****

С О Д Е Р Ж А Н И Е

1.Пояснительная записка ……………………………….………………………………………3

2.Организационно-методические указания ………………………………………………….4

3.Календарный график на год…………………………………………………………………..6

4. Учебный план .…………………………………………………………………………….….9

5. Программный материал для теоретических и практических занятий…………… …….10

5.1. Теоретическая подготовка ……………………………………………………………..10

5.2. Общая физическая подготовка…………………………………………………………12

5.3. Специальная физическая подготовка………………………………………….………14

5.4. Техническая и тактическая подготовка...……..………………………………………14

5.4.1. Техническая подготовка………………………………………………………….14

5.4.2.Тактическая подготовка…………………………………………………………..15

5.5. Игровая подготовка…………………………………………………………………...…15

6. Педагогический контроль …………… ....………………………………………………….16

7. Система контроля и зачетные требования .………………………………………………..27

8. Восстановительные мероприятия….……………………………………………………….18

9. Психологическая подготовка ...…………………………………………………………….19

10. Воспитательная работа…..…………………………………………………………………20

11. Условия реализации программы…………………………………………………………..21

12. Кадровое обеспечение …………………………….….…………………………………...22

13. Перечень информационного обеспечения программы…………………………………..23

1. **Пояснительная записка**

Программа физкультурно-спортивной направленности по гиревому спорту разработана на основании Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007. № 329 ФЗ.; Приказа Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим этапам»; Приказа Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; Приказа Минспорта России от 12.09.2013 №731; Письма Минспорта России от 22.07.2013 №ВМ-03-09/4229; Письма Минспорта России от 30.07.2013 №ЮН-04-10/4409.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Срок освоения программы – 1 год.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволяют освоить навыки гиревого спорта.

**Цель программы -** обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Задачи:

- привитие интереса к систематическим занятиям спортом;

- укрепление здоровья средствами физической культуры;

- развитие физических качеств;

- овладение основами гиревого спорта;

- выявление перспективных воспитанников для последующего этапа обучения.

Программа предоставляет возможность лицам, достигшим 7 - 17летнего возраста, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям , укреплять здоровье, получать социальную практику общения в коллективе. Программа так же предоставляет возможность лицам, ранее занимающимся гиревым спортом, и по каким- либо причинам, прекратившим занятия, продолжить обучение по данной программе.

**2. Организационно-методические указания**

В физкультурно-спортивные группы принимаются обучающиеся с 7 лет, желающие заниматься гиревым спортом, при отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья, согласно заявлению родителей (законных представителей). Группы формируются в начале учебного года, согласно Устава СШ, санитарно-эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп.

**Режим занятий и наполняемость учебных групп**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Минимальный возраст для зачисления, лет | Минимальное число учащихся в группе | Максимальное количество учебных часов в неделю | Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года |
|  | | | | |
| 1-й год | 7- 10 | 10 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП |
| 2-й год | 8 - 12 | 10 | 6 |
| 3-й год | 9 - 13 | 10 | 6 |

**Формы и методы обучения.**

Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.На данном этапе основным средством физического воспитания на тренировочных занятиях являются подвижные игры.

Основными формами обучения являются:

- тренировочные занятия;

- теоретические занятия (беседы, лекции, тестирование, просмотр видео материалов по спортивной тематике и др.);

- контрольные испытания;

-физкультурно-оздоровительные мероприятия;

- спортивные соревнования;

- спортивные праздники;

- самостоятельная занятия физическими упражнениями.

Подготовка юных гиревиков характеризуется широким применением различных способов и методов тренировок, а также упражнений из других видов спорта (легкая атлетика, подвижные и спортивные игры), где используется игровой метод. Методы организации тренировочных занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный. При начальном обучении основам гиревого спорта, используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся.

По окончании учебного года по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов по общефизической подготовке обучающиеся переходят на следующий этап обучения, либо остаются на повторное обучение.

**Особенности содержания программы:**

На первом году обучения периодизация учебного процесса носит игровой характер и строится по типу общей подготовки. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, подвижных игр, освоению базовых элементов техники гиревого спорта.. На этом этапе не надо планировать занятия со значительными физическими и психологическими нагрузками, которые допускают использование однообразного и монотонного материала. Во время обучения технике игры следует ориентироваться на использование необходимого количества различных подготовительных упражнений. Надо стабилизировать технику движения и добиваться формирований стойких двигательных навыков. В это время у юных спортсменов закладывается разносторонняя техническая база – такой подход является предпосылкой для последующего технического совершенствования.

На этом этапе обучения можно привлекать юных спортсменов к соревнованиям по общей физической подготовке, вспомогательным видам спорта по упрощенным правилам и к выполнению контрольных упражнений для этой возрастной группы.

По окончанию учебного года обучающиеся должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовке.

Результатом образовательной деятельности по программе гиревой спорт, являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие обучающихся:

* рост уровня развития физических качеств,
* освоение основных техник по гиревому спорту;
* приобретение теоретических знаний, в том числе основ здорового образа жизни,
* рост личностного развития.
* продолжение обучения на последующих этапах обучения.

Применяются следующие формы контроля:

* Теоретическая подготовка: опрос, собеседование, тест-задания.
* Общефизическая подготовка: сдача контрольных нормативов.
* Освоение программного материала: тестирование, наблюдения.

**3.Календарный график на год**

Календарный учебный график Учреждения обсуждается и принимается Тренерским советом, и утверждается приказом директора Учреждения.

Изменения в годовой календарный график вносятся приказом директора по согласованию с Тренерским советом Учреждения.

Календарный график Учреждения учитывает в полном объеме индивидуальные, возрастные, психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

1. Учреждение работает в режиме шестидневной недели с одним выходным днем (в зависимости от нагрузки по видам спорта и этапу подготовки) для тренерского персонала и административно- управленческого персонала.
2. Тренировочные занятия в отделениях по видам спорта проводятся по учебным программам, рассчитанным на 42 недели для ППП, 36 недель для ОРП, 3 недели - летняя оздоровительная кампания по специальному плану тренера-преподавателя и 7 недель - самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам на период активного отдыха.
3. Годовой план распределения учебных часов на 42 недели по ППП, на 36 по ОРП тренировочных занятий по теории и практике представлен в рабочих программах тренеров - преподавателей.
4. Тренировочные занятия в Учреждении начинаются в 11.00. часов, заканчиваются в 20. 00 час.
5. Продолжительность одного учебного часа в Учреждении составляет 45 минут. Между занятиями устанавливается перерыв 10 минут. Учреждение в установленном законодательством Российской Федерации порядке несет ответственность за реализацию не в полном объеме образовательных программ в соответствии с годовым календарным учебным графиком. Основные положения в учебном году:

Виды реализуемых образовательных программ:

- программы физкультурно - спортивной направленности;

- программы спортивной подготовки;

Продолжительность учебного года:

- 42 календарные недели, в условиях спортивной школы;

- 3 недели - летняя оздоровительная кампания по специальному плану тренера-преподавателя;

-7 недель - самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам на период активного отдыха;

- НП – с 15.09 по 31.08.

- ТЭ – с 01.09 по 31.08.

- 36 календарные недели, в условиях спортивной школы;

- СОГ - 01.09 по 31.08

В каникулярное время занятия проводятся в соответствии с календарными планами. Допускается изменение форм занятий.

Продолжительность учебной недели:

* на этапе начальной подготовки (до года) - не более 3 дней;
* на этапе начальной подготовки (свыше года) - не более 3 дней;
* на тренировочном этапе (до 2-х лет) - не более 4 дней;
* на тренировочном этапе (свыше 2-х лет) - не более 5 дней;
* на спортивно-оздоровительном (весь период)- не более 3 дней.

Продолжительность одного занятия для обучающихся:

* на этапе начальной подготовки до года и спортивно-оздоровительном - не более 2-х академических часов;
* на этапе начальной подготовки свыше года - не более 3-х академических часов;
* на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 2 лет - не более 3-х академических часов;
* на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше 2 лет - не более 3 - х академических часов.

Учебные занятия проводятся:

- С 01 сентября по 31 августа.

- С 11.00. до 20.00. - для групп этапа начальной подготовки, тренировочного этапа, групп СОГ.

Расписание тренировочных занятий утверждается директором Учреждения не позднее 01.10. на первое полугодие и не позднее 01.02. на второе полугодие.

Режим работы Учреждения на учебный год:

* 08.00 - 20.00 часы работы Учреждения;
* 08.30-17.30часы работы директора, (выходные дни суббота, воскресенье);
* 13.00 - 14.00 перерыв на обед директора;
* часы работы тренеров-преподавателей согласно тарификации и утвержденному расписанию занятий; обед тренеров- преподавателей согласно их расписания;
* выходные дни тренеров - преподавателей согласно их расписания.

В случае производственной необходимости, допускается работа Учреждения в нерабочие и праздничные дни.

В случае решения тренера-преподавателя о необходимости проведения тренировочного занятия в выходной день в целях соблюдения периодичности и неразрывности тренировочного процесса в недельном цикле, занятия проводятся согласно утвержденному расписанию.

Режим работы Учреждения в летний период устанавливается в соответствии с графиком отпусков.

Непосредственно образовательная деятельность ведется в соответствии с учебным планом распределения часов на этапах обучения.

Контрольные мероприятия проводятся по графику, утвержденному приказом руководителя образовательной организации.

1. Контроль уровня физической и технической подготовленности обучающихся проводит тренер-преподаватель:

2.Входящий контроль уровня физической и технической подготовленности обучающихся.

3. Сдача вступительных контрольных нормативов:

сентябрь; промежуточная аттестация - май.

По результатам промежуточной аттестации формируется предварительный план комплектования групп на следующий учебный год.

Проверка тренировочных занятий проводится директором в соответствии с утвержденным графиком. По результатам проверки тренировочных занятий группы могут быть расформированы. Итоговая аттестация.

Май - по результатам сдачи контрольных нормативов, разработанных на основании программ по видам спорта по завершению обучения по программе.

Организация мониторинга планируемых результатов освоения образовательной программы.

В Учреждении проводится следующие виды мониторинга:

* мониторинг уровня физической и технической подготовленности;
* мониторинг результатов участия в соревнованиях;
* мониторинг присвоения спортивных разрядов.

**4. Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. теория: | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Итого: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -общая физическая подготовка | 136 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 6 |
| -специальная физическая подготовка | 73 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 3 |
| -техническая и тактическая подготовка | 41 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 |
| контрольные нормативы | 8 | 2 | 2 |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  |
| Участие в соревнованиях | 6 |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 |  |
| Итого: | 264 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего часов | 276 | 27 | 27 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 27 | 27 | 26 | 12 |
| Тренировочных недель | 46 | | | | | | | | | | | |
| Спортивные лагеря и индивидуальные планы | 6 недель | | | | | | | | | | | |

Примерный учебный план на 40 недель, из расчета 36 недель занятий в условиях спортивной школы и 4 недели в условиях летнего оздоровительного лагеря.

**5. Программный материал для теоретических и практических занятий**

**5.1. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке юных гиревиков. Она органически связана с физической, морально-волевой и технико-тактической подготовкой и проводится непосредственно во время тренировочного занятия в форме бесед, лекций.

Примерные темы теоретической подготовки:

**Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие гиревого спорта в России.**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как состав­ная часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и зва­ний. Юношеские разряды по гиревому спорту.

Состояние и развитие гиревого спорта в России. История развития гиревого спорта в мире и в нашей стране. Достиже­ния сильнейших спортсменов-гиревиков России на мировой арене. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд гиревиков на соревнованиях различного ранга.

Спортивный инвентарь, экипировка спортсмена для занятий гиревым спортом и их состояние.

**Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

Строение организма человека. Скелет человека, кости и связки. Мышечная система человека и ее функции. Работа мышц и мышечных групп при различных движениях туловища, головы и шеи, верхних и нижних конечностей.

Основные сведения о кровообращении и функции крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Лёгкие. Значение функций сердечнососудистой и дыхательной систем для жизнедеятельности организма и для мышечной работы различной мощности.

Нервная система – центральная и периферическая, соматическая и вегетативная. Органы чувств. Значение нервной системы и органов чувств. Ведущая роль нервной системы в управлении произвольными движениями человека.

Понятия о кинематической системе человека.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Совершенствование функций нервно-мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под влиянием физических упражнений.

**Гигиена, режим и питание занимающихся спортом. Закаливание.**

Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеничес­кое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.

Правильный ре­жим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Ра­циональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Пищевые отравления и их профилактика.

Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания.

Гигиени­ческие требования к спортивной одежде и обуви.

**Общая и специальная физическая подготовка гиревика.**

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Содержание общей физической подготовки гиревика.

Специальная подготовка. Общая характеристика основных физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость). Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки. Взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки.

**Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях с гирями.**

Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

**Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Организация и формы работы по врачебному контролю. Понятие о «спортивной форме».

Самоконтроль. Значение и содержание самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние. Дневник самоконтроля.

Общие сведения о травмах и причинах травматизма гиревиков. Первая помощь при травмах на тренировке.

**Правила соревнований, их организация и проведение.**

Цели и задачи спортивных соревнований. Виды и характер соревнований. Личные, лично-командные, командные соревнования. Конкурентные и отборочные соревнования, матчевые встречи и первенства, квалификационные и показательные соревнования.

Организационные мероприятия по подготовке и проведению соревнований. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Место проведения соревнований по гиревому спорту. Оборудование и инвентарь. Весовые категории и порядок взвешивания

Правила выполнения упражнений с гирями. Порядок определения личных данных и командных мест. Рекорды и высшие достижения, порядок их регистрации.

**Инструкторство и судейство.**

Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений.

Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании различных упражнений, контроль техники выполнения отдельных элементов и упражнений.

Выполнение обязанностей тренера на занятиях.Комплектованиеосновных упражнений для разминки и самостоятельное её проведение по заданию тренера. Правильное демонстрирование техники выполнения отдельных элементов и упражнений, контроль техники выполнения упражнений другими обучающимися.

Судейство. Основные обязанности судей. Судейская документация, порядок ее ведения.

Обязанности секретаря и хронометриста в ходе соревнований. Участники, представители, тренеры, судьи. Их права и обязанности. Апелляционное жюри. Сроки представления отчётной документации о проведённых соревнованиях.

**Понятие о восстановительных мероприятиях.**

Понятие о восстановительных мероприятиях.  
 Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочного процесса в дневные, месячные, недельные этапы /циклы/; правильное сочетанию нагрузок и отдыха в дневных и недельных циклах; выполнение специальных упражнений на восстановление и расслабление.  
 Организация выходного дня.   
 Психологические средства восстановления: специальные сеансы психорегулирующей суточной тренировки.

Гигиенические средства восстановления: соблюдение рационального режима дня, отдыха и сна; санитарно-гигиенических условий обстановки в спортивном зале.

Средства медико-биологического восстановления: сбалансированное рациональное питание; дополнительная витаминизация в осенне-зимний период и в период интенсивных тренировок по назначению специалиста (врача).

Физиотерапевтические процедуры: массаж, различные виды душа, ванна, сауны, гальванизация, электростимуляция. Фармакологические средства восстановления.

**5.2. Общая 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.

Взаимообусловленность 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.

**Средства общей физической подготовленности.**

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 гиревику 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; поднимание 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 тяжёлой штангой, которые выполняются сериями. После каждой серии следует отдых до полного восстановления. Обычно вес легкой штанги составляет 40, а тяжёлой 80 % предельного веса штанги, которую может поднять гиревик. Упражнения с лёгкой 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 выпаде 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.

* 1. **Специальная физическая подготовка**

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 тренажёров, 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 вверху.

**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, швунги, упражнение рывок двумя руками и т.д.

**Соревновательные упражнения:** для юношей - это классический толчок двух гирь, рывок одной гири, толчок двух гирь по длинному циклу; для девушек -  рывок одной гири по длинному циклу.

**Профилактические упражнения:**рывок гири одной рукой; толчок двух гирь**.**

* 1. **Техническая и тактическая подготовка**

Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений, а также обучение и совершенствование взаимодействий в упражнениях, развитие творческих способностей гиревика.

* + 1. **Техническая подготовка**

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

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

**5.4.2.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 участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка.

Анализ соревновательного дня.

* 1. **Игровая подготовка**

Игры являются важным средст­вом спортивной тренировки гиревика. Они всесторонне воздейст­вуют на физическое развитие и подготовленность, спортсмена в целом. Игры содействуют развитию силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости, помогают воспитанию психических качеств. Эмоциональность занятий всегда повышает инте­рес к подвижным и спортивным играм.

К спортивным играм, которые гиревики в основном используют в трениро­вочном процессе, относятся настольный теннис, волейбол, футбол и др. Такие игры, как волейбол и футбол, доступны, так как могут проводиться на любом мягком грунте с относительно ровной поверхностью. Не нарушая правил проведения той или иной спортивной игры, тренер для решения конкретных задач занятия может изменять размеры площадок (уменьшать или увеличивать), продолжительность иг­ры, количество таймов, время отдыха между таймами, составы команд (увеличивать или уменьшать) и т. д. Спор­тивные и подвижные игры являются универсальным средством тренировки гиревика.

Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты, соревнования.

1. **Педагогический контроль**

Важнейшее значение в педагогическом контроле эффекта занятий имеет определение их вклада в формирование знаний, умений, навыков, развитие физических способностей, совершенствование личностных качеств обучающихся. Педагогический контроль проводится для оценки динамики общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям юных спортсменов. В учебно-тренировочном процессе в силу многочисленных факторов неизбежны различные от­клонения. Суть управления заключается в постоянном анализе всего процесса спортивной подготовки  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.

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. Разнообра­зие тестовых упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности.

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  обучающегося. 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-преподаватель вносит необходимые изменения в про­грамму тренировочного занятия.

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

**7. Система контроля и зачетные требования**.

Контроль подготовки гиревиков определяет эффективность тренировочной работы в спортивной школе. Контроль посещаемости занятий и сохранности контингента позволяет определить устойчивость интереса детей к занятиям (статданные на начало и конец учебного года).

1. Контрольные испытания для групп спортивно-оздоровительного этапа по физической подготовке и тестирование по теоретической подготовке проводятся один раз в конце года (июнь). Выполнение программных требований (итоговая аттестация), выраженных в количественных показателях физической подготовки (Приложение 1), является одним из критериев перевода обучающихся на этап начальной подготовки. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других). Промежуточные аттестации организуется для обучающихся, желающих повторно продолжить заниматься в этой же группе на следующий год в форме тестирования по ОФП (Приложение 2). Диагностика физической подготовленности обучающихся проводится с учетом их возрастных и гендерных особенностей. Входная, итоговая и промежуточная аттестация в группах спортивно- оздоровительного этапа отслеживает динамику роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся и уровень освоения основ техники волейбола. Положительной динамикой считается увеличение индивидуальных показателей на протяжении учебного года.

2. Контроль выполнения программы (по учебно-тематическому плану и содержанию) в течение учебного года.

**8. Восстановительные мероприятия**

Восстановительные мероприятия носят комплексный характер и включают в себя четыре группы средств: педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. Они могут проводиться в повседневном тренировочном процессе и в условиях соревнований.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе работы необходимо варьировать нагрузку и условия проведения занятий, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха.

Психологические средства способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния занимающихся..

Медико-биологическая группа включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления, они осуществляются под наблюдением врача.

Гигиенические средства включают в себя рациональный распорядок дня, личную гигиену, закаливание, гигиенические условия тренировочного процесса.

**9. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка является основным фактором при формировании личностных и волевых качеств. Основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости.

Выделяют общую психологическую подготовку и подготовку к соревнованиям.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений. Она решает такие задачи, как воспитание моральных и волевых качеств (смелость, решительность, целеустремленность, выдержка, самообладание, дисциплинированность) занимающихся, формирование положительного психологического климата в коллективе, развитие процессов восприятия, развитие тактического мышления. Психологическая подготовка к соревнованиям проводится как в течение всего года, так и непосредственно перед выступлением на конкретных соревнованиях. Психологическую подготовку спортсмена осуществляет главным образом тренер. Положительные межличностные отношения между тренером и обучающимся значительно облегчают процесс обучения, так как при них обучающийся более внимательно и охотно усваивает информацию тренера.

**10. Воспитательная работа**

Целенаправленная и систематически организованная воспитательная работа ведет к повышению спортивных результатов, успеваемости обучения в школе и определяет дальнейший жизненный путь юных спортсменов. Тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (настойчивость, трудолюбие, целеустремленность). Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо уделять серьезное внимание на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее.

**11. Условия реализации программы**

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Наименование | Единица  измерения | Количество изделий |
| 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, 24 кг | комплект | 3 |
| 7. | Зеркало настенное 0,6 x 2 м | штук | 6 |
| 8. | Магнезита | штук | 2 |
| 9. | Маты гимнастические | штук | 6 |
| 10. | Палки гимнастические | штук | 12 |
| 11. | Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная) | штук | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 12. | Помост (1,5 x 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 |

**12. Кадровое обеспечение**

Реализация программы обеспечивается тренерскими кадрами, имеющими среднее профессиональное образование или высшее образование, соответствующее направленности программы. Требования к педагогам дополнительного образования и преподавателям:

- среднее профессиональное образование – программы подготовки специалистов среднего звена или высшее образование – бакалавриат, направленность (профиль) которого, соответствует направленности программы;

- дополнительное профессиональное образование – профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которого, соответствует направленности программы;

При отсутствии педагогического образования – дополнительное профессиональное педагогическое образование; дополнительная профессиональная программа может быть усвоена после трудоустройства. Рекомендуется обучение по дополнительным профессиональным программам по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года.

**13. Перечень информационного обеспечения программы**

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. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.
5. Добровольский, С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 108 с.: ил.
6. Зайцев, Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. – М.: Советский спорт, 1991. – 48 с.
7. Поляков, В.А. Гиревой спорт: Метод. пособие / В.А. Поляков, В.И. Воропаев. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.
8. 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.
9. Столов, И.И. Спортивная школа: начальный этап [Текст]: учебное пособие / И.И. Столов, В.В. Ивочкин. – М.: Советский спорт, 2007. – 140 с.
10. 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.

Приложение

**Контрольные нормативы по ОФП для гиревиков**

**на физкультуро-спортивном этапе**

|  |  |
| --- | --- |
| **Контрольные упражнения (тесты)** | **Результат** |
| Бег 30 м. (сек.) | 6,4 |
| Челночный бег 3 по 10 м. (сек.) | 10,5 |
| Прыжок в длину с места (см.) | 120 |
| Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 2 - 3 |

Контрольные нормативы в группах носят главным образом контролирующий характер.

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года.

По результатам контрольных упражнений оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося.

**Методические указания к выполнению упражнений**

**по общей физической подготовке**

**Бег 30 м. с высокого старта.**

Проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 30 метров, финишная отметка, флажок.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартёра.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол.

**Челночный бег 3х10 м.**

Проводится в спортивном зале в спортивной обуви.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды.

Тщательно отмеряют участок в 10 метров на дорожке в 15 метров, отмечая начало его и конец линией. За каждой чертой два полукруга радиусом 50 см, на дальний конец (полукруг) от финишной линии кладут кубик 5 см.

Описание теста: Спортсмен становится за ближней чертой на линии старта и по команде "Марш" начинает бег в сторону финишной черты; обегая полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к финишной черте, пробегая её. Учитывают время.

Результат: выполнения задания от команды "Марш" до пересечения линии финиша, разрешается одна попытка.

**Прыжок в длину с места**.

Проводится в спортивном зале на резиновом покрытии, исключающем жесткое приземление.

Оборудование: резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: выполняется толчком двух ног от линии или края доски на покрытие.

Результат: Дальность прыжка измеряется в см. Разрешается выполнить три попытки. Итоговым берётся лучший результат.

**Подтягивание на высокой перекладине.**

Упражнение выполняется из исходного положения – вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками и туловищем, руки на ширине плеч, стопы вместе.

Подтянутся непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опустится в вис. Зафиксировать на 0,5 секунды положение виса. Не допускается сгибать

руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, опускать хват раскрыв ладонь, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями

не должна превышать 3 секунды.