

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа г. Калининска Саратовской области»

Принята на педагогическом совете протокол № 3 от 10.08.2021 год.

Директор Кулешов Н.В.
Приказ № 13 от 11.08.2021 год.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации 8 лет

Возраст учащихся 10-18 лет

Автор-составитель программы:
Чувачев С.В. – тренер-преподаватель

г. Калининск

2021г.

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования «Детско-юношеская спортивная школа г. Калининска
Саратовской области»**

Принята на педагогическом «Утверждаю»
совете протокол № _____ Директор _____ /Кулешов Н.В./
от _____ Приказ № _____ от _____

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ**

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации 8 лет

Возраст учащихся 10-18 лет

*Автор-составитель программы:
Чувачев С.В.. –тренер-преподаватель*

г. Калининск

2021г.

1. Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа по гиревому спорту (далее Программа) составлена в соответствии с законодательством Российской Федерации, в том числе Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ), нормативными правовыми актами Министерства спорта Российской Федерации, законодательством в сфере образования, в том числе следующими приказами Министерства спорта Российской Федерации, принятыми во исполнение статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»:

Приказ Минспорта России от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»

- приказом от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный № 30531);

- приказом от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный № 31522).

1.1 Характеристика вида спорта

Гиревой спорт относится к циклическим видам спорта, в основе которого лежит подъем гирь максимально возможное число, раз за отведенный промежуток времени, в положении стоя.

Существует две дисциплины у мужчин и одна у женщин.

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

Упражнения, которые выполняет спортсмен на соревнованиях, длятся до десяти минут. Работа, выполняемая в этот промежуток времени, характеризуется большой интенсивностью. Спортсмены высокой квалификации поднимают в одном классическом упражнении вес в сумме более семи тонн. Для выполнения такого объема работы необходимы хорошо развитые функциональные возможности организма.

По мере повышения мастерства спортсмена сила и соловая выносливость, прежде всего мышц – разгибателей. В мышцах происходят существенные биохимические и морфологические изменения: увеличивается объем отдельных мышечных волокон, улучшается кровоснабжение тренируемых мышц, повышается их возбудимость.

Соревнования в гиревом спорте проводятся с гирями весом 16, 24 и 32 кг по программе двоеборья: толчок двух гирь двумя руками, рывок гири одной и другой рукой без перерыва для отдыха; либо по программе длинного цикла: толчок двух гирь двумя руками от груди, плюс короткий спуск гирь. Также проводятся соревнования по программе жонглирования одной гири, у мужчин и юношей 16-18 лет — 16 кг, для юношей 14-15 лет — 12 кг, для женщин, девушек и юношей 11-15 лет — 8 кг.

В соответствии с правилами ВФГС (Всероссийская федерация гиревого спорта) выполнение юниорских спортивных разрядов происходит с гирями 16 кг, взрослых мужских — с гирями 24, КМС и выше — 32 кг. Женские спортивные разряды выполняются с гирями 16 кг, КМС и выше — 24 кг.

Гиревой спорт, по воздействию на организм занимающихся, является одним из наиболее эффективных средств физического развития. В сравнении со многими другими видами гири имеют

ряд своих достоинств и преимуществ. Прежде всего, простота, доступность и экономичность. Особенностью занятий с гириями является то, что они позволяют достаточно быстро развивать силовые возможности человека, и главным образом, его силовую выносливость. Занятия с гирей совершенствуют практически всю мышечную систему, так как при подъеме этого снаряда принимают участие все группы мышц (ног, туловища, рук). Упражнения с гириями просты и доступны. Осваиваются легко и быстро. Разнообразие упражнений, их зрелищность (особенно при жонглировании) позволяют проводить занятия на высоком эмоциональном уровне и с высокой плотностью.

В процессе занятий воспитываются необходимые физические качества: сила, силовая выносливость, высокая физическая работоспособность, формируются осанка и красивое телосложение.

1.2 Минимальный возраст для зачисления, количество обучающихся в группах

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод обучающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов, освоением разделов Программы.

Наполняемость тренировочных групп и объем тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности.

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки – 2-х часов;
- в тренировочных группах – 3-х часов.

Наполняемость групп по годам обучения и объем недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учётом этапов (периодов) подготовки (в академических часах)

Этап подготовки	Период обучения (лет)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю (час.)	Возраст
Базовый уровень сложности	первый год	15-20	30	4	10-11
	второй год	12-15	30	6	10-11
	третий год	12-14	28	8	10-11
	первый год	12-14	28	10	10-12
	второй год	12-14	28	12	11-13
	третий год	11-13	26	12	13-15
Углубленный уровень сложности	четвертый год	10-12	24	14	15-16
	пятый год	10-12	24	14	17-18

Примечание:

1. Максимальный количественный состав группы не может превышать двух минимальных составов группы.
2. При невозможности зачисления в группы начальной подготовки первого года обучения всех желающих, отбор производится по результатам сдачи приёмных контрольных нормативов. Порядок проведения отбора устанавливается Организацией и доводится до сведения общественности.

3. На учебно-тренировочный этап переводятся обучающиеся прошедшие обучение на этапе начальной подготовки по результатам промежуточной аттестации.

1.3 Планируемые результаты

Программа 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.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности и в спорте.

Критерии результативности реализации Программы:

- **на этапе начальной подготовки:**
 - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
 - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
 - освоение основ техники по гиревому спорту;
 - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
 - укрепление здоровья спортсменов;
 - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий гиревым спортом.
- **на тренировочном этапе:**
 - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
 - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по гиревому спорту;
 - формирование спортивной мотивации;
 - укрепление здоровья спортсменов.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

При составлении учебного плана учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 46 недель занятий. С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на ОФП.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

В учебном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (техническая подготовка, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, участие в соревнованиях, итоговая и промежуточная аттестация, самостоятельная работа), другие виды спорта и подвижные игры.

Основными формами тренировочного процесса в Организации являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в спортивно-оздоровительном лагере
- участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательной Организацией;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Самостоятельная работа обучающихся допускается начиная с тренировочного этапа третьего года обучения. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио – и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных организациях.

2.1 СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- теоретическая подготовка в объеме от 5 до 10 % от общего объема учебного плана;
- физическая подготовка в объеме от 30 до 35 % от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45 % от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5 до 15 % от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10 % от общего объема учебного плана;
- возможность организации посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;

построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

Учебный план тренировочных занятий по гиревому спорту на 46 недель(час)

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Базовый уровень сложности					Углубленный уровень сложности	
		1 год	2-3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год
1	Теоретическая и психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	30	40-50	80	95	105	126	135
2	Общая физическая подготовка	60	66-70	85	95	70	70	50
3	Специальная физическая подготовка	20	30-34	50	75	80	100	104
4	Избранный вид спорта (техничко-тактическая, интегральная подготовка)	56	114-170	173	191	196	230	233
5	Самостоятельная работа, в том числе по индивидуальным планам	-	-	24	30	30	32	32
6	Промежуточная аттестация	6	8-10	12	16	20	26	25
7	Итоговая аттестация (соревнования)	12	14-24	36	50	51	66	75
	Общее кол-во часов в год	184	276-368	460	552	552	644	644

2.2 Календарный учебный график

Год	Начало	Оконча	Число	Продолжительн	Количество
-----	--------	--------	-------	---------------	------------

обучения	занятий	ние занятий	учебных занятий в неделю	ость учебных занятий	часов в год
1 год н. п.	15 сентября	15 июля	2	2	184
2 год н.п.	1 сентября	15 июля	3	2	276
3 год н.п.	1 сентября	15 июля	3	2,5	368
1 год у.т.	1 сентября	15 июля	4	2,5	460
2 год у. т.	1 сентября	15 июля	4	3	552
3 год у. т.	1 сентября	15 июля	4	3	552
4 год у. т.	1 сентября	15 июля	5	3,5	644

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятное для этого.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3-х лет;
- тренировочный этап (период начальной специализации) – до 3-х лет;
- тренировочный этап (период углубленной специализации) – до 2-х лет.

Срок обучения по программе – 8 лет.

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

Образовательная организация имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 10 лет.

Максимальный возраст – не ограничен, если обучающийся удачно справляется с минимальными требованиями Программы.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП)

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи этапа:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям гиревым спортом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основами техники гиревого спорта и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) (Т)

Этот этап состоит из двух периодов:

- начальной специализации (3 года обучения);
- углубленной специализации (2 года обучения).

В тренировочные группы зачисляются на конкурсной основе только здоровые и практически здоровые обучающиеся, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общей физической и специализированной подготовке.

Основные задачи этапа:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники гиревого спорта;
- планомерное повышение уровня общей, специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие анаэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке;
- начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- к концу этапа – определение предрасположенности к дисциплине гиревого спорта;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- профилактика вредных привычек.

3 . МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- теоретическая подготовка в объеме от 5 до 10 % от общего объема учебного плана;
- физическая подготовка в объеме от 30 до 35 % от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45 % от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5 до 15 % от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10 % от общего объема учебного плана;
- возможность организации посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;

построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

При составлении учебного плана режим учебно-тренировочной работы устанавливается из расчёта 46-х недель.

При планировании одного макроцикла учебно-тренировочный план делится на четыре периода, в которых решаются следующие задачи:

- 1) повышение общей физической подготовленности;
- 2) развитие специальной выносливости;
- 3) подготовка к соревнованиям;
- 4) восстановление организма.

Подготовительный период – время общей физической подготовки. Он служит для развития аэробной производительности и предполагает длительное выполнение упражнений с легкими гирями в умеренном темпе. Много времени также уделяется продолжительному бегу. Постепенно увеличивается тренировочный объем, а затем повышается интенсивность упражнений. К анаэробной тренировке спортсмен должен переходить осторожно, уделяя должное внимание симптомам переутомления. Успехи на первых соревнованиях будут зависеть от того, насколько хорошо развиты аэробные способности гиревика. Подготовительный период – самый длительный из всех перечисленных. Необходимо, по крайней мере, восемь недель (а по возможности и более) отводить продолжительным упражнениям, как с гирями, так и в беге. В этот период также укрепляются суставы плечевого пояса, грудной клетки и позвоночника.

Предсоревновательный период длится от четырех до пяти недель. Его задачами являются повышение уровня силовых качеств и специальной выносливости. Переменный метод тренировок («пирамида») – лучший метод достижения этой цели.

Соревновательный период. Последние несколько недель перед ответственными соревнованиями отводятся совершенствованию специальной выносливости и скоростно-силовых качеств. В занятия включаются упражнения, выполняемые повторным и интервальным методами. Чтобы избежать неприятных последствий резкого перехода к новым методам тренировки, интенсивность

нагрузки на первых занятиях следует уменьшить. С наступлением соревновательного периода необходимо сокращать тренировочный объем, а непосредственно перед соревнованиями – дать отдых организму. На данном этапе иногда используют соревнования в качестве «прикидки» к более ответственным соревнованиям. Тренировки в медленном и продолжительном выполнении упражнений все же не исключаются из программы занятий. Рекомендуется включать в недельное расписание одну тренировку с продолжительным подниманием гирь и одну интервальную. Гиревики, придерживающиеся этой системы, могут рассчитывать на 1–2 месячный период оптимальной физической подготовленности к соревнованиям.

После соревновательный период. Как правило, о периоде спада свидетельствуют утрата мотивации и ухудшение результатов. Поэтому не стоит увеличивать интенсивность тренировочной нагрузки, так как это может привести к травмам. Лучше всего 1–2 недели отдохнуть. Во время отдыха тренировки должны быть легкими и непродолжительными. Обычно 1–2 дня вполне достаточно для того, чтобы восстановиться физически, хотя психическую усталость спортсмен может испытывать гораздо дольше.

3.1 СТРУКТУРА И ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ.

Учебно-тренировочное занятие является основной формой организации занятий по гиревому спорту. Оно имеет определенную направленность, единую структуру и состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Первая часть занятия проводится как без отягощений, так и с облегченными гирями, вторая – только с гирями и третья – как с гирями, так и без них.

Подготовительная часть занятия (25 мин) посвящается организации обучающихся, объяснению задач и содержания занятия, краткой теоретической беседе по теме занятия, показу и объяснению нового материала, выполнению общеразвивающих, имитационных и подготовительных упражнений с гирями.

В основной части (60 мин) изучается новый программный материал, и совершенствуются приобретенные навыки. В последней трети этой части занятия могут выполняться упражнения с соревновательными элементами.

В заключительной части занятия (5 мин) предусматривается снижение физической и эмоциональной нагрузки. Она содержит повторение пройденного материала, самостоятельное выполнение упражнений для восстановления дыхания и расслабления мышц, построение и проверку присутствующих, подведение итогов занятия, организованный уход.

Продолжительность учебно-тренировочного занятия и отдельных его частей зависит от степени подготовленности обучающихся, их пола, возраста, температурных условий проведения занятия. Во всех случаях наибольшая нагрузка должна приходиться на вторую треть основной части занятия, после чего осуществляется ее постепенное снижение. До начала занятий по гиревому спорту обучающихся подробно знакомят с мерами безопасности при выполнении упражнений с гирями. Организация занятия определяется его конкретными задачами. На каждое занятие тренер (преподаватель) составляет план-конспект, в котором определяются задачи на проводимое учебно-тренировочное занятие. В первой и второй графах плана-конспекта последовательно указываются части урока, их продолжительность. Для каждой части подробно записываются названия всех упражнений и их дозировка. Она может выражаться количеством повторений, временем выполнения упражнений, темпом и пр. В третьей графе записываются организационно-методические указания к занятию, порядок выполнения упражнения, расположения занимающихся на помостах и методические приемы, обеспечивающие безошибочное выполнение упражнений и эффективное освоение элементов техники и их согласований. Тренер (преподаватель) должен заранее продумать и подобрать ряд методических приемов, обеспечивающих качественное выполнение планируемых упражнений. Особое внимание должно уделяться умелому дозированию

нагрузки: надо определить вес гирь, количество повторений, продолжительность отдыха, время и темп выполнения упражнений и т.п. Эффективность занятия во многом зависит от правильного подбора упражнений с гирями, который определяется задачами каждого занятия. Упражнения с гирями должны подбираться согласно изучаемому способу поднимания и его элементам. Последовательность выполнения подобранных упражнений обуславливается основными методическими принципами обучения и должна соответствовать двигательным и функциональным особенностям занимающихся каждой группы. Однако при проведении занятий необходимо предусматривать также выполнение упражнений из всех основных групп: строевые, ходьба и бег, общеразвивающие, гимнастические и имитационные упражнения.

, интервал отдыха – до полной готовности к повторению упражнения (5-10 мин.)

3.2. ПРОГРАММА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ.

Основная задача групп начальной подготовки – создать фундамент для разностороннего физического развития спортсменов: воспитание общей выносливости, ловкости, гибкости, овладение основами техники гиревого спорта, приобретение необходимых теоретических знаний.

В соответствии с общими задачами для групп начальной подготовки соревновательный период в годичном цикле не выделяется.

МОДЕЛИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Схема занятия (основная часть)

1. Общая характеристика тренировочного занятия.
2. Тренировочные средства и общая продолжительность.
3. Интенсивность.
4. Упражнения.
5. Методические указания.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ.

Основная задача учебно-тренировочных групп – обеспечение разносторонней физической подготовленности начинающего гиревика на основе планомерного увеличения объёма тренировочных нагрузок и подбора средств и методов тренировки, позволяющих осуществить эту подготовку целенаправленно, с учётом специфики гиревого спорта.

Основное направление в работе – развитие общей выносливости, ловкости, гибкости, воспитание силовой выносливости, изучение и закрепление основ техники гиревого спорта, приобретение тактического опыта. Годичный цикл подготовки учебно-тренировочных групп делится на подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Схема занятия (основная часть)

1. Общая характеристика тренировочного занятия.
2. Тренировочные средства и общая продолжительность.
3. Интенсивность.
4. Упражнения.
5. Методические указания.

3.3. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ.

Для всех учебных групп:

Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития государства.

Органы государственного управления физической культурой и спортом в России, крае, районе. НОК и спортивные федерации.

Физическая культура и спорт и система образования. Обязательные занятия по физической культуре.

Клубы, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, школы высшего спортивного мастерства.

Общественно-политическое и государственное значение спорта в России. Массовый характер российского спорта.

Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступления российских спортсменов в международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормативы и требования спортивной классификации по гиревому спорту.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ГИРЕВОГО СПОРТА В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ.

Для всех учебных групп:

Характеристика гиревого спорта, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие спорта, как вида спорта. Силовые упражнения в дореволюционной России. Первые чемпионаты России по подъёму тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участия в международных соревнованиях, Чемпионатах мира и Европы.

Роль тяжёлой атлетики и упражнений с отягощениями, а так же циклических видов спорта как видов спорта и их влияние на развитие гиревого спорта.

Первые соревнования по гиревому спорту за рубежом и в России. Организация Федерации гиревого спорта в России. Международная Федерация гиревого спорта. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы в гиревом спорте.

Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены – чемпионы России, мира и Европы. Влияние российской школы на развитие гиревого спорта в мире. Сильнейшие гиревики зарубежных стран, их достижения.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ГИРЕВЫМ СПОРТОМ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ.

Для групп начальной подготовки:

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и её роль в жизнедеятельности всего организма.

Для учебно-тренировочных групп:

Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощением на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а так же в деятельности центральной нервной системы в результате занятий гиревым спортом.

Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Условия выполнения правильного дыхания при подъёме гирь (циклический вид спорта).

КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВАХ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

Для всех учебных групп:

Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержание здоровья и работоспособности. Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и решения функциональных возможностей организма.

Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых гиревнику. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения и дыхания при занятиях гиревым спортом. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалов отдыха.

Явление равномерного (циклического) дыхания. Энергозатраты.

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

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

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В ГИРЕВОМ СПОРТЕ.

Для групп начальной подготовки:

Техника выполнения упражнений в гиревом спорте – одна из главных составляющих подготовки спортсмена. Что такое техническое мастерство, от кого оно зависит. Необходимость всестороннего физического развития.

Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности. Сокращение мышечных групп – причина вращения звеньев тела. Перемещение звеньев тела относительно друг друга – причина движения гирь (гири).

Основные параметры движения атлета и гирь (гири) Усилия, прикладываемые атлетом к гирям (гире). Ускорение, скорость и вертикальное перемещение гирь (гири). Траектория движения снаряда. Характер изменения составных углов, мышечная координация и характер возбуждения мышц при выполнении упражнений.

Сила и скорость сокращения мышц – фактор, определяющий спортивный результат.

Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка спортсмена-гиревика.

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

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

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

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

Гибкость – одно из основных качеств гиревика, необходимых для успешного выполнения упражнений в гиревом спорте. Взаимосвязь гибкости и индивидуальной техники подъёма гири (гири), как одной из составляющих высокого спортивного результата.

Для учебно-тренировочных групп:

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

Взаимообусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации. Граничные позы между фазами, как исходные моменты при выполнении двигательных задач по фазам движения. Не одновременность изменения кинематических и динамических параметров техники движения атлета и гири (гири). Взаимосвязь усилий, прикладываемых атлетом к гирям (гире) с кинематикой суставных перемещений, со скоростью движения гири (гири) и временем выполнения отдельных фаз. Характер сокращения мышц при выполнении упражнения.

Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Что такое структура движения? Отличительная особенность ритмовой структуры движения при выполнении толчка, рывка и толчка по длинному циклу. Траектория движения гири (гири), как результат приложения усилий вертикальной и горизонтальной плоскости. Оптимальность приложения усилий. Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении упражнений.

Основные методы оценки технического мастерства в гиревом спорте. Оценка техники выполнения упражнений по траектории, работе мышц, ускорению и скорости движения гири (гири), по изменению угла в суставах. Рациональное отношение характеристик в технике. Управление системы «атлет-гиря». Рациональное соотношение кинематики суставных перемещений с траекторией движения гири (гири). Экономичность движения.

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

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ.

Для начальной подготовки:

Обучение и тренировочное занятие – единый процесс. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений и компонентов техники. Физическое развитие учащихся и эффективность обучения техники. Страховка. Контроль и исправление ошибок.

Для групп начальной подготовки:

Тренировочное занятие – как единый педагогический процесс формирования и совершенствования физических навыков, морально-волевых качеств обучающихся.

Понятие о тренировочной нагрузке: объём, интенсивность, количество подъёмов и упражнений, оптимальный вес гири (гирь), использование специальной экипировки. Методика определения нагрузок. Понятие о тренировочных нагрузках – малых, средних, больших, максимальных.

Понятие о тренировочных циклах – годовых, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Часть занятия. Разновидность занятия. Эмоциональная составляющая занятия.

Для учебно-тренировочных групп:

Понятие и влияние тренировочного процесса на организм обучающихся. Общефизическая, специальная, техническая, тактическая, морально-волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировочного процесса. Принципы занятий: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность, учёт индивидуальных особенностей организма.

Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в годовых, месячных, недельных циклах и отдельных тренировочных занятиях.

Роль больших, средних и малых тренировочных нагрузок. Вариативность как метод построения занятия, величина интервала между подходами.

Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Применение специальных атрибутов гиревого спорта. Разминка на занятиях и соревнованиях. Количество подходов и вес гирь (гири) перед соревнованиями.

ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

Для групп начальной подготовки:

Планирование и учёт проделанной работы, и их сравнение. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования. Круглогодичный тренировочный процесс – основа спортивных успехов.

Понятие о тренировочной нагрузке и её параметрах.

Групповое и индивидуальное планирование. Дневник тренировки атлета. Форма дневника и порядок его ведения. Значение ведения дневника.

Для учебно-тренировочных групп:

Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию.

Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на год), оперативное (на этап, месяц, неделю, занятие).

Задачи тренировочных циклов и их содержание. Динамика тренировочной нагрузки в циклах: объём, интенсивность, количество подъёмов максимальных весов.

Формы тренировочных планов: перспективного, годового, месячного, недельного, план-конспект урока.

Документы планирования учебно-тренировочной работы: программа, учебный план, годовой график учебно-тренировочной работы, рабочий план, конспект занятия. Расписание занятий.

Календарный план соревнований. Дневник спортсмена. Методика ведения спортивного дневника и отчётов о тренировке.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Для групп начальной подготовки:

Общая и специальная физическая подготовка и её роль в процессе тренировки.

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

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

Для учебно-тренировочных групп:

Специальная физическая подготовка и характеристика её средств. Взаимосвязь и соотношения общей и специальной физической подготовки .

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

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Для всех учебных групп:

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

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

ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, РЕЖИМ ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНА.

Для групп начальной подготовки:

Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий гиревым спортом. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня).

Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний).

Значение закаливание. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия гиревым спортом – один из методов закаливания.

Режим. Роль режима. Режим учёбы, отдыха, питания, занятия, сна.

Весовой режим. Допустимые величины регуляции веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжёлую весовую категорию.

Для учебно-тренировочных групп:

Питание. Энергетическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты.

Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания. Режим питания. Зависимость питания от природы, цели тренировочного процесса и участия в соревнованиях. Питьевой режим.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ, ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО МАССАЖА.

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп:

Понятие о врачебном контроле и его роли. Значение данного врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий гиревым спортом. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля.

Самоконтроль, как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля.

Для учебно-тренировочных групп:

Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж. Значение массажа в спортивной практике.

Влияние массажа на организм: на кожу, связочно-суставный аппарат, мышцы, обмен веществ, на кровеносную, дыхательную, нервную и лимфатическую системы.

Показания и противопоказания к массажу. Помещение и инвентарь для массажа. Требования к массажисту. Смазывающие вещества.

Виды и последовательность массажных приёмов. Поглаживание. Растирание. Разминание. Выжимание. Поколачивание. Похлопывание. Рубление. Потряхивание. Встряхивание. Валяние. Вибрационный массаж.

Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий, возбуждающий), восстановительный, массаж при травмах. Самомассаж: приёмы и техника.

Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятия гиревым спортом, меры их профилактики. Страховка и само страховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землёй, снегом, при электро травмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши. Приёмы искусственного дыхания и не прямого массажа сердца.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении многих лет спортивных тренировок должен приближаться к 40 – 50 %.

Задачи обучения и тренировки:

- развитие систем и функций организма занимающихся;
- овладение ими разнообразными умениями и навыками,
- воспитание у обучающихся способности проявлять быстроту, выносливость,
- силу и другие физические качества, выносливость
- создание условий успешной специализации в гиревом спорте.

Основные средства тренировки гиревика – физические упражнения, которые в ряде случаев заимствованы из других видов спорта.

Строевые и порядковые упражнения – применяют для правильной организации и размещения группы гиревиков в зале или на площадке. Они позволяют сосредоточить внимание обучающихся, способствуют формированию правильной осанки и т.д.

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

Общеразвивающие упражнения – гимнастические упражнения без предметов, с предметами (скакалки, гантели, палки и др.), на снарядах, прыжки и различные подскоки. Эти упражнения способствуют повышению уровня развития у гиревиков силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Они совершенствуют работу всех органов и систем организма спортсмена, улучшают физическое развитие гиревика. Общеразвивающие упражнения включают в утреннюю гимнастику и в подготовительную часть занятия перед выполнением упражнения с гирями.

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

Элементы тяжелой атлетики – различные упражнения со штангой, способствующие совершенствованию силовой подготовки. Эти упражнения включают: жим, толчок и рывок из различных исходных положений; поднятие штанги на грудь; приседания со штангой, повороты со штангой на плечах, упражнения со штангой на тренажёрах в положении сидя и лёжа на спине.

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

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

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

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

Гибкость подразделяют на активную (движение выполняется за счет работы собственных мышц) и пассивную (подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, достигнутой с помощью внешней силы). Пассивная подвижность в суставах больше активной, она

указывает на запас подвижности для дальнейшего увеличения амплитуды активных движений. Гибкость отрицательно коррелирует с силой.

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

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

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

К основным упражнениям для повышения общей физической выносливости гиревика относятся: бег в равномерном и переменном темпе и повторно на отрезках в определенном темпе.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Техническая подготовка направлена на обучение обучающегося технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развивать наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариантность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоения действий.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – называют спортивной тактикой.

Каждый вид спорта накладывает определённый отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определённой мере отличаться друг от друга.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть

сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний.

Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приёмов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Тактика может относиться к соревновательным, стартовым (бой, поединок, схватка, старт и др.) и ситуационным целям. Особенностью тактики является её индивидуальный, групповой или командный характер, определяемый видом спорта, спортивной дисциплиной и особенностями соревнований.

Главное средство обучения тактики – повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например: показ лучшего результата в первой попытке; использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

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 он снижает темп и продолжает поднимать гири одинаковое количество раз с его ближайшим соперником, то этот соперник, ощутив моральный подъем, прибавит темп, и наш спортсмен может оказаться позади него. Известно, что начинающие спортсмены устанавливают личные рекорды на каждом соревновании. Не стоит стремиться к этому каждый раз, тем более, если вы чувствуете себя не совсем в хорошей форме. Необходимо помнить, что «железо есть железо», и оно может победить любого. Однако один-два раза в год нужно устанавливать личные рекорды в различных упражнениях гиревого спорта. Тренировочное планирование должно учитывать эти попытки.

3.4. Методы выявления и отбора одаренных детей

В современном спорте распространен метод ранней специализации, причем нередко без учета анатомо-физиологических особенностей, подготовленности и физического развития ребенка, хотя известно, что интенсификация тренировочных занятий ведет к травмам и заболеваниям юного спортсмена.

Одной из важных предпосылок для начала занятий спортом является отбор детей в спортивные секции и ориентация их, исходя из индивидуальных особенностей, на занятия тем или иным видом спорта.

Основными методами отбора являются антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогическое наблюдение, педагогические контрольные испытания (тесты), психологические исследования, социологические исследования. В ходе антропометрических обследований необходимо определить, насколько кандидаты для зачисления в спортивную школу соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта.

Большую роль в системе отбора играют педагогические контрольные испытания (тесты), по результатам которых обычно судят о наличии необходимых физических качеств и способностей индивида, для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и

подростков в спортивные школы. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать поступающий, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, то есть, выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало говорят о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не только от исходного уровня развития физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности человека к обучению в том или ином виде деятельности.

В процессе психологических обследований особое внимание уделяется проявлению таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки.

Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

С целью выявления волевых качеств, спортсменам целесообразно давать контрольные задания, лучше в соревновательной форме. Показателем интенсивности проявления волевых усилий спортсмена служит успешное выполнение упражнений с кратковременным напряжением, показателем настойчивости - выполнение относительно сложных в координационном отношении упражнений для освоения специальных упражнений и т.п. Следует подчеркнуть необходимость всестороннего изучения личности спортсмена, а не отдельных его способностей. Поэтому их оценка должна даваться в процессе тренировки, соревнований, а также в лабораторных условиях. В ходе социологических обследований выявляются интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста.

Окончательное решение о привлечении детей к занятиям тем или иным видом спорта должно основываться на комплексной оценке всех перечисленных данных, а не на учете какого-либо одного или двух показателей.

Особая важность комплексного подхода на первых ступенях отбора обусловлена тем, что спортивный результат здесь практически не несет информации о перспективности юного спортсмена. Процесс отбора тесно связан с этапами спортивной подготовки и особенностями вида спорта (возраст начала занятий, возраст углубленной специализации в избранном виде спорта, классификационные нормативы и т.д.).

3.5. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

При реализации программы особое внимание обращается на организационно профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма,

обязательные к выполнению при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий.

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерского и медицинского обслуживающего персонала;
- при условии наличия допуска обучающихся к занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- только под руководством тренера и согласно утвержденному расписанию.

Общие требования безопасности:

1. К занятиям по гиревому спорту допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Занятия по гиревому спорту должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
3. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. В процессе занятий спортсмены должны соблюдать правила проведения тренировочного занятия, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
4. В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.
5. Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми спортсменами проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

Обязанности тренера по обеспечению техники безопасности:

1. На всем протяжении тренировочных занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий тренер должен находиться непосредственно на месте проведения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий.
2. В процессе занятий не отвлекаться, не покидать место проведения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий.
3. Обеспечить безопасность жизни и здоровья занимающихся, соревнующихся, освоение ими необходимых обусловленных методикой тренировок умений, навыков по технике безопасности.
4. Допускать к занятиям занимающихся, имеющих медицинский допуск или прошедших медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;
5. Соблюдать график и лимит тренировочных занятий или соревновательных упражнений.
6. Следить за правильной и бережной эксплуатацией спортивного инвентаря и оборудования, перед тренировочным занятием проверять его надежность, функциональность, следить также за соблюдением санитарных и других норм, безопасностью занимающихся, непосредственно на месте проведения тренировочного занятия или спортивного соревнования.
7. В случае обнаружения неисправностей в личном инвентаре занимающихся или спортивном оборудовании немедленно прекратить выполнение упражнений, по возможности оградить место неисправности или занимающихся, если неисправность незначительная, устранить ее, в противном случае не допустить к дальнейшему выполнению тренировочного или соревновательного упражнения, сообщить об этом руководству.

8. Тренер несет полную ответственность за собственную безопасность и безопасность занимающихся на тренировочных занятиях или соревнованиях.
9. Тренер обязан принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, соревнований за систематическое или грубое нарушение правил.
10. В случае травмы, произошедшей на занятии, тренер обязан оказать доврачебную помощь пострадавшему, сообщить о случае администратору, медицинскому персоналу, в случае необходимости вызвать скорую помощь.

Требования безопасности перед началом занятий:

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Одежда для занятий гиревым спортом и участия в соревнованиях должна состоять из футболки, трусов и легкой обуви (легкоатлетические кроссовки). Запрещается носить украшения (булавки, браслеты и т. п.), которые в ходе занятий могут стать причиной травмы.
2. Тренер должен проверить состояние спортивного зала необходимым требованиям.

Требования безопасности во время занятий:

1. Соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера. Без разрешения тренера запрещается уходить тренировки, выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки.
2. Провести разминку в полном объеме.
3. Во время занятий запрещается жевать и употреблять пищу.
4. Перед тем как приступить к выполнению упражнения, необходимо посмотреть вокруг и убедиться в том, что не заденешь что-нибудь или кого-нибудь.
5. Во время отдыха между упражнениями необходимо соблюдать осторожность при передвижениях, помня о том, что рядом занимаются другие.
6. После выполнения упражнения снаряды надо класть на пол, а не передавать друг другу. Не рекомендуется класть снаряды на скамейки, стулья и т.п., так как они могут скатиться и упасть (особенно гантели).
7. Не выполняйте упражнений с влажными ладонями и при наличии свежих мозолей на них. При появлении во время занятий боли в руках, покраснении кожи или при появлении потертостей (водяных пузырей) на ладонях прекратите занятия и обратитесь за советом и помощью к тренеру.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. Занятия продолжать только после исправления неисправности или замены спортивного инвентаря.
2. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру, обратиться к врачу.
3. При получении травмы немедленно вызвать врача.

Требования безопасности по окончании занятий:

1. Организованно покинуть место проведения тренировки и пройти в раздевалку.
 2. Снять форму.
 3. Принять душ.
 4. Проверить исправность формы, спортивного инвентаря и оборудования.
- Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

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

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

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

Воспитательные средства:

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

Основные воспитательные мероприятия:

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

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

5. ИТОГОВАЯ И ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Для оценки уровня освоения Программы проводятся ежегодные контрольно-переводные испытания для обучающихся (промежуточная аттестация).

Ежегодно приказом по Организации утверждаются: сроки сдачи контрольно-переводных испытаний и состав приёмной комиссии.

В случае неудачной сдачи контрольно-переводных испытаний обучающийся имеет право на пересдачу.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся, успешно прошедшие испытания по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с контрольно-переводными испытаниями на следующий этап (период) подготовки не переводится, остаются на повторный год, либо данные обучающиеся переводятся на спортивно-оздоровительный этап.

Для досрочного перевода, обучающегося на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать контроль-переводные испытания, соответствующие данному этапу (периоду) подготовки, показать высокие спортивные результаты на соревнованиях, иметь соответствующий спортивный разряд.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Физическая подготовка» (общая и специальная физическая подготовка) используются контрольно-переводные нормативы, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы 2 года обучения на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	юноши					
	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Скоростные качества	Бег 30м	6,2	6,4	6,5	6,6	6,7
Координация	Челночный бег 3x10м	9,6	9,8	9,9	10,0	10,1
Выносливость	Бег (без учета времени)	1000	900	850	800	700
Сила	Подтягивание на перекладине	4	3	2	1	0
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10	8	7	6	5
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	130	125	120	115	110
гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад, шири на хвата неограничена					

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы 3 года обучения на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	юноши					
	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Скоростные качества	Бег 30м	6,2	6,3	6,4	6,5	6,6

Координация	Челночный бег 3x10м	9,6	9,7	9,8	9,9	10,0
Выносливость	Бег (без учета времени)	1000	950	900	850	800
Сила	Подтягивание на перекладине	5	4	3	2	1
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10	9	8	7	6
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	135	130	125	120	115
гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад, ширина хвата неограничена					

Для перевода обучающегося на второй год начальной подготовки необходимо набрать не менее 25 баллов.

Для перевода обучающегося на третий год начальной подготовки необходимо набрать не менее 28 баллов.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы 1 года обучения на тренировочном этапе (начальной спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	юноши					
	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Скоростные качества	Бег 100м	14,5	14,7	14,8	14,9	15, 0
Координация	Челночный бег 3x10м	9,4	9,6	9,7	9,8	9,9
Выносливость	Бег 3000м	13 мин. 20 с	13 мин. 30 с	14 мин. 00 с	14 мин. 10 с	14 мин. 20 с
Сила	Подтягивание на перекладине	8	6	5	4	3
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	13	12	11	10
	Удержание двух гирь весом 12 кг у груди в исходном положении перед выталкиванием вверх	3 мин. 00 сек	2 мин. 30 сек	2 мин. 20 сек	2 мин. 10 сек	2 мин. 00 сек

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	170	160	155	150	145
гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад, ширина хвата 70 см.					

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы 2 года обучения на тренировочном этапе (начальной спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	юноши					
	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Скоростные качества	Бег 100 м	14,5	14,7	14,9	15,1	15,4
Координация	Челночный бег 3x10 м	9,4	9,5	9,6	9,7	9,8
Выносливость	Бег 3000 м	13 мин. 20 сек	13 мин. 35 сек	14 мин. 10 сек	14 мин. 25 сек	15 мин. 10 сек
Сила	Подтягивание на перекладине	8	7	6	5	4
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	14	13	12	11
	Удержание двух гирь весом 12 кг у груди в исходном положении перед выталкиванием вверх	3 мин. 00 сек	2 мин. 50 сек	2 мин. 40 сек	2 мин. 30 сек	2 мин. 20 сек
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	170	165	160	155	150
гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад, ширина хвата 70 см					

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы 3 года обучения на тренировочном этапе (этап углубленной спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	юноши					
	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Скоростные качества	Бег 100 м	14,4	14,6	14,8	15,0	15,3
Координация	Челночный бег 3x10 м	9,3	9,4	9,5	9,6	9,7
Выносливость	Бег 3000 м	13 мин. 15 сек	13 мин. 30 сек	14 мин. 00 сек	14 мин. 30 сек	15 мин. 00 сек
Сила	Подтягивание на перекладине	9	8	7	6	5
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	16	15	14	13	12
	Удержание двух гирь весом 12кг у груди в исходном положении перед выталкиванием вверх	3 мин 10 сек	3 мин. 00 сек	2 мин. 50 сек	2 мин. 40 сек	2 мин. 30 сек
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	175	170	165	160	155
гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад, ширина хвата 68 см					

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы 4 года обучения на тренировочном этапе (этап углубленной спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	юноши					
	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Скоростные качества	Бег 100 м	14,3	14,5	14,7	15,0	15,2
Координация	Челночный бег 3x10 м	9,2	9,3	9,4	9,5	9,6
Выносливость	Бег 3000 м	13 мин. 10 сек	13 мин. 25 сек	13 мин. 40 сек	14 мин. 00 сек	14 мин. 20 сек
Сила	Подтягивание на перекладине	10	9	8	7	6

Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	16	15	14	13
	Удержание двух гирь весом 12 кг у груди в исходном положении перед выталкиванием в вверх	3 мин 12 сек	3 мин. 10 сек	3 мин. 00 сек	2 мин. 50 сек	2 мин. 40 сек
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	180	175	170	165	160
гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад, ширина хвата 68 см					

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы 5 года обучения на тренировочном этапе (этап углубленной спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	юноши	Контрольные нормативы				
		5	4	3	2	1
Скоростные качества	Бег 100 м	14,2	14,3	14,4	14,5	14,6
Координация	Челночный бег 3x10 м	9,1	9,2	9,3	9,4	9,5
Выносливость	Бег 3000 м	13 мин. 00 сек	13 мин. 05 сек	13 мин. 10 сек	13 мин. 15 сек	13 мин. 20 сек
Сила	Подтягивание на перекладине	12	11	10	8	6
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	18	17	16	14	13
	Удержание двух гирь весом 12 кг у груди в исходном положении перед выталкиванием в вверх	3 мин 15 сек	3 мин. 10 сек	3 мин. 00 сек	2 мин. 50 сек	2 мин. 40 сек

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места		185	180	175	165	160
гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад, ширина хвата 68 см						

Для перевода обучающегося на первый год тренировочного этапа (этапа начальной спортивной специализации) необходимо набрать не менее 25 баллов.

Для перевода обучающегося на второй год тренировочного этапа (этапа начальной спортивной специализации) необходимо набрать не менее 28 баллов.

Для перевода обучающегося на третий год тренировочного этапа (этапа углубленной спортивной специализации) необходимо набрать не менее 32 баллов.

Для перевода обучающегося на четвертый год тренировочного этапа (этапа углубленной спортивной специализации) необходимо набрать не менее 32 баллов.

Для перевода обучающегося на пятый год тренировочного этапа (этапа углубленной спортивной специализации) необходимо набрать не менее 36 баллов.

Обучающиеся, не набравшие необходимое количество баллов остаются на повторный год обучения.

Требования к спортивным результатам в гиревом спорте

Наименование этапа	Период обучения	Спортивный разряд
Начальной подготовки	1 год	-
	2 год	-
	3 год	-
Тренировочный	1 год	III юн.
	2 год	II юн.
	3 год	I юн.
	4 год	III
	5 год	II

Основанием для перевода обучающихся на следующий год обучения на этапе начальной подготовки является:

- выполнение программы по предметным областям;
- выполнение контрольных требований по ОФП.

Основанием для перевода обучающихся на этап (периоды) тренировочный (спортивной специализации) является:

- выполнение программы по предметным областям;

- выполнение контрольных требований по ОФП;
- выполнение программы по предметным областям;
- выполнение контрольных требований по ОФП;
- выполнение спортивных разрядов.

Список литературы

1. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воротынцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.
2. 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.
3. Гиревой спорт: Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007. – 12 с.
4. Добровольский, С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 108 с.: ил.
5. 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.
6. Гиревой спорт: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / авт.-сост.: И.П. Солодов-президент Всероссийской федерации гиревого спорта, председатель Исполкома Международного союза гиревого спорта; О.А. Маркиянов – доктор педагогических наук, профессор; Г.П. Виноградов – доктор педагогических наук, профессор; С.А. Кириллов – главный тренер сборных команд России; заслуженный тренер РФ, заслуженный мастер спорта РФ; В.Ф. Тихонов – кандидат педагогических наук, доцент. М.: Советский спорт, 2010 – 96 с.
7. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации статья 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
9. Приказ от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный № 30531);
10. Приказ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный № 31522).
11. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Интернет-ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)