрасту детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах представлены в таблице № 1.

Таблица № 1

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст детей для зачисления и наполняемость групп

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Максимальная наполняемость групп (человек)	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
Этап начальной подготовки	2	10 - 11	20	Выполнение нормативов ОФП
Тренировочный этап (период базовой подготовки)	2	12 - 13	14	3-й, 2-й - юношеский разряд
Тренировочный этап (период спортивной специализации)	2	13-15	12	1-й юношеский разряд 3-й спортивный разряд 2-й спортивный разряд 1-й спортивный разряд
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	15 – 18	10	КМС, МС

Для детей, планирующих поступление в профильные образовательные организации профессионального образования, срок освоения программы может быть увеличен на 1 год.

Структура системы многолетней подготовки.

Данная Программа предназначена для подготовки спортсменов - гиревиков в группах начальной подготовки 2 года обучения (НП), тренировочных группах 4 года обучения (ТГ), совершенствования спортивного мастерства 3 года обучения (ССМ).

Этап начальной подготовки. На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься гиревым спортом, и не имеющие медицинских

противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача. Минимальный возраст для зачисления в группу начальной подготовки первого года 10 лет.

Продолжительность этапа начальной подготовки - 2 года.

Тренировочный этап

Период базовой подготовки (до 2-х лет обучения), направлен на:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, овладение основами техники гиревого спорта,
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по гиревому спорту,
- уточнение спортивной специализации.

Период спортивной специализации (свыше 2-х лет обучения), направлен на:

- совершенствование техники гиревого спорта, развитие специальных физических качеств,
- повышение уровня функциональной подготовленности,
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок,
- накопление соревновательного опыта.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Основные задачи подготовки:

- повышение общего функционального уровня;
- постепенная подготовка организма к максимальным нагрузкам, характерным для данного этапа;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- формирование мотивации к достижению спортивных результатов и целевой установки на спортивное совершенствование.
- участие во Всероссийских соревнованиях;
- сохранение здоровья спортсменом.

Продолжительность этапа совершенствования спортивного мастерства - 3 года.

- Зачисление обучающихся проводится на основании локальных актов ДЮСШ:
- «Положение об особенностях проведения индивидуального отбора поступающих в МБУ ДО ДЮСШ «Атлет» г. Челябинска;
- «Положение о зачислении, отчислении и переводе обучающихся в МБУ ДО ДЮСШ «Атлет» г. Челябинска.

Цель данной программы:

Построение единой системы многолетней подготовки гиревиков, позволяющая подготовить спортсменов, готовых к выступлению на соревнованиях различного уровня.

Формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности гиревого спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Основными задачами реализации Программы являются:

1. Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.
2. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.
3. Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.
4. Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Выполнение задач, поставленных программой, предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, приемных и переводных контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- прохождение судейской практики;
- привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;
- четкую организацию учебно-тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств занимающихся;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

Дополнительная предпрофессиональная программа по гиревому спорту МБУДО ДЮСШ «Атлет» г. Челябинска разработана и составлена в соответствии с документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007г. № 329-ФЗ;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт, утвержденный приказом Минспорта России от 26 декабря 2014г. № 1078;
- Приказ Минспорта России от 12.09.2013г. № 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 программ»;
- Приказ Минспорта России от 12.09.2013г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 26 июня 2012г. № 504 «Об утверждении Типового положения об образовательном

учреждении дополнительного образования детей»; Федеральным Законом Российской Федерации «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Минспорта России от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- СанПиН 2.4.4.3172-14 № 41 от 04.07.2014г. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ «Гиревой спорт» (М., 2009);

- нормативные документы Министерства спорта Российской Федерации.

2 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1 Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям

- Программа предусматривает следующее соотношение объемов предметных областей к общему объему учебного плана:

- теоретическая подготовка в объеме не менее 10% от общего объема учебного плана;

- общая физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема учебного плана;

- специальная физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема учебного плана;

- избранный вид спорта (гиревой спорт) в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;

- другие виды спорта и спортивные игры в пределах 5-10 % от общего объема учебного плана;

- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана.

- Объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся должен быть в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по избранному виду спорта (гиревой спорт).

Программа рассчитана на 46 недель на каждом этапе подготовки, что составляет 80 % от установленных федеральным стандартом спортивной

подготовки по гиревому спорту объема тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся.

Соотношение объемов предметных областей к общему объему учебного плана представлено в Таблице № 2.

Таблица № 2

Соотношение объемов предметных областей к общему объему учебного плана

Предмет	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				Этап совершенствования спортивного мастерства		
	ГНП-1	ГНП-2	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	СМ-1	СМ-2	СМ-3
Теория и методика физической культуры и спорта (час.)	28 10%	36 10%	56 10%	64 10%	74 10%	82 10%	92 10%	100 10%	110 10%
Общая физическая подготовка (час.)	54 20%	72 20%	110 20%	128 20%	110 15%	116 14%	110 12%	102 10%	110 10%
Специальная физическая подготовка (час.)	28 10%	36 10%	66 12%	78 12%	104 14%	116 14%	148 16%	182 18%	220 20%
Избранный вид спорта – гиревой спорт (час.)	114 41%	156 41%	212 39%	244 38%	300 41%	332 40%	386 42%	418 41%	426 38%
Участие в соревнованиях (час.)	-	-	16 3%	26 4%	44 6%	66 8%	74 8%	92 9%	110 10%
Промежуточная (итоговая) аттестация обучающихся (час.)	6 2%	6 2%	8 1%	8 1%	8 1%	8 1%	10 1%	10 1%	10 1%
Самостоятельная работа (час.)	12 5%	18 5%	28 5%	32 5%	38 5%	42 5%	44 5%	48 5%	52 5%
Другие виды спорта и спортивные игры	34 12%	44 12%	56 10%	64 10%	58 8%	66 8%	56 6%	60 6%	66 6%
Часов в неделю (кол-во)	6	8	12	14	16	18	20	22	24
Итого	276	368	552	644	736	828	920	1012	1104

2.2 Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в гиревом спорте.

Гимнастика. Ходьба скрестными переменными шагами вперед и назад, приседание, и прыжки на одной и обеих ногах. Упражнения на гимнастических снарядах: различные упражнения на гимнастической стенке (индивидуальные и парные). То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и с сопротивлением, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелезании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой. Акробатические упражнения: различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на

лопатках, стойки на голове и руках. Мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 1800 и 3600 сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

Легкая атлетика. Прыжки в длину с места и с разбега (способом «согнув ноги», «прогнувшись»). Прыжки в высоту с прямого разбега, под углом к планке. Метания теннисного мяча с места с шага и со скачка. Беговые упражнения: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 метров) из различных стартовых положений; бег на средние дистанции (400, 800, 1000, 1500 метров); бег на длинные дистанции, бег по пересеченной местности (кроссы) до 5 км, с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Походы, марш-броски до 6 км. Повторный бег (от 10 до 800 метров). Эстафетный бег.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Плавание. Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

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

Общая закономерность в распределении частей тренировочного процесса по этапам подготовки заключается в изменении объемов: уменьшение специальной подготовки и увеличение избранного вида (гиревой спорт), а в физической подготовке – уменьшение общей и увеличение специальной физической подготовки.

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, представлено в таблице № 3.

Таблица № 3

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения (%)

Разделы обучения	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной	Тренировочный этап	Этап совершенствования

	подготовки		(этап спортивной специализации)		вания спортивного мастерства
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	До трех лет
Общая физическая подготовка	20-30	20-30	18-25	8-14	6-12
Специальная физическая подготовка	9-12	9-12	10-14	14-16	16-20
Техническая подготовка	20-23	20-23	23-24	24-25	25-28
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка и медико-восстановительные мероприятия	12-15	12-15	22-25	25-30	30-33
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	12-15	12-15	8-10	8-10	6-8
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	8-12	8-12	10-14	13-15	15-18

Время, отводимое для самостоятельной работы занимающихся, в том числе и по индивидуальным планам, представлено в Примерном учебном плане (Таблица № 4).

Обще годовой объем учебно-тренировочной работы по этапам подготовки, предусмотренный программой Федерального стандарта целесообразно сократить на 25 % от рекомендуемого, начиная с учебно-тренировочного этапа, в связи с не восстанавливаемостью спортсменов при больших нагрузках без дополнительного питания.

Таблица №4

Примерный учебный план (в час)

Раздел обучения	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства
-----------------	---------------------------	--------------------	---

	НП-1	НП-2	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ССМ-1	ССМ-2	ССМ-3
Теоретическая подготовка	28	36	56	64	74	82	92	100	110
Общая физическая подготовка	54	72	110	128	110	116	110	102	110
Специальная физическая подготовка	28	36	66	78	104	116	148	182	220
Избранный вид спорта –гиревой спорт	114	156	212	244	300	332	386	418	426
Другие виды спорта и спортивные игры	34	44	56	64	58	66	56	60	66
Самостоятельная работа	12	18	28	32	38	42	44	48	52
Промежуточная (итоговая) аттестация обучающихся	6	6	8	8	8	8	10	10	10
Участие в соревнованиях	-	-	16	26	44	66	74	92	110
Количество часов в неделю	6	8	12	14	16	18	20	22	24
Итого	276	368	552	644	736	828	920	1012	1104

3 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки

3.1.1 Теория и методика физической культуры и спорта

Целью подготовки по данной предметной области является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Подготовка по «Теории и методике физической культуры и спорта» в группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. В тренировочных группах, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных

кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При проведении подготовки следует учитывать возраст воспитанника и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития гиревого спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по гиревому спорту, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п.

Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Учебный план по предмету «Теория и методика физической культуры и спорта» представлен в таблице № 5.

Учебный план по предмету «Теория и методика физической культуры и спорта»

Предмет	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				Этап совершенствования спортивного мастерства		
	НП-1	НП-2	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ССМ-1	ССМ-2	ССМ-3
История развития гиревого спорта	6	6	4	4	4	4	4	4	4
Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	4	4	6	6	8	8	8	10	14
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	-	-	2	2	6	6	12	12	12
Основы спортивной подготовки	-	-	6	8	10	12	16	20	24
Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	4	4	6	8	10	12	12	14	16
Гигиенические знания, умения и навыки	4	2	8	8	8	8	8	8	8
Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	4	4	6	6	6	8	8	8	8
Основы спортивного питания	2	6	10	12	12	14	14	14	16
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	2	4	4	4	4	4	4	4	4
Требования техники безопасности при занятиях гиревым спортом	2	6	4	6	6	6	6	6	6
Итого	28	36	56	64	74	82	92	100	110

Содержание учебного плана по предмету «Теория и методика физической культуры и спорта»

История развития гиревого спорта. История зарождения гиревого спорта. Развитие гиревого спорта в мире и нашей стране. Достижения гиревиков России на мировой арене. Международные федерации и союзы гиревого спорта. Всероссийская федерация гиревого спорта. Лучшие гиревики мира и России. Количество воспитанников в России и в мире. Спортивные арены для занятий гиревым спортом и их состояние. Инвентарь и оборудование. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд гиревиков на соревнованиях. Эволюция правил гиревого спорта с момента зарождения и до наших дней.

Место и роль физической культуры и спорта в современном мире. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Правила баскетбола, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по баскетболу. Федеральные стандарты спортивной подготовки по баскетболу. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

Основы спортивной подготовки. Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация спортивной тренировки. Использование технических и тренажерных средств в спортивной тренировке. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов. Самостоятельные занятия: утренняя гигиеническая гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Учет в процессе спортивной тренировки. Основные сведения о технике, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники. Методические приемы и средства обучения технике. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариативность. Просмотр кино, видеозаписей выступлений.

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Понятие быстроты, формы ее проявления. Гибкость и ее развитие. Понятия о ловкости как комплексной способности к освоению техники движения, её виды и способы проявления. Понятия выносливости, её виды и показатели.

Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Основы анатомии и физиологии человека. Влияние спорта на организм человека. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функциях мышц при занятиях спортом, в том числе баскетболом. Понятие об анатомическом строении тела человека (костная система, связочный аппарат, мышцы). Общее понятие о системах кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой почечный синдром.

Гигиенические знания, умения и навыки. Понятия о гигиене. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Гигиенические требования к питанию занимающихся спортом. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды массажа.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Понятие режима дня спортсмена и школьника. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Профилактика вредных привычек. Средства и методы закаливания организма. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Активный отдых. Характеристики соблюдения здорового образа жизни школьника. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Уровень физического развития баскетболиста. Мотивация к регулярным занятиям спортом.

Основы спортивного питания. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса. Пищевые отравления и их профилактика.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Требования к спортивной одежде и обуви для занятий спортом в том числе гиревым спортом (на улице, в лесу, в зале, в бассейне). Специальная соревновательная и тренировочная форма гиревика (размеры, обязательные и допустимые логотипы и т.п.) Размеры соревновательных площадок. Необходимое оборудование для занятий спортом, в том числе гиревым спортом (помостов, электронного табло) и их стандарты. Перечень инвентаря для занятий гиревым спортом (в том числе для общей и специальной физической подготовки) и его

размеры. Техника безопасности обучающихся при работе со спортивным инвентарём.

Требования к технике безопасности при занятиях гиревым спортом. Инструктаж по технике безопасности при занятиях спортом (в том числе гиревым спортом). Травматизм в процессе занятий; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой почечный синдром. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Самоконтроль в процессе тренировки. Дневник самоконтроля. Показатели развития. Пульсовая кривая, ЧСС и артериальное давление. Дыхание, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Основные понятия о врачебном контроле. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

3.1.2 Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка – процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма спортсмена.

Задачи ОФП:

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

Развитие силы. Сила как физическое качество представляет собой способность человека преодолевать различные сопротивления за счет необходимого уровня напряжения отдельных мышц или группы мышц. Когда спортсмена характеризуют по силовым качествам, то обычно называют максимальные показатели силы. Эта сила является результатом разносторонней силовой подготовки, осуществляемой средствами ОФП и направленной на повышение силовых возможностей мускулатуры.

Основными средствами для развития силы являются силовые упражнения. Все они делятся на две группы. К первой группе относятся упражнения, способствующие развитию только силы. Они получили названия собственно силовых упражнений (например, выжимание штанги). Ко второй группе принадлежат упражнения, которые выполняются в скоростно-силовом режиме, т. е. развивают как силу, так и быстроту (например, толчок гири). Собственно-

силовые упражнения вызывают значительные напряжения мышц, в то время как скоростно-силовые – быстроту их сокращения.

Развитие быстроты. Быстрота характеризуется способностью человека выполнить то или иное движение с наименьшей затратой времени, т. е. с максимальной скоростью, которая зависит от величины сопротивления этому движению и силовых характеристик групп мышц, участвующих в движениях. Кроме этого, скорость зависит от быстроты нервно-мышечных реакций, эластичности мышц и технической совершенности движений. Чтобы повысить уровень развития быстроты, необходимо овладеть всеми ее проявлениями, а именно: быстротой реакции на внешний раздражитель (стартовый сигнал, мяч в подвижных и спортивных играх и др.), скоростью выполнения отдельного движения и максимальным темпом мышечных сокращений.

Для развития быстроты необходима большая подвижность нервных процессов, которая наблюдается у детей. Вот почему развитие быстроты у детей следует всегда стимулировать, а не заглушать работой над техникой и выполнением тренировочных упражнений в медленном темпе.

Развитие выносливости. Выносливость – это способность человека в течение продолжительного времени выполнять интенсивную физическую работу. Эту способность обычно определяют по двум показателям: скорости передвижения и времени, в течение которого эта скорость сохранялась. В свою очередь уровень этих показателей зависит от развития силы, быстроты и гибкости, от степени технической и функциональной подготовленности человека.

В настоящее время в спортивной тренировке различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость характеризуется длительной работоспособностью спортсмена при выполнении любой работы (любых физических упражнений), а специальная выносливость – длительной работоспособностью при выполнении определенной работы (специальных физических упражнений). В свою очередь специальная выносливость разделяется на силовую и скоростную.

Силовой выносливостью называется та, которая обеспечивает длительное выполнение силовых упражнений. Силовая выносливость в достаточной степени обеспечивается упражнениями для развития силы. Выполнение этих упражнений предусматривается как в общей, так и в специальной физической подготовке спортсмена. Скоростная выносливость – способность преодолевать основную дистанцию с максимальной равномерной скоростью и показывать при этом наиболее высокий личный результат.

Развитие гибкости. Гибкость – это способность человека выполнять различные движения с максимальной амплитудой. Эта способность зависит от развития подвижности в суставах, которая в свою очередь определяется эластичностью мышц, сухожилий и связок.

Таким образом, упражнения для развития гибкости должны быть направлены на увеличение подвижности в суставах, которая обеспечивается растягиванием

мышц, сухожилий и связок. Для этого необходимо, чтобы средства ОФП обеспечили спортсмену выполнение движений головой, руками, туловищем и ногами с большей амплитудой.

Для того чтобы увеличить подвижность в суставах и обеспечить выполнение движений большой амплитуды, необходимо длительное время выполнять упражнения на растягивание.

Развитие ловкости. Ловкость – это собирательное двигательное качество человека, которое зависит от уровня развития всех других двигательных качеств. Уровень развития ловкости выражается способностью спортсмена быстро осваивать различные по сложности новые движения, умением правильно координировать свои действия, т. е. быстро находить наилучшую зависимость между формой, характером и временем выполнения отдельных частей двигательного действия.

Основными средствами ОФП являются физические упражнения: ОРУ, бег, прыжки, метания и др.

Общеподготовительные упражнения для включения в комплексы ОФП

Строевые упражнения: Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: Сгибание и разгибание рук, вращения махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно – из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи и туловища: Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение, сидя; различные сочетания этих движений.

Упражнения для мышц ног: Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и мах ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для всех групп мышц: Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Акробатические упражнения: Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из положения сидя, из упора присев из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах. С опорой, с опорой и без опоры руками. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Кувырок вперед, кувырок назад.

Подвижные и спортивные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта», «Гонка мячей», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка». «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Догоняшки с ведением мяча», «Догоняшки с передачами мяча», «Расколдуйте меня вороного коня», «Убегай-ка по линиям», «Выбей мяч», «Пятнашки». Комбинированные эстафеты, «Эстафета баскетболистов», «Эстафета футболистов», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом». Футбол, Стритбол 3*3, Волейбол, Русская лапта, Регби.

Специально-подготовительные упражнения для включения в комплексы ОФП

Упражнения для развития гибкости: Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Все упражнения включаются в учебно-тренировочные занятия и самостоятельную работу на всех этапах подготовки гиревиков, на каждом последующем этапе только увеличивается их объём и интенсивность выполнения.

Упражнения для развития силы: Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития общей выносливости: Бег равномерный и переменный на 800м, 1000м. Кросс на дистанцию для девочек от 1500м до 3000м. Дозированный бег по пересеченной местности от 30 минут до 1 часа. Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3км. до 10 км на время.

3.1.3 Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при

проведении СФП является *принцип динамического соответствия*, который включает следующие требования:

соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;

соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;

соответствие временного интервала работы.

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Задачи СФП:

развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;

повышение индивидуального мастерства;

освоение скоростной техники;

повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

Общеподготовительные упражнения для включения в комплексы СФП

Упражнения для развития быстроты: По сигналу старт с максимальной скоростью на отрезках (5,10,15 и т.д.) до 30м. Бег с остановками. «Челночный бег» на 5,8 и 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м). Бег с изменением скорости. Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся сигналу, выполняется определенное задание: ускорение, остановка.

Упражнения для развития ловкости: Разнонаправленные движения руками и ногами. Кувырки вперед, назад, перебаты в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты в стороны, вперед, назад через правое, левое плечо. Стойки на голове, руках и лопатках. Опорные прыжки через козла, коня в длину, ширину с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами, предметами различной формы, разного диаметра и веса.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Прыжки в высоту, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

Специально-подготовительные упражнения для включения в комплексы СФП

Упражнения для мышц кистей рук:

- взявшись пальцами за дужку гири, сгибание и разгибание кистей рук;
- прыжки с гирями в руках.

Упражнения для мышц разгибателей рук:

- в упоре лежа сгибание и разгибание рук;
- в упоре на брусьях сгибание и разгибание рук.

Упражнения для грудных мышц:

- лежа жим штанги;
- из и.п. лежа на скамейке выжимание гирь попеременно.

Упражнения для дельтовидных мышц:

- жим гирь попеременно в стойке;
- швунг жимовой;
- жим штанги из-за головы;
- толчок гирь с плеч;
- жим гантелей различного веса.

Упражнения для мышц бедра:

- приседания со штангой;
- приседания с гирей;
- приседания с гирей в руках сзади;
- приседания с гирей вверху на прямых руках;
- сгибание и разгибание ног в выпаде с гирями или штангой на плечах. Упражнения

для мышц спины:

- поднимание двух гирь на грудь;
- поднимание гири махом вверх на прямые руки;
- рывок двух гирь;
- круговые движения с гирей;
- рывок гири (попеременно левой и правой рукой).

Упражнения для мышц брюшного пресса:

- из виса на перекладине или гимнастической стенке поднимание прямых ног до положения угла и выше.

3.1.4 Избранный вид спорта (гиревой спорт)

Технико-тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на овладение специфическими для каждого вида спорта двигательными действиями, достижение эффективного применения технических приемов, совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности. Обучение спортивной технике начинается в детско-юношеском возрасте. По мере увеличения возраста и спортивного мастерства техника совершенствуется с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. В конечном счете, должно быть сформировано дви-

гательное умение высшего порядка, позволяющее добиваться максимального эффекта в различных условиях.

Задачи технической подготовки:

1. Создать двигательные представления об изучаемой технике.
2. Овладеть правильным выполнением требуемых движений, элементов, связок, действий.
3. Приобрести навыки в спортивной технике.
4. Усовершенствовать спортивную технику за счет более рационального и экономичного выполнения движений, их амплитуды, проявления большой силы, использования упругости мышц.
5. Усовершенствовать спортивную технику за счет кардинального или частичного изменения движений, а также включения новых элементов.
6. Усовершенствовать спортивную технику за счет большей точности и соразмерности движений и действий.
7. Закрепить спортивную технику на достигнутом уровне в обычных и более трудных условиях.
8. Овладеть техникой вспомогательных видов спорта.
9. Научиться правильно выполнять общеразвивающие и специальные упражнения.
10. Сформировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние свое и соперника, внешние условия).
11. Развить способности к быстрым переключениям в действиях.
12. Изучить соперников, техническую и волевою подготовленность.

Техническая подготовка

Освоение различных способов поднимания тяжестей основано на использовании некоторых законов физики, а также морфофункциональных особенностей организма человека. Для того чтобы изучить различные способы подъема гирь и овладеть умением выполнять эти движения эффективно, необходимо изучить законы взаимодействия физических тел.

В данном случае взаимодействия происходят в системе «спортсмен - гири».

В основе обучения техники упражнений в гиревом спорте лежат различные понятия:

1) Направления движений:

-в направлении, в противоположном действию силы тяжести - вверх; -в направлении силы тяжести - вниз;

-вправо - поворот по часовой стрелке от линии тяжести;

-влево - поворот против часовой стрелки от линии тяжести; - супинация - поворот предплечья и кисти вовнутрь (положение руки «суп несущий»);

пронация - движение, противоположное супинации (положение руки «пролил суп»).

2) Оси тела гиревика:

продольная - проходящая через туловище в переднезаднем направлении;

поперечная - проходящая через тело гиревика слева направо; вертикальная - проходящая через тело гиревика перпендикулярно площади опоры.

3) Плоскости тела:

-горизонтальная - расположенная вдоль продольной оси тела параллельно площади опоры;
-фронтальная - вертикальная плоскость, расположенная вдоль вертикальной оси тела;
сагиттальная (боковая) - вертикальная плоскость, рассекающая туловище гиревика в переднезаднем направлении.

4) Специальные термины:

Цикл - совокупность движений гиревика, проходящих полный круг и повторяемых многократно;

Ритм - соотношение времени выполнения отдельных частей целостного движения в пределах одного цикла;

Темп - количество циклов движений в единицу времени;

Рабочее движение - основное движение, создаваемое для подъема гирь вверх;

Подготовительное движение - движение, выводящее конечности в исходное положение для выполнения очередного подъема гирь вверх;

Площадь опоры - площадь, заключенная между внешними границами правой и левой стопы;

Линия тяжести - вертикаль, опущенная из общего центра тяжести через площадь опоры;

Угол устойчивости - угол, заключенный между линией тяжести и линией, соединяющей общий центр тяжести с границей площади опоры, в сторону которой определяется степень устойчивости;

Степень устойчивости. Критериями для оценки степени устойчивости служат: величина площади опоры, высота положения общего центра тяжести, место прохождения линии тяжести через площадь опоры;

Момент устойчивости - произведение силы тяжести тела на плечо (на длину перпендикуляра, опущенного от границы опоры к линии тяжести). Положительный, если плечо силы тяжести находится в площади опоры и отрицательный, если плечо силы тяжести находится вне площади опоры.

5) Сокращения:

- **ЦТ** - центр тяжести (например, гири или звеньев тела);
- **ОЦТ** - общий центр тяжести системы «спортсмен - гири»;
- **ОЦТТ** - общий центр тяжести тела.

Совершенствование движений происходит в процессе становления двигательного навыка. Вначале изучаются отдельные элементы движений и их согласование, т.е. ритмо-темповый рисунок движений, затем устраняются излишние движения и чрезмерные мышечные напряжения. И, наконец, совершенствуется двигательный навык. Чем прочнее навык, тем устойчивее координация движений гиревика. В конечном итоге координация движений определяется как внешней структурной

формой движений рук, ног, туловища и дыхания, так и внутренним порядком чередования напряжения и расслабления различных мышц.

Основные факторы, определяющие технику движений в гиревом спорте

Под техникой подъема гирь следует понимать совокупность различных по структурным отношениям движений, выполняемых человеком под действием на него сил тяжести. При этом он может производить разнообразные движения, структура которых определяет тот или иной способ подъема гирь. Каждый способ подъема гирь включает выполнение рабочих и подготовительных движений конечностями, процесс дыхания, чередование напряжения и расслабления мышц, а также работу внутренних органов и систем организма.

Соревновательные упражнения составляют такую форму движений, которая позволяет рационально использовать наиболее крупные мышечные группы, обеспечивает необходимую подвижность конечностей в суставах, усиливает деятельность всех органов и систем организма человека, вырабатывает правильное ритмичное дыхание, координированное чередование напряжения и расслабления мышц, увеличивает эффективность рабочих движений и т.д.

Техника гиревого спорта, как и техника других видов спорта, определяется рядом факторов. К ним относятся: целевая направленность и основные задачи; условия выполнения упражнений; основные физические законы взаимодействия тел; анатомическое строение тела человека; физиологические функции организма.

Техника подъема гирь должна соответствовать целевой направленности, которая определяется классификацией упражнений гиревого спорта.

Основной целью спортсменов является выполнение подъемов гирь определенным способом за отведенное соревновательное время (10 минут) с запланированным результатом. Чтобы показать этот результат, спортсмен и его тренер должны решить две основные задачи: повысить абсолютный темп подъемов и выработать необходимую силовую выносливость.

При разработке техники упражнений необходимо исследовать различные двигательные действия и выбрать такую структуру движений, которая не только обеспечивает спортсмену достижение высокого равномерного темпа подъемов, но и предусматривает также необходимые условия для удержания заданного темпа на протяжении всего соревновательного времени. Техника подъемов гирь должна отвечать конкретным условиям выполнения упражнений.

Основным условием, определяющим технику подъемов (структуру движений), являются правила соревнований. Они определяют форму и вес гирь, время выполнения упражнений, способы подъемов гирь, статические позы перед очередным выталкиванием вверх гирь от груди и фиксации гирь (гири) вверху, способы опускания гирь, поведение спортсмена на помосте, форму одежды и т.д.

Главным фактором, определяющим технику упражнений гиревого спорта, являются некоторые законы физики, в частности законы статики и кинематики,

объясняющие, как сохраняется равновесие системы тел (в данном случае «спортсмен - гири»), а также законы динамики, объясняющие, как выполняются сами движения.

Изучение техники классических упражнений:

Техника рывка: старт, замах, подрыв, подсед или уход, фиксация, опускание в замах, перехват.

Техника толчка: старт, подъем на грудь, подрыв, подсед, выталкивание гири, подсед - вставание из подседа, фиксация, опускание - приход в стартовое положение.

- элементы, фазы, части, приемы;
- обучение маховым движениям;
- маховые движения со сменой рук;
- обучение дыханию при выполнении рывка;
- рывок гири одной рукой. начальное обучение техники толчка:
- элементы, фазы, части, приемы;
- обучение подъему гири на грудь;
- обучение действию в исходном положении;
- обучение подъему гирь от груди;
- обучение фиксации гирь в верхней точке;
- обучение дыханию при выполнении толчка;
- толчок 2-х гирь с груди.

Совершенствование техники рывка:

- рывок гири сериями 5-6 повторений;
- совершенствование фазы разгона снаряда;
- совершенствование принципа «маятника»;
- работа ног и туловища при выполнении рывка;
- классический рывок (2-3 минуты);
- махи с гирей большего веса;
- рывок гири со сменой рук;
- совершенствование дыхания при рывке.

Совершенствование техники толчка:

- толчок гирь с плеч;
- толчок классический (3-5 мин.);
- работа ног и туловища при выполнении толчка;
- совершенствование дыхания при толчке;
- совершенствование взаимосвязи всех частей толчка и согласование действий во всех его фазах.

Тактическая подготовка

Изучение противника (разведка), сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие); постановка цели поединков (победить, не дать победить противнику). Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня

(режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка.

Тактика выступления на соревнованиях

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

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

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

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

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

Психологическая подготовка – воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путём формирования соответствующей системы отношений и связана с процессом совершенствования психики спортсмена. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий. В процессе спортивной подготовки у спортсменов воспитываются те психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям.

Основные задачи психологической подготовки:

1. Развивать и совершенствовать у спортсменов психические функции и качества, необходимые для успешных занятий гиревым спортом;
2. Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировок параллельно с технической и тактической подготовкой;
3. Формировать у занимающихся интерес к занятиям гиревым спортом, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально-психологические черты характера;
4. Выбатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований;
5. Формировать и закреплять соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера: влияние внешних воздействий, с тренером, родителями, с психологом и др. как в процессе воспитания, так и под влиянием самоорганизации и самомобилизации.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена и приемы психической регуляции.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Освоению тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Психологические – обучение приемам психорегулирующей тренировки, обучение в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д.: психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.); психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

Гигиенические – средства восстановления - это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологические средства включают в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Из дополнительных средств восстановления применяются водные процедуры гигиенического и закаливающего характера, фармакологические средства восстановления и витамины с учетом сезонных изменений релаксационные и дыхательные упражнения, спортивный массаж.

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая к организации занятий и проведению соревнований. ***Инструкторская и судейская практика*** приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у партнёра по команде.
4. Составить конспект тренировочного занятия и провести его со своей группой или в более младшей группе.
5. Провести подготовку своей или младшей по возрасту группы к соревнованиям.
6. Руководить группой на соревнованиях.

Навыки судейства:

1. Составить положение о проведении соревнования по гиревому спорту. Вести протоколы соревнований;
2. Участвовать в судействе соревнований совместно с тренером.

3. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата.

4. На этапе углубленной специализации проводится специальный семинар по подготовке судей. Участники семинара сдают экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом.

Необходимые знания: Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Положение о проведении соревнований по гиревому спорту на первенства города, области, России. Правила соревнований по гиревому спорту. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи на помосте, секретарь, и т.д. Их роль в организации и проведении соревнований. Судейство соревнований, жесты судей, соревновательная зона, маркировка, соревновательная форма, система проведения соревнований. Основные положения правил соревнований по гиревому спорту, официальные правила ВФГС.

Контроль над состоянием здоровья спортсмена осуществляется фельдшером ДЮСШ. Углубленное медицинское обследование должно проводиться дважды в год (в начале и в конце учебного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

3.1.5 Самостоятельная работа

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;
- участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Самостоятельная работа обучающихся допускается начиная с тренировочного этапа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры.

Обучающихся ведут дневник самоконтроля, изучают аудио- и видеоматериалы, выполняют индивидуальные задания, посещают спортивные мероприятия, принимают участие в судейской практике. Самостоятельная работа воспитанников контролируется тренером-преподавателем.

3.1.6 Участие в соревнованиях

Соревновательная деятельность – это одно из главных направлений спортивной подготовки гиревика, являясь комплексным показателем всей работы спортсмена и его тренера-преподавателя (Таблица № 6).

Таблица № 6

Количественные показатели соревновательной деятельности спортсменов

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	до трех лет
Контрольные	4	4	5	5	8-10
Отборочные	-	1-2	4	5	4-6
Основные	-	-	1-2	3-4	3-4
Главные	-	-	-	1	2

3.1.7 Тренировочный сбор

Тренировочный сбор (ТС) длится от 14 до 21 дня, без учета проезда к месту проведения тренировочных сборов и обратно. Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов. Для эффективности ТС, тренерам-преподавателям ДЮСШ рекомендовано проводить их за пределами города (загородные, зарубежные детские лагеря, походы и т.п.).

3.2 Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Для достижения поставленных целей и задач перед воспитанниками необходимо учитывать требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

- проводить тренировочные занятия в соответствии с учебной программой;
- готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале;
- использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать обучающихся;
- организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;
- провести инструктаж обучающихся по технике безопасности;
- вести журнал учета инструктажа (следить, чтобы все ознакомились с Инструкцией и расписались в специальном журнале);
- проводить занятия только в специально подготовленных перед занятием местах (в спортивном, в тренажёрном зале);
- перед занятием выяснить самочувствие воспитанников;
- приступать к занятию только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей к работе.

3.3 Объемы максимальных тренировочных нагрузок

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

При проведении более одного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки представлены в таблице № 7

Таблица № 7

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы предпрофессиональной подготовки				
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	до трех лет
Количество часов в неделю	6	8	12-14	16-18	20-24
Количество тренировок в неделю	3-4	4	4-6	6-9	9-12
Общее количество в год	252	368	552-644	736-828	920-1104

4 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1 Система контроля в управлении спортивной подготовкой

Управление спортивной подготовкой спортсменов-гиревиков предусматривает постоянное внесение корректив в выполнение тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерения, наблюдений и оценок.

С этой целью применяется педагогический контроль, который должен быть комплексным и включать в себя следующие разделы:

- контроль соревновательной деятельности;
- контроль тренировочной деятельности;
- контроль за состоянием спортсменов.

Контроль за соревновательной деятельностью осуществляется непосредственно в процессе соревнований по следующим разделам:

- контроль за отношением занимающихся к соревнованиям;
- контроль за переносимостью соревновательных нагрузок;
- контроль за выполнением тактического плана и эффективностью тактических действий;
- контроль за технико-тактическими и техническими показателями соревновательных действий.

Отношение гиревиков к соревнованиям оценивают до начала соревнований в ходе состязаний и по их окончании. Критерием оценки служит степень проявления игроками дисциплинированности, инициативности и активности во всех действиях, выдержки и самообладания, воли к победе.

Переносимость соревновательных нагрузок определяют по внешним признакам: жалобам на усталость, по снижению эффективности технических действий, ухудшению поведения, нервозности, раздражительности, а также по врачебной экспертизе. Контроль за выполнением гиревиком тактического плана и его эффективностью осуществляется с помощью видеозаписи, иногда аудиозаписи, когда тренер наговаривает на диктофон ход встречи, текущий результат и отдельные тактические действия спортсмена. Достаточно широко и эффективно используется стенографическая запись с последующей расшифровкой на компьютере.

Качество выполнения технических приемов оценивают по эффективности и результативности их выполнения на основании компьютерной и аналитической записи выступлений.

Общая оценка команды и отдельных гиревиков складывается из оценок, получаемых по всем четырем разделам контроля, и учитывается при оценке уровня соревновательной подготовленности спортсмена и служит критерием для отбора к главным соревнованиям или отбора в сборную команду.

Контроль тренировочной деятельности осуществляется по следующим направлениям;

- контроль за отношением занимающихся к тренировочному процессу;
- контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

Контроль за отношением занимающихся к занятиям осуществляется по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления занимающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий и оценку поведения занимающихся на каждом занятии тренер вносит в журнал или дневник.

Контроль за объемом тренировочных нагрузок ведется по данным о длительности каждого занятия и времени, затрачиваемому па отдельные упражнения и разделы подготовки. Интенсивность оценивается по темпу выполнения упражнений - количеству технико-тактических действий в единицу времени (темп ударов в мин).

Внутренняя, физиологическая нагрузка характеризуется реакцией организма на выполненную мышечную работу и выражается в показателях ЧСС, частоты дыхания, потребления кислорода, кислородного долга и др.

Энергетическую направленность упражнений можно определить по пульсу после выполнения нагрузки. Пульс 130-150 уд./мин характеризует нагрузку аэробного характера, 150-180 уд./мин - смешанное аэробно-анаэробное воздействие, а при пульсе 180 ударов и выше - нагрузку анаэробного воздействия. Техническую подготовленность проверяют с помощью контрольных упражнений на точность, скорость и качество выполнения.

Контроль за тактической подготовкой осуществляется с помощью педагогического наблюдения и экспертных оценок, полученных гиревиками в процессе зачетных упражнений и тренировочных и соревновательных выступлений.

Психологическую подготовленность контролируют, периодически оценивая проявленные гиревиками в тренировочных заданиях следующие качества: активность, целеустремленность, смелость, решительность, выдержку и самообладание, волю к победе и др. Критерий оценки - степень проявления этих качеств, определяемая в баллах.

Теоретическую подготовленность проверяют с помощью собеседования по заданным темам. Критерием оценки является степень знаний занимающихся.

Контроль состояния спортсмена осуществляется по следующим разделам:

- состояние здоровья спортсменов;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- контроль уровня развития физических качеств;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Состояние здоровья и функциональные возможности организма оцениваются с помощью медико-биологического контроля, описанного ниже, а также в рамках

углубленного медицинского обследования, осуществляемого не менее двух раз в год. Такое обследование проводится врачами и специалистами функциональной диагностики.

Экспресс-оценку функционального состояния гиревиков в соревновательном периоде можно проводить еженедельно с помощью простых функциональных проб и тестов: Гарвардский степ-тест, функциональная проба по Квергу, степ-тест по Бургеру.

Тестирование физической подготовленности проводится на всех этапах годового цикла с выявлением уровня развития физических качеств, исходящих из задач физической подготовки каждого этапа.

Психологический контроль выявляет социально-психологический климат в команде, личностные характеристики спортсменов и мотивацию спортивных достижений с помощью опросников Кеттела, Спилберга, Айзенка и других методик. Этот вид контроля должны проводить спортивные психологи.

Врачебный контроль

Медико-биологический контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях и индивидуальных особенностях каждого гиревика. Контроль за состоянием здоровья спортсмена является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий. Такой контроль бывает текущим, он осуществляется врачом ДЮСШ или специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Врачебный контроль за занимающимися на этапе начальной подготовки, включая спортивно-оздоровительные группы, осуществляется врачом спортивной школы, а при его отсутствии - кабинетом врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники в соответствии с Положением о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом (приказ Минздрава СССР от 29.12.1985 г. № 1672).

Врачебный контроль за обучающимися начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки осуществляется врачебно-физкультурным диспансером.

Углубленное медицинское обследование является этапным, и занимающиеся должны проходить его регулярно два раза в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях - по направлению тренера.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога и других специалистов. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у специалистов.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного

обследования для определения потенциальных возможностей, динамики уровня тренированности, соответствия, выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Таблица №8

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по избранному виду спорта (гиревой спорт)

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	среднее влияние
Мышечная сила	значительное влияние
Вестибулярная устойчивость	среднее влияние
Выносливость	значительное влияние
Гибкость	среднее влияние
Координационные способности	среднее влияние
Телосложение	незначительное влияние

4.2 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль тренировочного процесса гиревика, определяющий эффективность тренировочной работы на всех этапах многолетней подготовки. Для определения уровня спортивной подготовленности занимающихся, возможности их перехода на следующий этап спортивной подготовки или завершения обучения важной формой является промежуточная и итоговая аттестация спортсменов.

Цель: объективная оценка результативности реализации программы посредством анализа полученных знаний, умений, навыков физкультурно-спортивной деятельности обучающихся.

Задачи:

1. Определение уровня теоретической подготовки обучающихся в области физической культуры, спорта, гиревого спорта.
2. Выявление степени сформированности практических умений и навыков занимающихся для возможности перехода на следующий этап подготовки.
3. Выявление необходимости корректировки программы на основе анализа полученных данных.
4. Повышения ответственности тренеров-преподавателей за качество образования на этапах подготовки.

Формы промежуточной аттестации занимающихся:

– беседа, для определения теоретической подготовленности;

- практическая сдача контрольно-переводных испытаний по ОФП, СФП;
- выполнение требований ЕВСК (на основании результатов участия в соревнованиях).

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по окончанию очередного учебного года. Расписание проведения промежуточной аттестации доводится до сведения обучающихся и их родителей (законных представителей) не позднее, чем за 2 недели до начала аттестации. Итоги промежуточной аттестации фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных испытаний. Перевод занимающихся на следующий год обучения проводится на основании набранных баллов в результате промежуточной аттестации, на основании сдачи контрольно-переводных испытаний, теоретической подготовки и выполнения требований ЕВСК.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНОЙ ЭКЗАМЕН ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (юноши)

Тест 1. Бег 30 м (с)

Тест 2. Бег 1000 м (мин,с)

Тест 3. Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)

Тест 4. Прыжок в длину с места (см)

Тест 5. Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата в см)

Тест 6. Прыжки через скалку за 1 минуту (кол-во раз)

Тест 7. Полный присед за 1 минуту (кол-во раз)

ГНП – 1

Кол-во баллов	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6	Тест 7
1	7,3	5.15	1	100	90	40	20
2	7,0	4.50	2	110	85	50	25
3	6,7	4.35	3	115	80	60	30
4	6,4	4.25	4	120	75	70	35
5	6,2	4.20	5	130	70	80	40

ГНП - 2

Кол-во баллов	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6	Тест 7
1	7,0	5.05	1	105	85	45	25
2	6,8	4.45	2	120	80	55	30
3	6,5	4.30	4	130	75	65	35
4	6,2	4.20	5	140	70	75	40
5	6,0	4.15	6	150	65	85	45

Определение уровня подготовленности по сумме баллов

ГНП, год обучения	Уровень подготовленности (баллы)			
	отлично	хорошо	подготовлен для перевода	неудовлетворительно
1	40	30 - 39	20 -29	1 - 19
2	45	35 - 44	25 - 34	1 - 24

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНОЙ ЭКЗАМЕН
ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (девушки)**

Тест 1. Бег 30 м (с)

Тест 2. Бег 500 м (мин,с)

Тест 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

Тест 4. Прыжок в длину с места (см)

Тест 5. Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата в см)

Тест 6. Прыжки через скалку за 1 минуту (кол-во раз)

Тест 7. Полный присед за 1 минуту (кол-во раз)

ГНП - 1

Кол-во баллов	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6	Тест 7
1	7,5	2.30	1	90	95	20	20
2	7,2	2.20	2	95	90	25	25
3	6,9	2.15	3	100	85	30	30
4	6,6	2.10	4	110	80	35	35
5	6,4	2.05	5	120	75	40	40

ГНП - 2

Кол-во баллов	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6	Тест 7
1	7,2	2.25	2	100	90	20	20
2	6,9	2.15	3	110	85	30	30
3	6,7	2.10	4	120	80	35	35
4	6,4	2.05	6	125	75	40	40
5	6,2	2.01	8	135	70	45	45

Определение уровня подготовленности по сумме баллов

ГНП, год обучения	Уровень подготовленности (баллы)			
	отлично	хорошо	подготовлен для перевода	неудовлетворительно
1	40	30 - 39	20 -29	1 - 19
2	45	35 - 44	25 - 34	1 - 24

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНОЙ ЭКЗАМЕН
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (юноши)**

Тест 1. Бег 30 м (с)

Тест 2. Бег 1000м (мин,с)

Тест 3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)

Тест 4. Прыжок в длину с места (см)

Тест 5. Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата в см)

Тест 6. Прыжки через скалку за 1 минуту (кол-во раз)

Тест 7. Присед за минуту (кол-во раз)

Тест 8. «Длинный цикл» с гирями 16 кг(1,2 годы) 24 кг(3,4 годы) (кол-во раз)

Тест 9. «Толчок» с гирями 16 кг(1,2 годы) 24 кг(3,4 годы) (кол-во раз)

Тест 10. «Рывок» с гирей 16 кг(1,2 годы) 24 кг(3,4 годы) (кол-во раз)

ТЭ - 1

Кол-во баллов	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6	Тест 7	Тест 8	Тест 9	Тест 10
1	7,0	5.00	1	110	90	25	30	30	45	110
2	6,5	4.40	3	130	80	35	36	35	50	120
3	6,2	4.25	5	150	70	40	40	40	55	130
4	6,0	4.15	6	160	65	45	42	45	60	140
5	5,7	4.10	8	180	60	50	44	50	70	145

ТЭ - 2

Кол-во баллов	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6	Тест 7	Тест 8	Тест 9	Тест 10
1	6,8	4.55	1	110	90	25	32	40	60	120
2	6,3	4.35	3	130	80	35	38	45	70	130
3	6,1	4.20	5	150	70	40	42	50	75	140
4	6,0	4.10	6	160	65	45	44	55	80	145
5	5,7	4.05	8	180	60	50	46	65	90	155

ТЭ - 3

Кол-во баллов	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6	Тест 7	Тест 8	Тест 9	Тест 10
1	6,5	4.50	2	120	80	25	34	20	30	30
2	6,3	4.30	4	140	75	35	39	25	35	40
3	6,0	4.15	6	160	70	40	43	30	40	50
4	5,9	4.05	8	175	60	45	45	35	45	60
5	5,6	4.01	10	190	55	50	47	40	50	70

ТЭ - 4

Кол-во баллов	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6	Тест 7	Тест 8	Тест 9	Тест 10
1	6,5	4.45	3	150	70	25	35	25	30	40
2	6,2	4.27	5	160	65	35	40	30	40	50
3	6,0	4.12	8	170	60	40	44	35	50	60
4	5,8	4.02	10	185	55	50	46	40	55	70
5	5,5	4.00	12	200	50	55	48	50	60	80

Определение уровня подготовленности по сумме баллов

ТЭ, год обучения	Уровень подготовленности (баллы)			
	отлично	хорошо	подготовлен для перевода	неудовлетворительно
1	30	20 - 29	10 - 19	1 - 9
2	35	25 - 34	15 - 24	1 - 14
3	40	30 - 39	20 - 29	1 - 19
4	45	35 - 44	25 - 34	1 - 24

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНОЙ ЭКЗАМЕН ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (девушки)

Тест 1. Бег 30 м (с)

Тест 2. Бег 1000 м (мин,с)

Тест 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

Тест 4. Прыжок в длину с места (см)

Тест 5. Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата в см)

Тест 6. Прыжки через скалку за 1 минуту (кол-во раз)

Тест 7. Присед минуту (кол-во раз)

Тест 8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

Тест 9. «Толчок по длинному циклу» поочередно левой и правой рукой с гирями 16 кг (кол-во раз)

Тест 10. «Рывок» с гирей 16 кг (кол-во раз)

ТЭ - 1

Кол-во баллов	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6	Тест 7	Тест 8	Тест 9	Тест 10
1	7,5	5.20	4	100	100	25	25	1	10	15
2	7,0	5.10	7	120	95	35	28	2	15	20
3	6,5	5.05	8	140	90	40	30	4	20	30
4	6,2	5.00	10	150	85	45	33	6	25	40
5	5,8	4.50	12	160	80	50	36	8	30	50

ТЭ - 2

Кол-во баллов	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6	Тест 7	Тест 8	Тест 9	Тест 10
1	7,3	5.10	4	100	100	25	26	2	15	25
2	6,8	5.00	7	120	95	35	30	4	20	30
3	6,4	4.55	8	140	90	40	32	6	25	40
4	6,1	4.50	10	150	85	45	35	8	30	50
5	5,8	4.40	12	160	80	50	38	10	35	60

ТЭ - 3

Кол-во баллов	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6	Тест 7	Тест 8	Тест 9	Тест 10
1	7,0	5.00	6	110	100	30	27	4	20	30
2	6,5	4.55	8	130	95	40	32	6	25	40
3	6,2	4.50	10	150	90	45	34	8	30	50
4	6,0	4.40	13	155	85	50	37	10	35	60
5	5,7	4.30	16	160	80	55	40	12	40	70

ТЭ - 4

Кол-во баллов	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6	Тест 7	Тест 8	Тест 9	Тест 10
1	6,5	4.55	9	120	100	30	28	6	25	40
2	6,2	4.50	12	140	95	40	33	8	30	50
3	6,0	4.40	15	155	90	50	36	10	35	60
4	5,8	4.35	17	160	85	55	39	12	40	70
5	5,6	4.20	20	165	80	58	42	14	45	80

Определение уровня подготовленности по сумме баллов

ТЭ, год обучения	Уровень подготовленности (баллы)			
	отлично	хорошо	подготовлен для перевода	неудовлетворительно

1	30	20 - 29	10 - 19	1 - 9
2	35	25 - 34	15 - 24	1 - 14
3	40	30 - 39	20 - 29	1 - 19
4	45	35 - 44	25 - 34	1 - 24

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНОЙ ЭКЗАМЕН
ГРУППЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (юноши)**

Тест 1. Бег 100 м (с)

Тест 2. Бег 3000 метров (мин,с)

Тест 3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)

Тест 4. Прыжок в длину с места (см)

Тест 5. Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата в см)

Тест 6. Отжимания от пола 30сек (кол-во раз)

Тест 7. Присед минуту (кол-во раз)

Тест 8. «Толчок по длинному циклу» с гирями 32 кг (кол-во раз)

Тест 9. «Толчок» с гирями 32 кг (кол-во раз)

Тест 10. «Рывок» с гирей 32 кг (кол-во очков)

ССМ 1-3

Кол-во баллов	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6	Тест 7	Тест 8	Тест 9	Тест 10
1	14.9	14.50	8	190	100	18	40	10	20	20
2	14.7	14.20	10	200	95	20	44	15	25	30
3	14.3	13.40	12	205	90	22	46	20	30	40
4	14.2	13.10	13	210	85	24	48	25	35	50
5	14.0	12.35	14	220	80	26	49	30	40	60

Определение уровня подготовленности по сумме баллов

ССМ, год обучения	Уровень подготовленности (баллы)			
	отлично	хорошо	подготовлен для перевода	неудовлетворительно
1	40	30 - 39	20 - 29	1 - 19
2	45	35 - 44	25 - 34	1 - 24
3	50	40 - 49	29 - 39	1 -28

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНОЙ ЭКЗАМЕН
ГРУППЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (девушки)**

Тест 1. Бег 100 м (с)

Тест 2. Бег 1000 м (мин, с)

Тест 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

Тест 4. Прыжок в длину с места (см)

Тест 5. Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата в см)

Тест 6. Прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз)

Тест 7. Присед за 1 минуту (кол-во раз)

Тест 8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

Тест 9. «Толчок по длинному циклу» поочередно левой и правой рукой с гирями 24 кг (сумма рук)

Тест 10. «Рывок» с гирей 24 кг (кол-во раз)

ГССМ 1-3

Кол-во баллов	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6	Тест 7	Тест 8	Тест 9	Тест 10
1	16.5	4.50	17	160	6,3	110	33	12	10	20
2	16.0	4.40	20	170	6,0	120	36	14	15	30
3	15.7	4.35	22	180	5,8	125	39	16	20	40
4	15,3	4.20	24	185	5,6	130	42	18	25	50
5	15,0	4.10	26	190	5,4	135	43	20	30	60

Определение уровня подготовленности по сумме баллов

УТГ, год обучения	Уровень подготовленности (баллы)			
	отлично	хорошо	подготовлен для перевода	неудовлетворительно
1	40	30 - 39	20 - 29	1 - 19
2	45	35 - 44	25 - 34	1 - 24
3	50	40 - 49	29 - 39	1 - 28

4.3 Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся

Оценка показателей ОФП и СФП проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по гиревому спорту и в соответствии с этапом обучения.

Тестирование проводится два раза в год: в начале (октябрь, ноябрь) и в конце года (апрель, май), результаты тестирования обсуждаются на Тренерском совете и выносятся на утверждение.

Тестирование в начале года принимаются тренером-преподавателем. За норму берутся результаты, которые обучающийся должен был выполнить в конце предыдущего года.

Приём КПЭ в конце учебного года осуществляет комиссия, утвержденная приказом директора. Председателем комиссии является директор или его заместитель по учебно-воспитательной работе. В состав комиссии включаются инструктор-методист, старший тренер-преподаватель отделения и ведущий тренер-преподаватель тренировочной группы.

Результаты тестирования заносятся в протоколы и издаётся приказ о переводе на следующий этап обучения обучающихся, выполнивших нормативные требования.

Перед проведением тестирования необходимо объяснить воспитанникам его цель, методику выполнения, критерии оценки за отдельные задания, обоснование средней оценки за все тесты.

Перед тестированием должна быть проведена разминка.

Все измерения проводятся по единой методике. КПЭ могут проводиться как на тренировочных занятиях, так и в форме вне учебных мероприятий.

Форма проведения тестирования воспитанников должна предусматривать их стремление показать наилучший результат.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации воспитанников учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области.

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

Результатом освоения Программы по гиревому спорту является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта (гиревой спорт);
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта (гиревой спорт), требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта (гиревой спорт); федеральный стандарт спортивной подготовки по избранному виду спорта (гиревой спорт); общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние;
- основы спортивной подготовки;
- 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 (гиревой спорт).

в области общей физической подготовки:

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

в области избранного вида спорта (гиревой спорт):

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта (гиревой спорт);
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах выступления;
- 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 (гиревой спорт).

в области специальной физической подготовки:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

Основанием для перевода обучающегося на программу спортивной подготовки является получение зачета по теоретической подготовке и выполнение нормативов контрольно-переводных экзаменов.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Список литературы

1. Аттестация и государственная аккредитация учреждений физкультурно-спортивной направленности системы дополнительного образования детей [Текст]: Методические рекомендации / под реакцией И.И. Столова; составители: М.М. Полевщиков, И.И. Столов, Д.Н. Черноног. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2007. - 100 с.
2. Виноградов, Г.П. Гиревой спорт как средство атлетической подготовки подростков и юношей: методические рекомендации / Г.П. Виноградов - Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1988. - 24 с.
3. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: Учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов - М.: Советский спорт, 2009. - 328 с.
4. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воротынцев. - М.: Советский спорт, 2002. - 272 с.: ил. Гиревой спорт в России, пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса: Всероссийская научно - практическая конференция / сост. И.В. Морозов. - Ростов н/Д: Рост. гос. строительный ун-т, 2003. - 108 с., ил.
5. Гиревой спорт: Правила соревнований. - Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007. - 12 с.
6. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. - Ростов н/Д: Феникс, 2001. - 384 с.
7. Добровольский, С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. - Хабаровск: ДВГАФК, 2004. - 108 с.: ил.
8. Зайцев, Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. - М.: Советский спорт, 1991. - 48 с.
9. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
10. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте / сост. И.В. Морозов // Ежегодник, вып. №2. - Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. - 112 с.: ил.
11. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации [Текст]: Методические рекомендации / под редакцией И.И. Столова; составители: А.В. Егорова, Д.Г. Круглов, О.Е. Левочкина, И.И. Столов, С.В. Усков, Д.И. Черноног. - М.: Советский спорт, 2008. - 136 с.
12. Поляков, В.А. Гиревой спорт: Метод. пособие / В.А. Поляков, В.И. Воропаев. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 80 с.
13. Ромашин, Ю.А. Гиревой спорт: Учебно-методическое пособие / Ю.А. Ромашин, Р.А. Хайруллин, А.П. Горшенин. - Казань: Комитет по ФКС и Т, 1998. - 67 с.
14. Столов, И.И. Спортивная школа: начальный этап [Текст]: учебное пособие / И.И. Столов, В.В. Ивочкин. - М.: Советский спорт, 2007. - 140 с.
15. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: нормативное, правовое,

организационно-управленческое, научно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение: Документы и материалы (2002 - 2008 годы) / Авт.-сост. В.А. Фетисов, П.А. Виноградов. - М.: Советский спорт, 2008. - 1104 с.

16. 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.

5.2. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе

1. Всероссийская федерация гиревого спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.vfgs.ru/>
2. Министерство по физической культуре, спорту и туризму Челябинской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.chelsport.ru/>
3. Челябинское региональное отделение Всероссийской федерации гиревого спорта [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://vk.com/club143578980_girevoy74@gmail.com
4. МБУ ДОД ДЮСШ «Олимп» г. Челябинск [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://chel-olimp.ru/>
5. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/>
6. Консультант [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.consultant.ru>