

**Муниципальное учреждение дополнительного
образования «Сретенская ДЮСШ»**

УТВЕРЖДЕНА
решением педагогического совета
МУДО «Сретенская ДЮСШ»
от 20 мая 2021 г. (протокол № 3)



**Дополнительная
предпрофессиональная программа в
области физической культуры
и спорта по предметной области «Гиревой
спорт»**

Срок реализации программы: 8 лет
Возраст занимающихся: 10-18 лет

Составитель: методист Северинова Г.А.

Сретенск, 2021 г.

Год создания	2021
Тип программы	Предпрофессиональная
Образовательная область	Физическая культура и спорт
Направленность	Физкультурно-спортивная
Этапы реализации	Базовый уровень сложности, углубленный уровень сложности
Пол	Смешанный
Уровень освоения содержания образования	Спортивная подготовленность
Форма	Групповая
Сроки реализации программы	<p>По уровню сложности программы:</p> <p>Базовый уровень сложности: 1-3 годы обучения (НП);</p> <p>Углубленный уровень сложности: 4-8 годы обучения (УТ);</p> <p><i>(Базовый уровень 3 лет подготовки, углубленный уровень 5 лет подготовки)</i></p>
Возраст обучающихся	10 - 18 лет

СОДЕРЖАНИЕ ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.	Характеристика вида спорта «ГИРЕВОЙ СПОРТ»	4
1.2.	Структура и система многолетней подготовки	5
1.3.	Продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст и минимальное количество лиц, проходящих подготовку по гандболу	7
1.4.	Специфика организации тренировочного процесса	7
II.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	11
2.1.	Учебный план	11
2.2.	Соотношение объёмов тренировочного процесса по разделам обучения	12
III.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	13
3.1.	Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки	14
3.1.1.	Теоретическая подготовка	14
3.2.	ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	17
3.2.1.	Общая физическая подготовка	17
3.2.2.	Специальная физическая подготовка	18
3.2.3.	Технико-тактическая подготовка	19
3.3.	УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП	23
3.3.1.	Общая физическая подготовка	23
3.3.2.	Специальная физическая подготовка	24
3.3.3.	Технико-тактическая подготовка	25
3.3.4.	Тактическая подготовка	25
3.4.	Инструкторская и судейская практика	31
3.5.	Психологическая подготовка и воспитательная работа	31
3.6.	Врачебно-педагогический контроль	33
3.7.	Требования по технике безопасности в процессе реализации Программы	35
3.8.	Объёмы максимальных тренировочных нагрузок	38
IV.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	42
4.1.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки.	42
4.2.	Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	45
V.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	46
VI	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	48

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Настоящая программа разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13 сентября 2013 г. N 730, с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) «Об образовании в Российской Федерации»;

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

- Приказ Министерства спорта России от 26.12.2014 N 1078 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт»

- Приказ Министерства спорта России от 27.12.13 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.13 №1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Устав МУ ДО «Сретенская ДЮСШ»

Деятельность по Программе направлена на:

- отбор одаренных детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей; -формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

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

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

При разработке настоящей Программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва, а также с

учетом результатов исследований и методических разработок тренеров-преподавателей ДЮСШ по подготовке квалифицированных спортсменов.

Цель данной программы:

Формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и 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, приёмных 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;
- чёткую 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.

1.1. Характеристика вида спорта ГИРЕВОЙ СПОРТ

ГИРЕВОЙ СПОРТ - циклический вид спорта, в основе которого лежит подъём гирь максимально возможное число, раз за отведённый 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.

1.2. Структура системы многолетней подготовки.

Данная Программа предназначена для подготовки спортсменов-гиревиков в группах начальной подготовки 3 года обучения (НП), тренировочных группах 5 лет обучения (ТГ).

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 обучения 10 лет.

Продолжительность этапа начальной подготовки – 3 года.

На тренировочном этапе.

Этап начальной спортивной специализации (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.

Этап углубленной тренировки (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.

Схема многоциклового планирования секции спортсменов-гиревиков

В целях постоянного роста спортивных результатов, а также их прогнозирования необходимо систематическое планирование учебно-тренировочного процесса.

Оно может быть:

- а) перспективным – на длительный период;
- б) текущим – в пределах одного года;
- в) оперативным – на месяц, неделю, отдельную тренировку.

Планирование должно осуществляться с учетом календаря спортивных соревнований, а также уровни подготовленности занимающихся. Круглогодичная тренировка спортсмена-гиревика обычно делится на два полугодных цикла:

- первый цикл имеет два периода: подготовительный и соревновательный;

- второй цикл имеет три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

В процессе одного большего цикла спортивных тренировок проводится сначала общая физическая подготовка, а потом на ее основе строится фундамент, на базе которого в свою очередь добиваются высокого уровня развития физических качеств занимающихся.

В подготовительном периоде работа с занимающимися направлена на укрепление здоровья, создание предпосылок для успешного овладения техникой движений, повышение общей и специальной подготовленности, воспитание высоких морально-волевых качеств, а также повышение знания в области теории, методики, физиологии, гигиены гиревого спорта.

В полугодовом цикле подготовительный период длится до трех месяцев.

- *На первой ступени (1-2)* этого периода тренировка строится так, что половина нагрузки приходится на развитие силы, а другая половина на развитие общей выносливости.

- *На второй ступени 2/3* нагрузки приходится на развитие силовой выносливости и *1/3* - на развитие силы.

Соревновательный период в полугодовом тренировочном цикле продолжается 1,5- 2 месяца. Этот период делится на три этапа:

- *На первом этапе 2/3* нагрузки приходится на развитие силовой выносливости и *1/3* - на развитие силы.

- *На втором этапе $\frac{3}{4}$* нагрузки приходится на силовую подготовку и *$\frac{1}{4}$* - на развитие силы.

- *На третьем этапе* (обычно 2-3 недели) вся нагрузка направлена на развитие силовой выносливости (основную часть занимают классические упражнения с гирями).

В соревновательном периоде сокращается доля упражнений общей физической подготовки. Общий объем нагрузок уменьшается по сравнению со второй ступенью подготовительного периода, а интенсивность продолжает расти. За 7-10 дней до соревнований снимается объем и интенсивность нагрузок, а за 1-3 дня спортсмену дается полный отдых.

Переходный период в полугодовом цикле длится до 4-х недель. Он завершает цикл подготовки гиревика и является связующим звеном между циклами. В этот период сохраняется на определенном уровне доля общефизических упражнений, а также применяются упражнения из других видов спорта (легкой атлетики, плавания).

1.3.Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и наполняемость групп.

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
НП	До 1 года	10	16	6	Выполнение нормативов ОФП
	Свыше года	11	14	9	
УТ	До 2-х лет	12	12	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП,
	Свыше 2-х лет	14	10	18	

1.4. Специфика организации тренировочного процесса

Этап начальной подготовки.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Этап совершенствования спортивного мастерства. Возраст начала этапа -16-17 лет, продолжительность – 3 года. К этому времени практически завершается рост тела, костей стопы и кисти, заканчивается срастание тазовых костей, происходит значительное нарастание мышеч-

ной ткани и мышечной силы. Завершается развитие иннервации мышц, что делает возможным длительное выполнение тонко дифференцированных движений. В этом возрасте повышается способность к выполнению как интенсивных кратковременных нагрузок, так и продолжительной физической тренировочной работы. На этом этапе происходит дальнейшее повышение аэробных и анаэробных возможностей организма юных спортсменов. В значительной степени на возраст начала и окончания этапа совершенствования спортивного мастерства влияют индивидуальные особенности биологического развития.

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

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе, занимающиеся проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых решается ряд задач в соответствии с возрастом и уровнем физического развития.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов:

- постепенное обучение технике соревновательных упражнений и ее совершенствование на базе роста физических и психических возможностей;
- переход от общеподготовительных к специальным средствам обучения и тренировки в гиревом спорте;
- увеличение количества соревнований и повышение результатов;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности тренировочных нагрузок;
- сохранение здоровья учащихся;
- использование восстановительных средств поддержания физической работоспособности.

Представленные ориентировочные объемы учебно-тренировочной нагрузки в условиях спортивной школы показывают, что с увеличением общего годового объема часов изменяется по годам соотношение времени на различные виды подготовки.

Система многолетней подготовки спортсменов высокого класса требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годичного цикла присутствуют все виды подготовки, но их соотношение и, главное, формы значительно отличаются. Общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьше-

нию. Доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает. Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и подводящие контрольные и основные соревнования. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовок. Соревновательная нагрузка постоянно нарастает. Очень важно помнить, что основные детские соревнования, особенно многодневные с выездом в другие города, следует проводить во время каникул.

ПЛАН ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

Одним из важнейших вопросов построения учебного процесса является распределение программного материала в многолетнем цикле подготовки по годам, мезо- и макроциклам - основным структурным блокам планирования.

На учебно-тренировочном этапе (1-2-й год обучения) годичный цикл включает в себя подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, применяются средства специальной физической подготовки, расширяется арсенал тактико-технических приемов, совершенствуются необходимые навыки и умения.

На 3-5-й год обучения в подготовительном периоде решаются задачи средствами ОФП по повышению уровня разносторонней физической, повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, закрепление технических навыков.

В соревновательном периоде ставятся задачи по выполнению запланированных результатов.

СВЯЗЬ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ С СЕНСИТИВНЫМИ ПЕРИОДАМИ

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

Сроки благоприятных фаз развития двигательных качеств

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

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Учебный план Программы рассчитан на 46 недель непосредственно в условиях учреждения и дополнительные 6 недель на период активного отдыха учащихся в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальному заданию.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки 1 года обучения-2 часа;
- свыше года -3 часа;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) -3-4 часа.

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

2.1.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы подготовки	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в академических часах)			
		2	3	3	3
		Этапы подготовки			
		Начальной подготовки		Учебно-тренировочной подготовки	
		до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
		количество часов в неделю			
		6	9	12	18
1	Теоретическая подготовка	6	8	12	16
2	Общая физическая подготовка	220	310	92	214
3	Специальная физическая подго-	36	56	324	440

	товка				
4	Технико-тактическая подготовка	44	88	162	228
5	Участие в соревнованиях по календарному плану	Вне сетки		10	18
6	Контрольно-переводные испытания	6	6	8	8
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	16	12
Всего часов за год:		312	468	624	936
Из них в спортивном лагере или по индивидуальному плану 6 недель:		36	54	72	108

2.2.СООТНОШЕНИЕ
объемов тренировочного процесса по видам подготовки
на этапах спортивной подготовки по виду спорта
ГИРЕВОЙ СПОРТ

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	60 - 65	55 - 60	48 - 52	42 - 46
Специальная физическая подготовка (%)	11 - 15	12 - 17	14 - 19	22 - 27
Техническая, технико-тактическая подготовка (%)	20 - 25	22 - 27	22 - 27	20 - 25
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	1	1 - 2	2 - 4	2 - 4
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	1	1 - 3	3 - 4	5 - 6

Соотношение объемов соревновательной деятельности по виду спорта ГИРЕВОЙ СПОРТ

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	4	4	5	5
Отборочные	-	1 - 2	4	5
Основные	-	-	1 - 2	3 - 4
Главные	-	-	-	1

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Весь учебный материал разделён на теорию, практику (физическая, техническая, психологическая, профессиональная подготовка) и контрольные переводные нормативы.

Продолжение занятий в школе и перевод учащихся на следующий этап обучения осуществляется по решению педагогического (тренерского) совета и оформляется приказом директора.

Основные формы учебно-тренировочной работы:

- групповые занятия (теоретические, практические);
- тренировка по индивидуальному плану;
- выполнение домашних заданий;
- участие в показательных выступлениях и соревнованиях;
- просмотр видеоматериалов с анализом выступлений;
- инструкторская и судейская практика.

Для достижения высоких результатов на любом уровне подготовки спортсменов, тренер, планируя свою работу, должен:

- 1) создать условия для проведения регулярных круглогодичных занятий, проводить занятия в местах, где соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению, оборудованию и инвентарю для предупреждения травматизма;
- 2) обеспечить всестороннюю физическую подготовку в соответствии с возрастными особенностями учащихся;
- 3) постоянно совершенствовать техническую подготовку, а детей, которые с опережением осваивают новые элементы, переводить в группы следующего года обучения досрочно;

4) систематически вести воспитательную работу, прививать учащимся любовь к избранному ими виду спорта, интерес к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства, учить соблюдать спортивную этику, дисциплину, воспитывать преданность своей школе;

5) укреплять здоровье занимающихся, приучать к соблюдению требований личной и общественной гигиены, режима спортсмена;

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам подготовки

3.1.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические знания позволяют спортсменам-гиревикам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

В области теории и методики физической культуры и спорта учащиеся должны знать:

- историю развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения разрядов и званий, антидопинговые правила);
- 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, спортивной экипировке;
- требования к технике безопасности при занятиях гиревого спорта.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения здоровья, повышения дееспособности организма. Разрядные нормы и требования для присвоения разрядов по гиревому спорту. Гиревой спорт в России. История гиревого спорта: его зарождение, развитие гиревого спорта в России, в Тамбовской области. Успехи спортсменов-гиревиков на международной арене. Выступления спортсменов-гиревиков на Олимпийских играх, первенствах мира и Европы. Вступление федерации гиревого спорта России в Международную федерацию. Анализ выступления тамбовских спортсменов-гиревиков на соревнованиях.

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

Классификация и терминология гиревого спорта. Понятия о технике гиревого спорта. Техническая подготовка спортсмена-гиревика и факторы, её определяющие. Основные положения спортсмена-гиревика, Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Способы тактической подготовки при выполнении основных технических действий. Общая характеристика спортивной тренировки. Средства тренировки спортсмена-гиревика (физические упражнения, мыслительные упражнения, средства восстановления работоспособности). Технические средства и тренажёры в подготовке спортсменов-гиревиков. Использование наглядных средств (кинофильмы, видеозаписи) в обучении и совершенствовании спортивной техники. Периодизация спортивной тренировки.

Правила соревнований, их организация и проведение. Соревнования по гиревому спорту, их цели и задачи. Дата и место соревнований. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Правила судейства соревнований по гиревому спорту. Открытие и закрытие соревнований. Возрастные группы участников соревнований по гиревому спорту. Взвешивание. Костюм участника. Сведения о составе участников.

Сведения о строении и функциях организма. Строение человека, скелет, кости, связки. Мышечная система и её функции. Мышцы, органы движения, работа мышц при различных движениях туловища, головы и шеи, верхних и нижних конечностей. Основные сведения о кровообращении и функции крови. Сердце и кровеносные сосуды. Дыхание. Газообмен. Лёгкие. Значение сердечнососудистых и дыхательных систем для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения: обмен веществ в организме, выдыхательная система. Нервная система: центральная, периферическая, соматическая и вегетативная. Органы чувств. Роль нервной системы в управлении движениями человека. Значение систематичности тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развитие двигательных качеств и способностей для достижения высоких спортивных результатов.

Гигиенические знания умения и навыки; Режим дня, закаливание организма, Основы спортивного питания. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Поддержание в чистоте кожи, волос, ногтей. Гигиеническое значение водных процедур. Основные правила закаливания. Основные средства закаливания. Методика применения закаливающих процедур. Режим питания. Основы рационального питания. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы для учащихся гиревого спорта. Питание спортсмена-гиревика. Контроль состояния здоровья. Питание в период соревнований. Общий режим спортсмена. Режим труда, отдыха, питания до и после тренировки, во время соревнований. Гигиена сна. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Вред курения и

спиртных напитков. Фармакология. Антидопинговая профилактика, её содержание и вред. Вентиляция, температура воздуха, освещённость и влажность в спортивном зале. Уборка зала.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Оборудование залов для занятий гиревого спорта. Спортивная одежда и обувь спортсмена, уход за ними. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях гиревого спорта. Методика применения спортивных снарядов спортсмена-гиревика. Применение тренажеров в тренировке спортсмена-гиревика.

Техника безопасности на занятиях по гиревому спорту. Профилактика травматизма на занятиях по гиревому спорту. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещённые действия в гиревом спорте. Профилактика травматизма на занятиях по гиревому спорту. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в гиревом спорте, их профилактика. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях и разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах. Последствие нерациональной тренировки спортсменов-гиревиков. Патологические состояния, встречающиеся в тренировке. Утомление: причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др. В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов-гиревиков необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- вести учет тренировки и контроль за ней;
- анализировать спортивные и функциональные показатели;
- вести дневник тренировки.

Теоретические занятия имеют определённую целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований. Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля,

а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

3.2.ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап.

Задачи на этапе подготовки:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к регулярным занятиям гиревым спортом;
- формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- укрепление здоровья и закаливание; коррекция недостатков в физическом развитии;
- обучение основам техники упражнений гиревого спорта, бега и обогащения двигательного опыта;
- приобретение разносторонней физической подготовленности:
- развитие силовых и скоростных возможностей, общей физической выносливости (аэробной), показателей ловкости и гибкости;
- воспитание морально-волевых качеств, формирование спортивного характера;
- поиск одаренных в спортивном отношении детей по их морфофункциональным показателям и двигательной одаренности.

3.2.1.ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОФП – это педагогический процесс, направленный на воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, создающих нормальные условия для совершенствования основных физических качеств человека.

Основные задачи ОФП:

1. Приобрести всестороннее физическое развитие и повысить его уровень.
2. Достигнуть гармонического развития мышц в соответствии с избранным видом спорта.
3. Приобрести и повысить общую выносливость.
4. Повысить быстроту выполнения разнообразных движений.
5. Улучшить подвижность в суставах.
6. Увеличить ловкость и координацию движений.
7. Приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения (овладеть расслаблением).

Упражнения для развития общих физических качеств

Строевые упражнения. Понятие о строе. Шеренга, колонна. Фланг. Фронт. Интервал и дистанция. Направляющий и замыкающий.

Строевые команды: предварительная и исполнительная.

Упражнения без предметов. Маховые движения руками и ногами в различных плоскостях и в направлениях. Сгибание и выпрямление рук с напряжением и сопротивлением в смешанных упорах.

Упражнения в движении. Ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы.

Акробатические упражнения. Перекаты. Короткие и длинные кувырки вперед, назад, в стороны с опорой и без опоры на руки.

Упражнения со скакалкой. Прыжки на одной, двух ногах со сменой ног. Прыжки в различном темпе и ритме

Упражнения с гимнастическими палками. Прыжки через лежащую палку на двух и одной ноге вперед спиной, боком с поворотом на 90°.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча от груди двумя руками из-за головы, снизу, стоя, спиной вперед, выталкивание мяча левой и правой рукой.

Упражнения с гантелями различного веса. Стоя в основной стойке или ноги врозь, руки с гантелями в различных исходных положениях - повороты, наклоны, круговые движения туловища. Выпады и приседания с подниманием и опусканием гантелей при вставании и наоборот.

Упражнения на канате. Лазание по канату с помощью ног. Подвижные и спортивные игры. Преодоление препятствий. Игры: «Удочка», «Не давай мяч водящему», игра в волейбол.

Упражнения на перекладине, брусках, опорные прыжки. Подтягивание, отжимание на брусках. Соскоки дугой на махе вперед, назад. Прыжок через козла ноги врозь.

Легкоатлетические упражнения. Бег на скорость и выносливость (60м, 100м.). Кроссы (1000м. - 2000м.). Прыжки в длину с места.

3.2.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

СФП – педагогический процесс, направленный на развитие специальных физических качеств для данного вида спорта.

Выделяют СФП-1, СФП-2.

Задачи СФП-1:

1. Развить специальные физические качества и повысить их уровень.
2. Увеличить массу определенных групп мышц, абсолютную и относительную силу и их эластичность.
3. Приобрести и повысить специальную силу (динамическую, статическую, взрывную).
4. Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий.
5. Увеличить прыгучесть относительную и абсолютную.
6. Приобрести необходимую гибкость.
7. Приобрести специальную ловкость (взаимодействие в группе).

8. Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.

Задачи СФП-2:

1. Моделирование соревновательной деятельности. 2
2. . Подвести к соревнованиям в пике спортивной формы (подводящий цикл).

Упражнения для развития специальных физических качеств

Акробатические упражнения: кувырки (вперед и назад), различные перевороты, «мосты» и «шпагаты».

Упражнения со штангой, способствующие совершенствованию силовой подготовки: жим, толчок и рывок из различных исходных положений; поднимание штанги на грудь; приседания со штангой, повороты со штангой на плечах, упражнения со штангой на тренажерах в положении сидя и лежа на спине.

Упражнения для развития силы: упражнения с использованием тренажеров, снарядов (штанги, гриф и диски от штанги, гантели и др.) различного веса.

Упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика.

Пассивные упражнения: растяжка; максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером.

Активно-пассивные движения: шпагат, растягивание в висе на перекладине, на выпаде в фехтовании и т.п.

Активные упражнения: махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы в исходном положении перед очередным выталкиванием гирь и в положении фиксации гирь сверху.

Упражнения с гирями: различные махи гирь с перекладыванием из одной руки в другую, жонглирование, различные приседания; «заброс одной гири на грудь» с последующим опусканием в замах; классический толчок с одной гирей, упражнение рывок двумя руками и т.д.

3.2.3.ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основы технической подготовки

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 несут»);

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.

Тактика проведения толчков, рывков.

Тактические действия: 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.

Изучение и совершенствование техники классических упражнений начальное обучение техники рывка:

- 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.

Соревнования и прикидки (по календарю)

- Первенства ДЮСШ
- Районные соревнования.

3.3.УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (УТ)

Учебно-тренировочные группы формируются на основе отбора из практически здоровых учащихся, имеющих способности к гиревому спорту, прошедших подготовку не менее одного года и выполняющих нормативы для зачисления в учебно-тренировочные группы (УТГ) по общей физической и специальной подготовке.

Критериями оценки занимающихся на данном этапе являются:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности учащихся,
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся в соответствии с индивидуальными особенностями,
- уровень освоения объемов учебно- тренировочных нагрузок, предусмотренных образовательной программой спортивной подготовки по избранному виду спорта,
- выполнения массовых спортивных разрядов.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;
- освоение и совершенствование техники соревновательных упражнений и тактики участия в соревнованиях по гиревому спорту;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, совершенствование психологической подготовки;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, особенно специальной физической выносливости (аэробно-анаэробных возможностей);
- воспитание морально-волевых качеств, профилактика вредных привычек.

3.3.1.ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Строевые упражнения: строевая стойка. Действия в строю на месте и в движении. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».

Упражнения без предметов. Повороты и наклоны, круговые движения туловища с различным положением рук.

Упражнения в движении. Ходьба и бег приставными шагами влево, вправо, спиной, вперед. Акробатические упражнения. Кувырки с места, с шага, с разбега толчком одной и двумя ногами.

Упражнения со скакалкой. Прыжки с подтягиванием коленей к груди.

Упражнения на гимнастической стенке. Вис углом. Вис лицом к стенке. Махи ногами вправо, влево.

Упражнения с гимнастическими палками. Прыжки через лежащую палку на двух и одной ноге вперед спиной, боком с поворотом на 90° .

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча от груди двумя руками из-за головы, снизу, стоя, спиной вперед, выталкивание мяча левой и правой рукой.

Упражнения с гантелями различного веса. Стоя в основной стойке или ноги врозь, руки с гантелями в различных исходных положениях - повороты, наклоны, круговые движения туловища. Выпады и приседания с подниманием и опусканием гантелей при вставании и наоборот.

Упражнения на канате. Лазание по канату с помощью ног. Подвижные и спортивные игры. Преодоление препятствий. Игры: «Удочка», «Не давай мяч водящему», игра в волейбол.

Упражнения на перекладине, брусках, опорные прыжки. Подтягивание, отжимание на брусках. Соскоки дугой на махе вперед, назад. Прыжок через козла ноги врозь.

Легкоатлетические упражнения. Бег на скорость и выносливость (60м, 100м.). Кроссы (1000м. - 2000м.). Прыжки в длину с места.

Плавание. Совершенствование вольного стиля (дистанции: 25, 50, 100 и более метров).

3.3.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для развития силы и силовой выносливости основных групп мышц спортсмена-гиревика.

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 брусках 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.

3.3.3.ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка.

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

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

3. Изучение и совершенствование техники классических упражнений Совершенствование техники рывка:

- рывок гири (24 кг) 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.

3.3.4.ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика проведения толчков, рывков.

Тактические действия: изучение противника (разведка), сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие); постановка цели поединков (победить, не дать победить противнику).

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.

Соревнования и прикидки (по календарю):

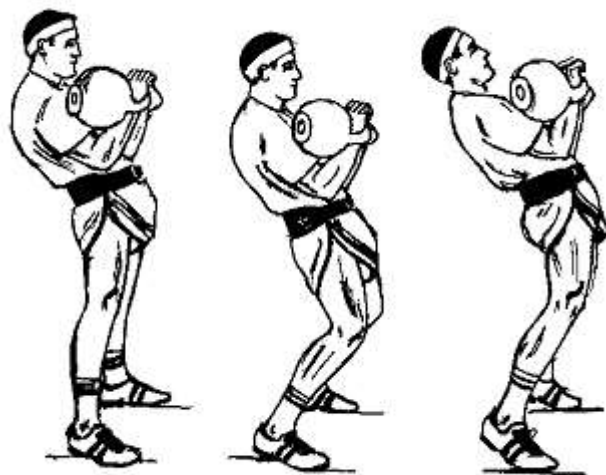
- Первенства ДЮСШ;
- Районные соревнования;
- Первенство Ростовской области.

Изучение терминологии гиревого спорта.

Для всех учебных групп:

Рис. 1. Техника выполнения упражнения классический толчок двух

гирь.



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

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

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

Совершенствование техники выполнения упражнений в гиревом спорте

Для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп:

Рис. 2. *Граничные позы при обучении толчку гирь от груди:*

а – исходное положение;

б – полуприсед;

в – выталкивание

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

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

Рис.3. Применение граничных поз на этапе первоначального обучения толчку гирь от груди в фазах:

а – подсед;

б – фиксация.



ТОЛЧОК по ДЛИННОМУ ЦИКЛУ. Действия до стартового положения. Принятие стартового положения. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при забросе гирь в стартовое положение перед очередным толчком. Действия атлета при уходе в первый и второй подсед. Зависи-

мость высоты выталкивания гирь от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из второго подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных фазах толчка. Фиксация гирь. Выполнение команд судьи. Правильное дыхание при выполнении упражнения.

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

Контроль над процессом становления и совершенствования технических средств

Причины возникновения ошибок, их систематизация. Контроль над техникой выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства: минимальное расстояние и траектория движения гирь (гири), скорость и 30 ускорение движения гирь (гири), изменения углов в суставах, порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения гирь (гири). Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

Методические рекомендации по развитию силы у спортсменов-гиревиков

Основное внимание развитию силы необходимо уделять в подготовительном периоде. Развивать в основном надо силу мышц, непосредственно участвующих в выполнении классических упражнений (мышц плечевого пояса, спины, ног).

При развитии силы одним из главных вопросов методики тренировки является выбор величины отягощения. Нагрузка приводит к успеху, если средства, ее составляющие. Дают достаточный тренирующий эффект, то есть, способны вызвать в организме определенные приспособительные реакции.

Особенное значение это имеет для спортсменов высокой квалификации, поскольку те средства и методы, которые они использовали на предыдущих этапах подготовки, уже не могут обеспечивать необходимый для их дальнейшего роста тренирующий эффект. Даже при применении относительно больших отягощений, но такие, которые меньше обычного веса, у них может начаться снижение силы.

Наибольший эффект в приросте силы дает тренировка с весом 60-90% от максимального, то есть применение достаточно больших отягощений. Но у спортсменов-гиревиков мышцы должны развивать не только большое напряжение, но и значительную скорость, то есть упражнения сле-

дует выполнять не только в полную силу, но и с необходимой скоростью. Мышцы у спортсменов-гиревиков должны быть эластичными. Для этого необходимы упражнения, в которых проходило бы растягивание напряженной мышцы. Для того чтобы не было «застоя» в развитии силы, следует постоянно изменять средний уровень тренировочного веса. Для этого необходимо выходить за пределы указанного выше веса (60- 90%), за верхние и нижние его границы, где отдельные важные для спортсменов-гиревиков качества совершенствуются в большой степени.

При тренировках со значительными отягощениями надо быть очень осторожным, ибо частое их применение может привести к перетренированности и снижению достигнутых ранее силовых показателей. Для развития силы в подготовительном периоде в тренировочное занятие включают 5-6 упражнений и повторяют каждое 3-8 раз (в зависимости от веса) в 4-6 31 подходах, поднимая за занятие от 6 до 15 тонн. Если продолжительность всей тренировки 2,5 - 3 часа, то на силовую подготовку затрачивается в подготовительном периоде 1,5 - 2 часа, в соревновательном - около 1 часа.

В соревновательном периоде для развития силы применяют миометрический (преодолевающий), плиометрический (уступающий) методы, метод принудительного растяжения мышц, методы повторных усилий и кратковременных максимальных напряжений.

В тренировке квалифицированных спортсменов-гиревиков для развития силы требуется применение специфических средств и методов с учетом кинематической и динамической структур спортивных упражнений, то есть двигательной деятельности спортсмена, приближенной к условиям соревнований. К таким специальным упражнениям можно отнести: "дожим" штанги, а специальном станке, полутолчок с груди, швунг гирь и штанги, ходьба с гирями на груди, на вытянутых руках, махи гирь, упражнения на укрепление кистей рук, прыжки со штангой на плечах, наклоны с гирей и штангой, ходьба выпадам и со штангой на груди и плечах. Тесную взаимосвязь с рывком гирь имеет прыжок с места в высоту и длину

Методические рекомендации, по развитию силовой выносливости у спортсменов-гиревиков

Спортсмену-гиревнику при выполнении упражнений необходимо длительно проявлять мышечные напряжения без снижения их рабочей эффективности, что требует силовой выносливости. Эффект тренировки на силовую выносливость характеризуется следующими параметрами: величиной нагрузки, темпом движений, продолжительностью работы и ее характером, интервалами отдыха, длительностью периода тренировки, исходным уровнем развития силовой выносливости, работоспособностью сердечнососудистой и дыхательной систем.

Основными средствами развития силовой выносливости являются в основном классические упражнения с гирями, а также упражнения с отяго-

щениями, выполняемые главным образом с многократным преодолением предельного сопротивления до значительного утомления. Для развития силовой выносливости в упражнениях со штангой применяется повторная работа с весом 40-60% от максимума, количество повторений в зависимости от упражнений 10-18 при 4-6 подходах.

3.4. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях.

По организации и проведению учебной работы необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Организовывать группу и подавать основные команды на месте и в движении.
2. Составлять план-конспект и проводить подготовительную часть занятия.
3. Определять и исправлять ошибки в выполнении упражнений у занимающихся.
4. Проводить тренировочное занятие в ГНП под наблюдением тренера.
5. Проводить подготовку команды своей группы к соревнованиям.
6. Руководить командой на соревнованиях.

Для получения квалификационной категории «Юный спортивный судья» каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составлять положение о проведении первенства школы по гиревому спорту.
2. Вести протокол соревнований.
3. Участвовать в судействе на помосте совместно с тренером.
4. Проводить судейство учебных соревнований на помосте (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в качестве судьи на помосте и в составе секретариата

3.5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов. Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

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

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

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в *подготовительном периоде* подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- в *соревновательном периоде* подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижения специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям

Воспитательная работа.

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

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

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;

- высокая организация учебно-тренировочного процесса;

- система морального стимулирования;

- наставничество опытных спортсменов. Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение;

проведение тематических праздников;
встречи со знаменитыми спортсменами;
экскурсии, культпоходы;
трудовые сборы и субботники

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

3.6. ВРАЧЕБНО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Важнейшее значение в педагогическом контроле эффекта занятий имеет определение их вклада в формирование знаний, умений, навыков, развитие физических способностей, совершенствование личностных качеств занимающихся.

Педагогический контроль проводится для оценки динамики общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям юных спортсменов. Контрольные упражнения и нормативные требования по годам обучения представлены в нормативной части программы для учащихся. В тренировочном процессе в силу многочисленных факторов неизбежны различные отклонения. Суть управления заключается в постоянном анализе всего процесса спортивной подготовки гиревиков в целом, и внесении необходимых изменений на основании поступающей информации о состоянии спортсменов. Педагогический контроль включает в себя: учет тренировочных нагрузок и их анализ; оценку технической, физической подготовленности спортсменов в процессе тренировок; внесение необходимых коррективов в тренировочный процесс.

Интегральная оценка состояния спортсмена может осуществляться как субъективными показателями (ощущение усталости, желание тренироваться, качество сна, степень аппетита, настроение, положительные и отрицательные эмоции, общее самочувствие и т.д.), так и средствами этапного, текущего и оперативного контроля.

Этапный контроль проводится, как правило, два раза в год. Его результаты позволяют определить: состояние физического развития, общей и специальной подготовленности занимающихся; оценить соответствие результатов нормативных требований и уровень индивидуального биологического развития; разработать комплекс мероприятий для коррекции трениро-

вочного процесса; целесообразность перевода занимающихся на следующий этап многолетней подготовки.

Важной составной частью системы контроля является **текущий контроль**, при проведении которого определяется степень утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовность к выполнению запланированных тренировочных нагрузок. Достоверность текущего контроля значительно повышается, если он периодически сочетается с тестированием. Спортсмену предлагается выполнить определенную стандартную нагрузку, по реакции организма на которую определяют текущее состояние гиревика. Разнообразие тестовых упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности спортсменов.

Оперативный контроль необходим и должен систематически проводиться с целью регулирования тренировочной нагрузки в упражнениях гиревого спорта в течение дня и по дням недели. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсменов. Известно, что тренировочное упражнение вызывает неодинаковые функциональные сдвиги в организме не только у различных спортсменов, но и при измененном состоянии у одного и того же занимающегося. Это обуславливается как объемом, интенсивностью и психической напряженностью тренировочной нагрузки в одном упражнении, так и суммарным воздействием по нескольким упражнениям. Определяя состояние спортсмена после каждой тренировки к исходу одного микроцикла и перед началом следующего, тренер вносит необходимые изменения в программу тренировочного дня.

В качестве наиболее информативного показателя реакции организма занимающихся на физическую нагрузку является определение частоты пульса, как во время выполнения упражнений, так и в период восстановления.

Врачебный контроль в спортивной деятельности имеет различные функции: медицинские осмотры спортсменов перед участием в соревнованиях, после перенесенной болезни или травмы, врачебно-педагогическое наблюдение с использованием дополнительных нагрузок, спортивную ориентацию и отбор, контроль за питанием и использование восстановительных мероприятий и другое. Контроль за состоянием здоровья учащихся проводится в начале и конце учебного года.

Цель медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсмена, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование;
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;

3) врачебно-педагогическое наблюдение в процессе тренировочных занятий;

4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок, соревнований;

5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение-допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей

3.7.ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1. В качестве тренера-преподавателя для занятий гиревого спорта могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом).

2. Тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе — периодические медицинские осмотры в сроки установленные Минздравом России.

3. С тренером-преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей:

- вводный (при поступлении на работу в учреждение) -первичный на рабочем месте;

- повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте;

- внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах);

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

3. Тренер-преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях ДЮСШ.

4. К занятиям гиревого спорта допускаются лица с 10-11 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

5. В обязанности тренера-преподавателя входит проведение инструктажа учащихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач преподавателя.

6. Во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, после болезни или перенесенных травм возоб-

новлять занятия гиревого спорта можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме.

7. Тренер-преподаватель и учащиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по пожарной безопасности, гигиены и санитарии.

8. О каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность директора ДЮСШ.

9. В случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в ДЮСШ.

10. Учащиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми учащимися проводится внеплановый инструктаж.

11. Знание и выполнение требований настоящей Инструкции является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

1. Спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

2. Перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места гиревого спорта, в частности на маты и ковры. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений. Покрышка должна быть натянута туго поверх матов. Ковер должен быть толщиной 15-20 см с туго натянутой покрышкой, которая периодически (2-4 раза в месяц) стирается.

3. Для предотвращения несчастных случаев вокруг ковра (матов) должно быть свободное пространство шириной не менее 2 м. По краям ковра должна быть выложена мягкая защитная полоска шириной 120 см и толщиной, равной толщине ковра. При проведении занятий на двух или более коврах между коврами должна быть свободная от любых предметов площадь, шириной не менее 3 м.

4. Освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17 °С, влажность - не более 30-40%.

5. Все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

6. Обувь должна плотно облегают голеностопные суставы, фиксируя

их.

7. За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель и дежурный группы.

8. Учащиеся, опоздавшие к началу рапорта, к занятиям не допускаются.

9. Перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья учащихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

1. Занятия гиревого спорта в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию.

2. Занятия по гиревому спорту должны проходить только под руководством тренера-преподавателя.

3. Тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями учащихся.

4. Для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью спортсменов, их уважительным отношением друг к другу.

5. На занятиях гиревого спорта запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, закладки и т.п.)

6. Тренер-преподаватель должен учитывать состояние учащихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья.

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

8. Выход учащихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЯ

1. После окончания занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход учащихся из зала.

2. Проветрить спортивный зал.

3. В раздевалке при спортивном зале, учащимся переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь).

4. По окончании занятий гиревого спорта принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

1. При несчастных случаях с учащимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.)

тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи.

2. Одновременно нужно отправить посыльного из числа учащихся для уведомления директора или представителя администрации ДЮСШ, а также вызова медицинского работника и скорой помощи.

3. При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в ДЮСШ.

4. При обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию учащихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности.

5. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя по именным спискам.

6. Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет директор или представитель администрации ДЮСШ.

3.8.ОБЪЕМ МАКСИМАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

Методика определения тренировочной нагрузки

При составлении планов тренировки и подведении итогов занятий используют несколько методов подсчета нагрузки:

- первый – по сумме поднятых килограммов (Н.И. Лучкин),
- второй – в килограммометрах (Н.Н. Саксонов)
- третий – по количеству подъемов штанги (КПШ) (Р.А. Роман, А.И. Фаламеев, А.В. Черняк).

Остановимся кратко на каждом из этих методов.

Тренировочная нагрузка	Варианты		
	1	2	3
Малая (М) 50–65%	$M_0 + M_c$	–	–
Средняя (С) 66–75%	$C_0 + C_c$	$M_0 + C_c$	$B_0 + M_c$
Большая (Б) 76–85%	$B_0 + C_c$	$C_0 + B_c$	$B_0 + B_c$

Зависимость объема тренировочной нагрузки в СФП от времени спортивной подготовки юных тяжелоатлетов

Подсчет нагрузки по сумме поднятых килограммов. Учитывается каждый вес поднятой штанги в одном из упражнений, в целом за тренировку, неделю, месяц и год.

Приведем пример. Атлет в течение одной тренировки выполнил четыре упражнения – рывок, швунг толчковый, приседание и жим лежа.

В рывке было поднято 50 кг – 3 раза, 60 кг – 3 раза, 70 кг – 2 раза и 80 кг – 1 раз; сумма поднятых килограммов (тоннаж) составила $(50 \times 3) + (60 \times 3) + (70 \times 2) + 80 = 550$ кг (0,55 т).

В швунге толчковом – $(60 \times 3) + (70 \times 3) + (80 \times 3) + (70 \times 3) = 700$ кг (0,7 т).

В приседании – $(100 \times 3) + (110 \times 3) + (115 \times 2) = 900$ кг (0,9 т). В жиме лежа – $(50 \times 4) + (60 \times 3) + 70 = 450$ кг (0,45 т).

Следовательно, мы определили объем тренировочной нагрузки в каждом из указанных упражнений. Объем же всей тренировки составил: $O^{\wedge} = 550 + 700 + 990 + 450 = 2690$ кг (2,69 т). Однако этот показатель характеризует лишь одну сторону тренировочной нагрузки – объем выполненной работы и не отражает качественную сторону, т.е. ее интенсивность. В тяжелой атлетике интенсивность тренировочной нагрузки принято оценивать по среднему тренировочному весу штанги ($V_{ср}$). Этот вес определяется путем деления суммы поднятых килограммов на КПШ. Например, в рывке.

Тренировочная нагрузка	Варианты		
	1	2	3
Малая (М) 50–65%	$M_o + M_c$	–	–
Средняя (С) 66–75%	$C_o + C_c$	$M_o + C_c$	$B_o + M_c$
Большая (Б) 76–85%	$B_o + C_c$	$C_o + B_c$	$B_o + B_c$

Согласно данным А.В. Черняка по среднему весу штанги нельзя сравнивать интенсивность тренировочной нагрузки в отдельных упражнениях атлетов различной квалификации и весовой категории, так как этот вес характеризует лишь общий уровень развития силовых качеств. Более информативен показатель относительной интенсивности, который определяется величиной отношения (в %) среднего веса штанги к лучшему результату в данном упражнении. Например, при результате в рывке 90 кг относительная интенсивность нагрузки составит:

Тренировочная нагрузка	Варианты		
	1	2	3
Малая (М) 50–65%	$M_o + M_c$	–	–
Средняя (С) 66–75%	$C_o + C_c$	$M_o + C_c$	$B_o + M_c$
Большая (Б) 76–85%	$B_o + C_c$	$C_o + B_c$	$B_o + B_c$

Подсчет нагрузки в килограммометрах (кгм). Замеряется высота

подъема штанги в каждом подъеме. В результате этого высчитывается мощность выполненной работы ($F = P \times l$), где F – работа (кгм), P – вес груза (кг) и l – расстояние (м), на которое поднимается штанга.

Следовательно, мощность работы зависит не только от веса штанги, но и от роста спортсмена. Например, один атлет поднял штангу весом 80 кг на высоту 1,2 м. Затраченная работа у него будет равна $80 \times 1,2 = 96$ кгм. Другой спортсмен этот же вес штанги поднял на высоту 0,9 м. У него работа будет равна $80 \times 0,9 = 72$ кгм.

Использовать данный метод на практике значительно сложнее, чем первый, поскольку необходимо постоянно фиксировать высоту подъема штанги и выполнять более сложные расчеты. Однако в исследовательской работе этот метод дает более объективное представление о динамике изменения мощности работы каждого атлета в отдельности. Но сравнивать данные показатели одних атлетов с показателями других будет не совсем правильно из-за различий в росте. Более высокие спортсмены имеют, как правило, значительное преимущество.

Подсчет нагрузки по КПШ. Этот параметр отражает только то, что штанга поднята определенное количество раз. Подсчитывается КПШ при выполнении одного упражнения, всей тренировки, за месяц и год. Для того чтобы использовать данный параметр в анализе тренировочных занятий, учитывают не только КПШ, но и зоны интенсивности. Так, Р.А. Роман предложил градуировать диапазон тренировочных весов через 5%-ный интервал. Наиболее эффективным интервалом в градуировании оказался 10%-ный (А.В. Черняк, А.С. Медведев).

В настоящее время в практике различают следующие зоны интенсивности:

- 1-я зона, включающая малые веса штанги (свыше 50—60%);
- 2-я зона, включающая небольшие веса (свыше 60—70%);
- 3-я зона, включающая средние веса (свыше 70—80%);
- 4-я зона, включающая большие веса (свыше 80—90%);
- 5-я зона, включающая субмаксимальные и максимальные веса штанги (90- 100%).

Таким образом, при оценке тренировочной нагрузки КПШ распределяют по зонам интенсивности, что достаточно полно характеризует как количественную, так и качественную стороны тренировки.

Варианты тренировочной нагрузки. Напомним, что тренировочная нагрузка может быть малой, средней, большой и максимальной. Для малой тренировочной нагрузки характерна работа до 50—60% от лучшего результата, для средней – до 70— 80%, для большой – до 90% и максимальной – свыше 90%. Поскольку при работе с подростками тренировочную нагрузку свыше 90% от максимального результата применять не рекомендуется, в дальнейшем мы не будем останавливаться на этом виде нагрузки.

В таблице показано соответствие нескольких вариантов соотношения ОФП и СФП трем видам тренировочной нагрузки (малой, средней и большой). Например, средней нагрузке в тренировочном уроке соответствуют три варианта: средняя нагрузка по ОФП (С₀) и средняя же по СФП (С_с), т. е. С₀ + С_с ; малая нагрузка по ОФП (М₀) и средняя по СФП (С_с), т. е. М₀ + С_с ; большая по ОФП (Б₀) и малая по СФП (М_с), т. е. Б₀ + М_с , где «о» – общая физическая и «с» – специальная физическая подготовка.

Тренировочная нагрузка	Варианты		
	1	2	3
Малая (М) 50–65%	М ₀ +М _с	–	–
Средняя (С) 66–75%	С ₀ +С _с	М ₀ +С _с	Б ₀ +М _с
Большая (Б) 76–85%	Б ₀ +С _с	С ₀ +Б _с	В ₀ +Б _с

Примечание: М₀, С₀, Б₀ – соответствуют нагрузке по ОФП, М_с, С_с, Б – нагрузкам по СФП.

Тренировочная нагрузка планируется отдельно на урок, недельный, месячный и большой циклы (тренировочные). Большой цикл может продолжаться от 2 до 6 месяцев, а иногда и до 1 года. В работе с юными атлетами 2-годовалая начальная подготовка разбивается на несколько тренировочных циклов: первый цикл, включающий всю первую ступень подготовки юных спортсменов (6 месяцев), второй и третий циклы, охватывающие вторую ступень (по 6 месяцев), и четвертый, включающий всю третью ступень (6 месяцев).

Тренировочный цикл, в свою очередь, делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Планирование тренировочной нагрузки по периодам 38 позволяет сознательно варьировать ее в зависимости от поставленных задач, спортивной формы и функционального состояния организма спортсмена.

В таблице дается вариант периодизации спортивной тренировки во время начальной подготовки штангистов с 13–14– до 15– 16-летнего возраста.

Примерный вариант периодизации спортивной тренировки юных тяжелоатлетов на 2 года

Тренировочная нагрузка	Варианты		
	1	2	3
Малая (М) 50–65%	М ₀ +М _с	–	–
Средняя (С) 66–75%	С ₀ +С _с	М ₀ +С _с	Б ₀ +М _с
Большая (Б) 76–85%	Б ₀ +С _с	С ₀ +Б _с	В ₀ +Б _с

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

Общая физическая подготовка (ОФП)

Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике на дорожке стадиона или манежа. Все тесты проводят в спортивной обуви без шипов. Беговые упражнения выполняются с высокого старта. Время старта фиксируется на секундомере по началу движения испытуемого. На выполнение упражнения даются 1 – 2 попытки, кроме тестов: бег 800 м; учитывается лучший результат.

1. Бег 30 м, для оценки скоростных качеств.
2. Челночный бег 3х10 м проводят на равной дорожке длиной 12-13 м. отмеряется 10-метровый участок, начало и конец отмечаются линией (старт, финиш). Участник с высокого старта выполняет три ускорения на этом 10-метровом отрезке, с обеганием стоек. Учитывается время выполнения задания от момента начала движения до пересечения линии финиша.
3. Бег 800 м, для оценки дистанционной выносливости, проводят на дорожке стадиона с высокого старта по правилам легкоатлетических соревнований. Учитывается время от начала движения до пересечения линии финиша.
4. Прыжок в длину с места, для оценки скоростно-силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.
5. Подтягивание на перекладине, для оценки силы, проводится из виса хватом сверху, подтягиванием подбородка к перекладине.
6. Бросок набивного мяча (3 кг) в период из-за головы (м)

НОРМАТИВЫ

общей физической и специальной физической подготовки для перехода в
группах с этапа начальной подготовки первого года на второй год

Контрольные упражнения	мальчики		девочки	
	До 1 года	Свыше года	До 1 года	Свыше года
<i>Общая физическая подготовленность</i>				
Бег 30 м, с	6,2	5,8	6,4	6,0
Прыжок в длину с места, м	1,3	1,5	1,1	1,3
Челночный бег 3x10 м, с	10,0	9,6	10,4	10,0
Сгибание и разги- бание рук в упоре лежа, раз	14	18	13	16
Бег 1000 м, мин, с	+	4,40	+	5,10
Лыжные гонки 5 км, мин, с	+		+	
<i>Специальная физическая подготовленность</i>				
Выкрут прямых рук вперед-назад (ши- рина хвата), см	+	60	+	60
Упражнение «тол- чок», с гирей 12 кг	25	50		
Упражнение «ры- вок», с гирей 12 кг 8 кг	25	50	30	50

**Приемные нормативы для зачисления
в учебно-тренировочные группы**

Контрольные упражнения	мальчики	девочки
<i>Общая физическая подготовленность</i>		
Бег 30 м, с	5,6	5,8
Прыжок в длину с места, м	1,7	1,5
Челночный бег 3х10 м, с	9,4	9,8
Подтягивание на перекладине из виса, раз	5	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз		16
Бег 1000 м, мин, с	4,20	4,50
Лыжные гонки 5 км, мин, с		
<i>Специальная физическая подготовленность</i>		
Выкрут прямых рук вперед- назад (ширина хвата), см	60	60
Двоеборье, с гирей 16 кг	I юношеский спор- тивный разряд	
Упражнение «рывок ДЦ», с гирей 16 кг		I юношеский спор- тивный разряд

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения на учебно-тренировочном этапе

Контрольные упражнения	юноши				девушки			
	До 2-х лет	Свыше 2-х лет			До 2-х лет	Свыше 2-х лет		
Общая физическая подготовленность								
Бег 30 м, с	5,7	5,6	5,5	5,3	5,8	5,7	5,6	5,5
Прыжок в длину с места, см	180	190	200	201	160	170	180	190
Челночный бег 3x10 м, с	9,4	9,2	9,0	8,8	9,8	9,6	9,4	9,2
Подтягивание на перекладине из виса, раз	8	10	12	14				
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз					16	18	21	25
Бег 2000 м, мин, с					11,50	11,15	10,50	10,15
Бег 3000 м, мин, с	13,50	13,10	12,36	12,00				
Лыжные гонки 3 км, мин, с					20,00	19,30	18,30	18,00
Лыжные гонки 5 км, мин, с	27,45	25,50	25,00	23,50				
Специальная физическая подготовленность								
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата), см	60	55	50	45	60	50	45	40
Двоеборье: с гирей 16 кг 24 кг, 32 кг	III сп.р	II сп.р	I сп.р	КМС				
Упражнение «рывок ДЦ»: с гирей 16 кг 24 кг					III сп.р	II сп.р	I сп.р	КМС

4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации учащихся

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности учащихся на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация учащихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности.

Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение тренировочных заданий учащимися по результатам проверки.

Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента учащихся и содержания тренировочных заданий.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (период) осуществляется один раз в год.

Срок проведения апрель-май текущего года.

Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов.

Итоги промежуточной аттестации учащихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении.

По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий этап (период) учащихся, сдавших контрольно-переводные нормативы. Учащиеся, не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап (период) подготовки.

Освоение предпрофессиональной образовательной Программы завершается обязательной **итоговой аттестацией**.

Форма итоговой аттестации:

1. Сдача контрольных тестов по общей и специальной физической подготовке.

2. Спортивная квалификация учащихся определяется по виду спорта Единой Всероссийской спортивной квалификации.

3. По завершению сдачи итоговой аттестации учащимся выдается свидетельство об усвоении Программы.

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Аттестация и государственная аккредитация учреждений физкультурно-спортивной направленности системы дополнительного образования детей [Текст]: Методические рекомендации / под редакцией 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.

5. 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.
6. Гиревой спорт: Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007. – 12 с.
7. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.
8. Добровольский, С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 108 с.: ил.
9. Зайцев, Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. – М.: Советский спорт, 1991. – 48 с.
10. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
11. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте / сост. И.В. Морозов//Ежегодник, вып. №2. – Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. – 112 с.: ил.
12. 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.
13. Поляков, В.А. Гиревой спорт: Метод. пособие / В.А. Поляков, В.И. Воропаев. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.
14. 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.
15. Столов, И.И. Спортивная школа: начальный этап [Текст]: учебное пособие / И.И. Столов, В.В. Ивочкин. – М.: Советский спорт, 2007. – 140 с.
16. 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.
17. Филиппов, С.С. Муниципальная система физической культуры школьников: организационно-педагогические условия формирования: Монография / С.С. Филиппов, В.В. Жгутова. – М.: Советский спорт, 2004. – 184 с.

VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измере- ния	Количе- ство из- делий
Основное оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1
2.	Весы до 200 кг	штук	2
3.	Гири соревновательные 16 кг	штук	12
4.	Гири соревновательные 24 кг	штук	12
5.	Гири соревновательные 32 кг	штук	12
6.	Гири тренировочные весом: 6, 8, 10, 12, 14, 40 кг	ком- плект	3
7.	Зеркало настенное 0,6 х 2 м	штук	6
8.	Магнезница	штук	2
9.	Маты гимнастические	штук	6
10.	Палки гимнастические	штук	12
11.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
12.	Помост (1,5 х 1,5 м)	штук	6
13.	Секундомер	штук	3
14.	Скакалки	штук	12
15.	Скамейка гимнастическая	штук	2
16.	Стенка гимнастическая	штук	2
17.	Часы настенные с секундной стрелкой	штук	6