

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Усть-Абаканская спортивная школа»**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУДО

«Усть-Абаканская СШ»



Е.В.Кобызев

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
секции «Гиревой спорт»**

Возраст обучающихся: 10-18 лет
(Срок освоения программы 9 лет)

**Тренер-преподаватель
Давыдов Николай Николаевич**

рп.Усть-Абакан
2019 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Гиревой спорт» имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на детей в возрасте от 10 до 18 лет. Реализация данной программы рассчитана на 9 лет.

Данная программа разработана на основе дополнительных общеобразовательных программ по «Гиревому спорту» и «Общездоровьесберегающей подготовки» для учреждений дополнительного образования спортивной направленности, нормативных документов, методических рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры и спорта, а так же ведущих тренеров по гиревому спорту.

Актуальность. Сегодня ситуация в нашей стране характеризуется усилением интереса детей, подростков и молодежи к физическому совершенствованию, здоровому образу жизни и получения удовлетворения от самореализации и саморазвития. В этой связи программа «Гиревой спорт» может привлечь детей и подростков возможностью удовлетворить данные потребности и привлечь их к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в частности гиревым спортом. Занятия гиревым спортом приобретают массовый характер, видимо по той причине, что он является малозатратным и не требующий каких – то особых условий для организации и проведения тренировочного процесса.

С учётом специфики гиревого спорта, с его силовой направленностью требуются новые подходы, новые поиски содержания и методики тренировочного процесса с юными спортсменами. Применяемые методы весьма противоречивы и в большей степени эмпирические, зачастую не подтверждённые научной теорией, научными экспериментами. В теории довольно неоднозначны сведения о методах тренировки в гиревом спорте связанные с методологической несогласованностью положений физиологии и спортивной педагогики.

На современном этапе в науке и практике осуществляется поиск наиболее адекватных, рациональных и эффективных средств и методов для совершенствования учебно-тренировочного процесса.

Достижение максимального спортивного результата в гиревом спорте во многом обусловлено оптимальной физической подготовкой в детском и юношеском возрасте, в связи с чем, данная программа, являются тем важным ориентиром для построения педагогически обоснованного учебно-тренировочного процесса юных спортсменов- гиревиков.

Подготовка спортсменов-гиревиков является частью единой системы образования, главная цель которой заключается в воспитании гармонично развитого человека.

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки спортсменов- гиревиков. Учебный материал излагается по этапу: начальной подготовки и учебно- тренировочному этапу. Программа отражает основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов: комплексность, преемственность, вариативность. В материалах документа предусматривается комплексность всех сторон подготовки в гиревом спорте (физической, технико-тактической, психологической, теоретической и инструкторско-методической), а также педагогического и медицинского контроля и восстановительных мероприятий. В многолетнем учебно-тренировочном процессе обеспечивается преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Отличительная особенность образовательной программы, заключается в подборе подготовительных общеразвивающих и специальных упражнений, как без гирь, так и с гирями. В программе уделяется большое внимание, на развитие основных физических качеств, таких как: сила, выносливость, гибкость, координация, быстрота. Все эти физические качества развиваются с помощью упражнений, заимствованных из других видов спорта, таких как: тяжелая атлетика, акробатика, лыжные гонки, спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол и др.), лёгкая атлетика и другие. Использование этого многообразия упражнений, отличает ее от других дополнительно образовательных программ и позволяет подготовить всесторонне развитого, готового к любым ситуациям спортсмена-гиревика.

В программе учитываются этапы подготовки с сенситивными периодами. Прирост отдельных двигательных способностей в «сенситивные» (чувствительные) периоды может происходить как от целенаправленного учебно-тренировочного процесса, так и от естественного развития. Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамика основных физических качеств, периоды для акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности обучающихся.

Сроки благоприятных фаз развития двигательных качеств

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

Целесообразность разработки образовательной дополнительной программы обусловлена тем, что с каждым годом, гиревой спорт приобретает всё большую популярность в России и мире, интерес детей к гиревому спорту повышается. В связи с этим растут и результаты спортсменов – гиревиков. Для того чтобы не отставать от заданной тенденции развития в гиревом мире, в подготовке достойной смены действующим спортсменам.

Нормативная база программы:

Данная программа адаптирована к условиям центра и разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методических рекомендаций Минобрнауки России по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Москва 2015 г.);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима, работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Конвенции о правах ребенка РФ;
- Устава МБУДО «Усть-Абаканская СШ»

Программа является основным документом построения многоуровневой подготовки в МБУДО «Усть-Абаканская СШ» и позволяет последовательно решать задачи физического воспитания и обучения детей и подростков по гиревому спорту.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочного процесса на различных её этапах (уровнях) подготовки, комплектованию учебных групп по итогам текущего тестирования и особенностей самих занимающихся.

Целью программы является: привлечение детей и подростков к систематическим занятиям гиревым спортом и достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями.

Задачи программы:

- укрепление здоровья учащихся;
- гармоническое физическое развитие, разносторонняя физическая и техническая подготовленность в гиревом спорте;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование личностных качеств занимающихся, их поведения в соответствии общественными нормами морали, гражданской и спортивной этике, развитие интеллектуального потенциала;
- подготовка спортсменов-гиревиков для пополнения сборных команд различного уровня.
- подготовка инструкторов и судей по гиревому спорту.

Возраст обучающихся: 10-18 лет Срок реализации: 9 лет.

В программе представлены следующие этапы (уровни) подготовки: 1 этап начальной подготовки (стартовый уровень) – 3 года;

2 этап специальной физической подготовки (базовый уровень) – 3 года; 3 этап учебно-тренировочный (3 года)

- 1 этап начальный подготовки НП (стартовый уровень)** период общей физической подготовки. Он служит для развития аэробной производительности и предполагает длительное выполнение упражнений с легкими гирями в умеренном темпе.

В этом периоде также много времени уделяется продолжительному бегу. Постепенно увеличивается тренировочный объем, а затем повышается интенсивность упражнений. К анаэробным нагрузкам переход должен осуществляться постепенно, уделяя должное внимание симптомам переутомления. Успехи на первых соревнованиях будут зависеть оттого, насколько хорошо развиты аэробные способности гиревика.

2 этап специальной физической подготовки СФП (стартовый уровень) период специальной физической подготовки направлен на повышение уровня силовых качеств и специальной выносливости. Переменный метод тренировок («пирамида») – лучший метод достижения этой цели.

3 этап учебно-тренировочный УТ (продвинутый) этап предполагает совершенствования и работу по специальной выносливости и скоростно-силовых качеств. В содержание занятий включаются выполнение упражнений повторным и интервальным методами. В соревновательный период сокращается объем тренировочной нагрузки. В соревновательный период иногда используют соревнования в качестве «прикидки» к более ответственным соревнованиям. Тренировки в медленном и продолжительном выполнении упражнений все же не исключаются из программы тренировок. Рекомендуется включать в недельное расписание одну тренировку с продолжительным подниманием гирь и одну – интервальной тренировке. Гиревики, придерживающиеся этой системы, могут рассчитывать на 1-2 месячный период оптимальной физической подготовленности к соревнованиям.

Формы и методы:

Теоретические занятия: фронтальная, групповая.

Практические занятия: групповая, индивидуальная, соревновательная. Организация занятий по гиревому спорту проводится в форме:

- учебно-тренировочных занятий,
- теоретических занятий,
- тестирования,
- соревнований
- самостоятельных занятий.

Овладение навыками судейской практикой. Использование аудиовизуальных средств обучения (просмотр видеоматериалов с анализом выступлений, разбор техники упражнений, информационные стенды, плакаты).

Формирование групп

Основное комплектование групп учащихся проводится с 15 августа по 1 октября текущего учебного года. При наличии свободных мест в группе прием учащихся может осуществляться в течении всего учебного года. В Учреждение принимаются дети и подростки преимущественно с 5 до 18 лет, проживающие на территории Города Томска.

Основанием для отказа, может служить наличие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности. Количество учебных групп, количество часов занятий в неделю регламентируются учебным планом Учреждения, с учетом техники безопасности и в соответствии с дополнительной общеобразовательной программой. Основное комплектование групп учащихся проводится с 15 августа по 1 октября текущего учебного года. При наличии свободных мест в группе прием учащихся может осуществляться в течении всего учебного года.

Этапы подготовки, наполняемость групп, учебная нагрузка.

(39 недель продолжительность занятий 1 час по 45 минут)

| Этапы (уровни подготовки) | Период обучения | Возраст | Минимальная наполняемость групп *(чел.) | Максимальная наполняемость групп (чел.) | Продолжительность занятий в неделю (академические часы) | Число в неделю |
|--|-----------------|---------|---|---|---|----------------|
| Группы начальной подготовки (стартовый уровень) | первый год | -10 | 15 | 30 | 6 | |
| | второй год | -11 | 15 | 30 | 8 | -4 |
| | третий год | -12 | 15 | 25 | 8 | -4 |
| Группы специальной физической подготовки (базовый уровень) | первый год | -13 | 15 | 25 | 9 | |
| | второй год | 0-14 | 13 | 25 | 9 | |
| | третий год | 1-15 | 12 | 25 | 10 | -5 |
| Учебно-тренировочные группы (продвинутый уровень) | первый год | 2-16 | 12 | 20 | 12 | -6 |
| | второй год | 3-17 | 10 | 20 | 12/12 | -6 |
| | третий год | 4-18 | 10 | 20 | 12/12 | -6 |

Нормативы максимального объема учебной нагрузки

(продолжительность учебного года -39 недель с 01 сентября по 31 мая)

| Наименование групп | Продолжительность занятий в неделю (академические часы) | Количество часов в учебном году |
|--|---|---------------------------------|
| Группы начальной подготовки(стартовый уровень) | 6 | 234 |
| | 8 | 312 |
| Группы специальной физической подготовки (базовый уровень) | 9 | 351 |
| | 10 | 390 |
| Учебно-тренировочные группы(продвинутый уровень) | 12 | 468 |

Ожидаемые результаты:

- Улучшение состояния здоровья обучающихся.
- Повышения уровня общей и специальной физической подготовленности.
- Приобретение жизненно важных двигательных умений и навыков.
- Воспитание нравственных, волевых, эстетических качеств личности.

- Популяризация гиревого спорта, как вида спорта среди подростков и молодежи.
- Приобретение соревновательного опыта юными гиревиками.
- Формирование у учащихся уровня положительных жизненных ориентиров.
- Формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни.
- Выполнение учащимися спортивных разрядов по гиревому спорту.

Формы подведения итогов реализации программы:

Выполнение текущей и итоговой аттестации выполнения контрольного тестирования по ОФП и СФП. Выступление на соревнованиях различного уровня, выполнение спортивных разрядов согласно Единой всероссийской спортивной классификации.

Примерный учебный план на 39 недель (в год) учебно-тренировочной и соревновательной деятельности

| № | Разделы подготовки | НП (стартовый уровень) | | | СФП (базовый уровень) | | | УТ (продвинутый уровень) | | |
|-----|--|---------------------------|-------|-------|--------------------------|-------|-------|-----------------------------|-------|-------|
| | | 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год |
| 1 | Теоретическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 18 | 18 | 19 | 19 | 19 | 19 |
| 2 | ОФП | 106 | 130 | 85 | 97 | 97 | 129 | 129 | 147 | 147 |
| 3 | СФП | - | 50 | 95 | 105 | 105 | 120 | 156 | 183 | 187 |
| 4 | Технико-тактическая | 80 | 84 | 84 | 96 | 162 | 168 | 204 | 231 | 231 |
| 5 | Инструкторская и судейская | - | 6 | 6 | 10 | 20 | 22 | 22 | 22 | 22 |
| 6 | Восстановительные мероприятия, мед.обследование | 12 | 26 | 26 | 40 | 40 | 56 | 56 | 56 | 56 |
| 7 | Контрольно-переводные испытания | 8 | 8 | 8 | 12 | 12 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 8 | Участие в соревнованиях | | 10 | 10 | 50 | 50 | 52 | 52 | 52 | 52 |
| 9. | Общее кол-во часов в неделю по этапам подготовки | 6 | 8 | 8 | 9 | 9 | 10 | 12 | 12 | 12 |
| 10. | Общее кол-во часов в год (39 недель в год) | 234 | 312 | 312 | 341 | 341 | 390 | 468 | 468 | 468 |

Содержание программы

Этап начальной подготовки НП (стартовый уровень)

В группы начальной подготовки зачисляются дети в возрасте 10 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний с письменного разрешения врача-педиатра. Продолжительность этапа 3 года. На этом этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и овладение основами техники поднимания гирь, бега, лыжных гонок.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки являются: стабильность состава обучающихся; уровень потенциальных возможностей обучающихся в избранном виде спорта; динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся и уровень освоения основ техники в избранном виде спорта; освоение теоретического раздела программы; отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Основные задачи подготовки:

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

Примерный план-график распределения учебного материала в группах начальной подготовки (НП) 1- года обучения 39 недель (6 часов)

| Содержание | Количество учебных часов по месяцам | | | | | | | | | | всего |
|-------------------------|-------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|
| | 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | | |
| Разделы подготовки | | | | | | | | | | | |
| Теоретическая | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 18 |
| ОФП | 12 | 13 | 12 | 12 | 10 | 10 | 12 | 12 | 13 | | 106 |
| СФП | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 90 |
| Участие в соревнованиях | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | | 11 |
| Контрольные испытания | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 9 |
| Общее кол-во часов | 6 | 8 | 6 | 6 | 4 | 4 | 6 | 6 | 8 | | 34 |

**Примерный план-график распределения учебного материала
в группах начальной подготовки (НП) 2-3- года обучения 39 недель (8 часов)**

| Содержание | Количество учебных часов по месяцам | | | | | | | | | Всего |
|--------------------------------------|-------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|-------|
| | 9 | 0 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Разделы подготовки | 9 | 0 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Теоретическая | | | | | | | | | | 0 |
| ОФП | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 18 |
| СФП | | 1 | 1 | | | | 3 | 0 | 0 | 0 |
| Техническая и тактическая подготовка | | | | | | | | | | 0 |
| Инструкторская и судейская практика | | | | | | | | | | 8 |
| Участие в соревнованиях | | | | | | | | | | 0 |
| Контрольные испытания | | | | | | | | | | 6 |
| Общее кол-во часов | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 4 | 6 | 12 |

Темы по теоретической подготовке 1-го обучения

| п/п | Разделы подготовки |
|-----|---|
| | Физическая культура и спорт в России |
| | Гигиена, режим и питание занимающихся спортом |
| | Физические способности и физическая подготовка |
| | Основы техники соревновательных упражнений и техническая подготовка |

Психологическая подготовка:

Моральные качества, присущие юному спортсмену: смелость, решительность, настойчивость. Умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности воспитанника и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Педагогу, работающему с обучающимися, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной реализовать себя в любых условиях.

| Этап | Задачи психологической подготовки | Методы, средства и формы воздействия |
|------------------------|--|---|
| НП (стартовый уровень) | - развитие устойчивого интереса к занятиям ФК и спортом; - формирование установки на учебно-тренировочную деятельность. | - беседы; убеждения; - педагогическое внушение; - моделирование |
| | | состязательных ситуаций на тренировке. |

Общая физическая подготовка: ОФП - направлена на всестороннее развитие организма занимающихся, укрепления здоровья, совершенствования двигательных качеств.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития силы:

- жим штанги стоя двумя руками со стоек;
- подъем штанги вверх из положения вис штанги внизу;
- жим штанги лёжа;
- жим штанги, стоя из-за головы;
- подъем штанги с «подрывом, трапециевидными мышцами»;

Упражнения для развития быстроты:

- бег с горки 10-15 м.;
 - бег на месте с максимальной частотой;
 - прыжки на скакалке с двумя оборотами;
 - бег 20 м. с хода;
 - бег 10 м. с низкого старта.
- бег 60 м. и 100 м.

Упражнения для развития выносливости:

- равномерный бег 20-50 минут;
- спортивные игры (баскетбол, футбол, гандбол);
- бег на лыжах;
- плавание;
- комплекс круговой тренировки (7-8 упражнений);
- прыжки на скакалке.

Упражнения на развитие гибкости:

- спортсмен, взявшись за концы гимнастической палки, выполняет выкрут прямых рук назад;
- спортсмен сидя на полу наклоняется вперед до предела сам или с помощью помощника;
- «Мостик» (измеряется расстояние между пятками и пальцами рук);
- «Шпагат» (продольный, поперечный);
- наклоны вперед, взявшись руками за шведскую стенку на уровне плеч;

Техническая подготовка: выполнение подводящих упражнений (перемахи гири, швунг, подъем гири на грудь и др.);

Участие в соревнованиях: участие в соревнованиях клуба – январь. Соревнования по ОФП и СФП.

Ожидаемые результаты: повышение интереса детей и подростков к занятиям гиревым спортом, повышение уровня физической подготовки, увеличение числа детей и подростков регулярно занимающихся гиревым спортом, формирование устойчивого интереса, мотивации к здоровому образу жизни, укрепление здоровья, коррекция недостатков в физическом развитии, освоения техники упражнений гиревого спорта, бега, и обогащения двигательного опыта;

Контрольные нормативы на этапе начальной подготовки (НП 1-3 года)

| Контрольные упражнения | мальчики | девочки |
|---|----------|---------|
| <i>Общая физическая подготовленность</i> | | |
| Бег 30 м, с | 6,2 | 6,4 |
| Прыжок в длину с места, м | 1,3 | 1,1 |
| Челночный бег 3x10 м, с | 10,0 | 10,4 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 14 | 13 |
| Бег 1000 м, мин, с | + | + |
| Лыжные гонки 5 км, мин, с | + | + |
| <i>Специальная физическая подготовленность</i> | | |
| Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата), см | + | + |
| Упражнение «рывок» с гирей 8 кг 12 кг. | 25 | 30 |
| Упражнение «толчок», с гирей 12 кг | 25 | |

Воспитательная работа: летние оздоровительные мероприятия, экскурсии, походы в театр, работа с родителями (собрания, совместные спортивные мероприятия)

Теоретическая подготовка (НП 1-3 года обучения)

| п/п | Разделы подготовки |
|-----|--|
| | Физическая культура и спорт в России |
| | Состояние и развитие гиревого спорта в России. |
| | Воспитание нравственных и волевых качеств юных гиревиков. |
| | Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. |
| | Влияние физических упражнений на организм. |
| | Физические способности и физическая подготовка. |
| | Основы техники соревновательных упражнений и техническая подготовка. |

Психологическая подготовка:

Моральные качества, присущие обучающимся: смелость, решительность, настойчивость. Умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Педагогу, работающему с обучающимися, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически

| Этап Обучения | Задачи психологической подготовки | Методы, средства и формы воздействия |
|---------------|--|--|
| НП- 1-3 года | <ul style="list-style-type: none"> - развитие устойчивого интереса к занятиям спортом; - формирование установки на тренировочную деятельность; - подготовка к соревновательной деятельности | <ul style="list-style-type: none"> - беседы; - убеждения; - педагогическое внушение, моделирование состязательных ситуаций на тренировке; соревновательная деятельность |

уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной реализовать себя в любых условиях.

Практический материал

Общая физическая подготовка:

Упражнения для развития силы:

- жим штанги стоя двумя руками со стоек;
- жим штанги лёжа;
- жим штанги, стоя из-за головы;
- тяга штанги с «подрывом,

трапециевидными мышцами; Упражнения для развития быстроты:

- бег с горки 10-15 м.;
- прыжки на скакалке с двумя оборотами;
- бег 20 м. с хода;
- бег 10 м. с низкого старта.
- бег 60 м. и 100 м.

Упражнения для развития выносливости:

- равномерный бег 20-50 минут;
- спортивные игры (баскетбол, футбол, гандбол);
- бег на лыжах;
- комплекс круговой тренировки (7-8 упражнений);
- прыжки на скакалке.

Упражнения на

развитие гибкости:

- взявшись за концы гимнастической палки, выполняет выкрут прямых рук назад;
- сидя на полу наклоняется вперёд до предела сам или с помощью помощника;
- «Мостик» (измеряется расстояние между пятками и пальцами рук);
- наклоны вперёд, взявшись руками за шведскую стенку на уровне плеч;

Специальная физическая подготовка: увеличенная фиксация в упражнении толчок, рывок, толчок по длинному циклу. Перемах гири, подъём гири на грудь.

Техническая подготовка: выполнение соревновательных упражнений гиревого спорта видеосъёмкой с последующим разбором ошибок.

Участие в соревнованиях. Участие в городских и областных соревнованиях.

Ожидаемые результаты: повышение интереса к занятиям гиревым спортом, повышение уровня развития физических качеств, обучение основам техники упражнений гиревого спорта и обогащения двигательного опыта; приобретение разносторонней физической подготовленности: развитие силовых и скоростных возможностей, общей физической выносливости, выполнение II и I юношеских разрядов, приобретение опыта выступлений на соревнованиях различного уровня.

Медицинский контроль: к занятиям допускаются обучающиеся имеющие медицинский допуск.

Контрольно-переводные нормативы на этапе начальной подготовки

| Контрольные упражнения | мальчики | | девочки | |
|---|----------|------|---------|------|
| | 2-го | 3-го | 2-го | 3-го |
| Общая физическая подготовленность | | | | |
| Бег 30 м, сек | 6,0 | 5,8 | 6,2 | 6,0 |
| Прыжок в длину с места, мин | 1,4 | 1,5 | 1,2 | 1,3 |
| Челночный бег 3x10 м, сек | 9,8 | 9,6 | 10,2 | 10,0 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 16 | 18 | 14 | 16 |
| Бег 1000 м, мин, сек | + | 4,40 | + | 5,10 |
| Лыжные гонки 5 км, мин, сек | + | + | + | + |
| <i>Специальная физическая подготовленность</i> | | | | |
| Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата), см | + | 60 | + | 60 |
| Упражнение «толчок», с гирей 12 кг | 35 | 50 | | |
| Упражнение «рывок», с гирей 12 кг 8 кг | 35 | 50 | 40 | 50 |

Воспитательная работа: летние оздоровительные мероприятия, учебно-тренировочные сборы, работа с родителями (собрания, совместные спортивные мероприятия)

Этап специальной физической подготовки СФП (базовый уровень)

Примерный план-график распределения учебного материала в группах специальной физической подготовки (СФП) 1,2 года обучения 39 недель(9 часов)

| | Содержание | Количество учебных часов по | | | | | | | | | | всего |
|--|-------------------------------------|-----------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|-------|
| | | месяцам | | | | | | | | | | |
| | Формы подготовки | 9 | 0 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| | Теоретическая | | | | | | | | | | 0 | |
| | ОФП | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 26 | |
| | СФП | 0 | 2 | 1 | 1 | 0 | 1 | 2 | 1 | 2 | 00 | |
| | Техническая и физическая подготовка | | | | | | | | | | 5 | |
| | Инструкторская и судейская практика | | | | | | | | | | 0 | |

| | | | | | | | | | | | |
|--|-------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| | Участие в соревнованиях | | | | | | | | | | 2 |
| | Контрольные испытания | | | | | | | | | | 8 |
| | Общее кол-во часов | 9 | 1 | 9 | 9 | 6 | 6 | 1 | 9 | 1 | 51 |

**Примерный план-график распределения учебного материала
в группах специальной физической подготовки
(СФП) 3 года обучения 39 недель(10 часов)**

| Содержание | Количество учебных часов по | | | | | | | | | | сего |
|--------------------------------------|-----------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|--|------|
| | месяцам | | | | | | | | | | |
| Разделы подготовки | 9 | 0 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| Теоретическая | | | | | | | | | | | 0 |
| ОФП | 2 | 2 | 0 | 0 | 2 | 2 | 0 | 0 | 2 | | 00 |
| СФП | | | 2 | 2 | | 1 | 2 | 1 | | | 00 |
| Техническая и тактическая подготовка | | | | | | | | | | | 0 |
| Инструкторская и судейская практика | | | | | | | | | | | 0 |
| Участие в соревнованиях | | | | | | | | | | | 0 |
| Контрольные испытания | | | | | | | | | | | 8 |
| Общее кол-во часов | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | | 90 |

Этап специальной физической подготовки формируются на основе отбора из практически здоровых, обучающихся, имеющих способности к гиревому спорту, прошедших этап начальной подготовки и выполнившие контрольные нормативы для зачисления в группы (СФП) по общей физической и специальной подготовке.

Продолжительность этапа 3 года.

Критериями оценки занимающихся на данном этапе являются: состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся, динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями, уровень освоения объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных дополнительной образовательной программой, выполнения массовых спортивных разрядов.

Основные задачи подготовки:

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

Общие принципы обучения и тренировки

- Принцип сознательности и активности.
- Принцип наглядности.
- Принцип доступности и индивидуализации.
- Принцип систематичности.
- Принцип прогрессирования.

Специфические принципы спортивной тренировки

- Принцип направленности к высшим достижениям;
- Принцип единства общей и специальной подготовки обучающихся;
- Принцип непрерывности учебно-тренировочного процесса;
- Принцип постепенного наращивания развивающих - тренирующих воздействий;
- Принцип волнообразного изменения величины тренировочных нагрузок;
- Принцип цикличности тренировочного процесса;

Упражнения с гирями.

Упражнения с гирями, в зависимости от целей учебно-тренировочного занятия подразделяются: подготовительные, специально-подготовительные и соревновательные. Подготовительными упражнениями являются различные махи гирь с переключением из одной руки в другую, жонглирование, различные приседания. Широко используется такое упражнение, как «заброс одной гири на грудь» с последующим опусканием в замах. Специально - подготовительными являются упражнения, ритмо-темповый рисунок которых, в плане чередования периодов усилий и расслаблений различных групп мышц, похож на соревновательные упражнения. Это выполнение упражнения классический толчок с одной гирей, швунги, упражнение рывок двумя руками и т.д. Специально - подготовительные упражнения могут выполняться с одной гирей, а также с двумя гирями, вес гири при этом может широко варьироваться.

Основными средствами повышения специальной подготовленности юных - гиревиков являются соревновательные упражнения. Для юношей - это классический толчок двух гирь, рывок одной гири, толчок двух гирь по длинному циклу, а для женщин

– рывок одной гири по длинному циклу.

Методы тренировки:

- равномерный метод;
- переменный метод;
- интервальный метод;
- повторный метод;
- соревновательный метод.

Методическое обеспечение.

Подготовка юных гиревика – это процесс, предусматривающий занятие физическими упражнениями, приобретение знаний в области техники и тактики, знаний и навыков по гигиене и самоконтролю, воспитание необходимых волевых качеств. Учебно-тренировочный процесс, строится на основе учета закономерностей роста и развития организма обучающихся. Подготовка осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков по достижению оптимального уровня физического развития и физической подготовленности, достижения стабильных результатов на соревнованиях по гиревому спорту.

Каждый этап подготовки юных гиревиков реализуется через общую физическую, специальную физическую и техническую подготовку. Все виды подготовки органически взаимосвязаны и объединены в единый процесс спортивного совершенствования юного гиревика и осуществляется с помощью общих и специальных тренировочных средств, методов. Нагрузки различной формы, применяемых в ходе занятий и соревновательной деятельности. В группах начальной подготовки основные задачи сводятся к укреплению здоровья и закаливанию организма занимающихся, формировании потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Соревнования являются одним из многих средств подготовки и воспитания юных спортсменов.

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит не равномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом - иных. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов, что

позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в гиревом спорте. Педагогу необходимы знания возрастных особенностей развития юных гиревиков

Контрольные нормативы СФП 1-2 года обучения

| Контрольные упражнения | мальчики | девочки |
|---|--------------------|--------------------|
| <i>Общая физическая подготовленность</i> | | |
| Бег 30 м, с | 5,6 | 5,8 |
| Прыжок в длину с места, м | 1,7 | 1,5 |
| Челночный бег 3x10 м, с | 9,4 | 9,8 |
| Подтягивание на перекладине из виса, раз | 5 | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | | 16 |
| Бег 1000 м, мин, с | 4,20 | 4,50 |
| Лыжные гонки 5 км, мин, с | | |
| <i>Специальная физическая подготовленность</i> | | |
| Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата), см | 60 | 60 |
| Двоеборье, с гирей 16 кг | I юношеский разряд | |
| Упражнение «рывок ДЦ», с гирей 16 кг | | I юношеский разряд |

Теоретическая подготовка

Темы по теоретической подготовке СФП 1-2 года обучения

| п/п | Разделы подготовки |
|-----|--|
| | Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. |
| | Гигиена, режим и питание занимающихся. |
| | Влияние физических упражнений на организм спортсмена. |
| | Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. |
| | Общая характеристика спортивной подготовки. |
| | Планирование и контроль спортивной подготовки. |
| | Физические способности и физическая подготовка. |

| | |
|--|--|
| | Основы техники соревновательных упражнений и техническая подготовка. |
| | Спортивные соревнования. |

Психологическая подготовка:

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая

психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

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

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

Практический материал

Общая физическая подготовка (ОФП)

1. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:

- жим штанги стоя двумя руками со стоек;
- подъём штанги вверх на прямые руки из положения вис штанги
внизу;
- жим штанги лёжа;
- жим штанги, стоя из-за головы;
- тяга штанги прямыми руками с «подрывом, трапециевидными
мышцами;
- Швунг жимовой штанги с груди и с плеч;
- Попеременный жим гирь разного веса от груди, лёжа на
горизонтальной скамейке;
- Попеременный жим гирь стоя;
- «Французский» жим стоя;
- Попеременное

поднимание гантелей на бицепс разного

веса; 2. Упражнения для развития силы мышц туловища:

- тяга штанги в наклоне;
- наклоны лёжа на гимнастическом козле, ноги
закреплены на шведской стенке (гиперэкстензия).
- наклоны в стороны с гирями в руках;
- наклоны, стоя со штангой на плечах;
- перемахи гири попеременно;
- поднимание прямых ног в вися на перекладине;
- разводка гантелей разного веса в наклоне;
- одновременное поднимание рук и ног лёжа на животе.
- подъём гирь на грудь с

последующим опусканием их между ног.3.

Упражнения для развития силы мышц ног:

- приседание со штангой разного веса;
- становая тяга штанги разного веса;
- ходьба выпадами со штангой;
- приседание на одной ноге;
- поднимание на носки со штангой на плечах;
- жим веса ногами

на специальном блочном

тренажёре.4.Упражнения для развития быстроты:

- бег с горки 10-15 м.;
 - бег на месте с максимальной частотой;
 - прыжки на скакалке с двумя оборотами;
 - бег 20 м. с хода;
 - бег 10 м. с низкого старта.
- бег 60 м. и 100 м.

5. Упражнения для развития выносливости:

- равномерный бег 20-50 минут;
- спортивные игры (баскетбол, футбол, гандбол);
- бег на лыжах;
- плавание;
- комплекс круговой тренировки (7-8 упражнений);
- прыжки на скакалке.
- рывок облегчённой гири продолжительное время (до 15 минут);
- толчок облегчённых гирь продолжительное время (до 15 минут);
- перемахи облегчённой гири продолжительное время (до 15 минут);
- толчок облегчённых гирь с фиксацией до 10 секунд;
- рывок

облегчённой гири с фиксацией до 10

секунд; 6.Упражнения для развития

скоростно-силовых качеств:

- метание набивного мяча на дальность;
- выпрыгивание из полуприседа со штангой на плечах;
- запрыгивание на гимнастического козла и перепрыгивание его с места;
- прыжки в длину и в высоту;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с хлопком в ладоши в момент отталкивания от пола;
- спрыгивание с высоты 50-80 см. с последующим выпрыгиванием вверх;
- выпрыгивание вверх с подведением колен к груди;
- прыжки с изменением направления движения (по точкам);
- выполнение классических упражнений тяжёлой атлетики (толчок и рывок штанги).

Специальная физическая подготовка: увеличенная фиксация в упражнении толчок, рывок, толчок по длинному циклу. Перемахи гири, подъём гирь на грудь.

Техническая подготовка: выполнение соревновательных упражнений гиревого спорта видеосъёмкой с последующим разбором ошибок.

Участие в соревнованиях. Участие в районных и областных соревнованиях.

Ожидаемые результаты: повышение мотивации к регулярным занятиям гиревым спортом и участию в соревновательной деятельности, повышение уровня развития физических качеств, выполнение спортивных разрядов и выполнение контрольных нормативов по уровню освоения программы, формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, совершенствование психологической подготовки, профилактика вредных привычек

Медицинский контроль: К занятиям допускаются обучающиеся имеющие медицинский допуск.

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения для групп СФП 1-3 года

| Контрольные упражнения | ноши | евушки |
|--|--------|--------|
| <i>Общая физическая подготовленность</i> | | |
| Бег 30 м, с | ,5 | ,6 |
| Прыжок в длину с места, см | 00 | 80 |
| Челночный бег 3x10 м, сек | ,0 | ,4 |
| Подтягивание на перекладине из виса, раз | 2 | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | | 1 |
| Бег 2000 м, мин, сек | | 0,50 |
| Бег 3000 м, мин, сек | 2,36 | |
| Лыжные гонки 3 км, мин, сек | | 8,30 |
| Лыжные гонки 5 км, мин, сек | 5,00 | |
| <i>Специальная физическая подготовленность</i> | | |
| Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата), см | 0 | 5 |
| Двоеборье: с гирей 16 кг 24 кг, 32 кг | I сп.р | |
| Упражнение «рывок ДЦ»: с гирей 16 кг 24 кг | | I сп.р |
| Упражнение «толчок по длинному циклу»: с гирей 16 кг 24 кг, 32 кг | I сп.р | |

Воспитательная работа: летние оздоровительные мероприятия, учебно-тренировочные сборы, работа с родителями (собрания, совместные спортивные мероприятия, досуговая деятельность).

Учебно –тренировочный этап УТ (продвинутый уровень)

Примерный план-график распределения учебного материала в учебно-тренировочных в группах (УТ) 39 недель (12 часов)

| | Содержание | Количество учебных часов по | | | | | | | | | сего |
|---|--------------------------------------|-----------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|------|
| | | месяцам | | | | | | | | | |
| | Разделы подготовки | 9 | 0 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| . | Теоретическая | | | | | | | | | | 0 |
| . | ОФП | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 0 | 04 |
| . | СФП | 7 | 6 | 3 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 46 |
| . | Техническая и тактическая подготовка | | | | | | | | | | 8 |
| . | Инструкторская и судейская практика | | | | | | | | | | 0 |
| . | Участие в соревнованиях | 4 | 2 | 1 | 0 | | | | 0 | 1 | 2 |
| . | Контрольные испытания | | | | | | | | | | 8 |
| . | Общее кол-во часов | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 68 |

Темы по теоретической подготовке УТ-1 год обучения

| | Разделы подготовки |
|---|---|
| . | Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена |
| . | Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся |
| . | Гигиена, режим и питание занимающихся спортом |
| . | Влияние физических упражнений на организм спортсмена |
| . | Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте |
| . | Общая характеристика спортивной подготовки |
| . | Планирование и контроль спортивной подготовки |
| . | Физические способности и физическая подготовка |
| . | Основы техники соревновательных упражнений и техническая |

| | |
|----|-------------------------|
| . | подготовка |
| 0. | Спортивные соревнования |

Психологическая подготовка:

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

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

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению. Она характеризуется уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью

произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

Практический материал УТ-1 год обучения **Общая физическая подготовка**

1. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:

- жим штанги стоя двумя руками со стоек;
- подъём штанги вверх на прямые руки из положения вис штанги внизу;
- жим штанги лёжа;
- жим штанги, стоя из-за головы;
- Тяга штанги прямыми руками с «подрывом, трапециевидными мышцами;
- Швунг жимовой штанги с груди и с плеч;
- Попеременный жим гирь разного веса от груди, лёжа на горизонтальной скамейке;
- Попеременный жим гирь стоя;
- «Французский» жим стоя;
- Попеременное поднятие гантелей на бицепс разного веса;

2. Упражнения для развития силы мышц туловища:

- тяга штанги в наклоне;
- наклоны лёжа на гимнастическом козле, ноги зафиксированы на шведской стенке (гиперэкстензия).
- наклоны в стороны с гирями в руках;
- наклоны, стоя со штангой на плечах;
- перемахи гири попеременно;
- поднятие прямых ног в вися на перекладине;
- разводка гантелей разного веса в наклоне;
- одновременное поднятие рук и ног лёжа на животе.
- подъём гирь на грудь с последующим

3. Упражнения для развития силы мышц ног:

- приседание со штангой разного веса;

- становая тяга штанги разного веса;
- ходьба выпадами со штангой;
- приседание на одной ноге;
- поднимание на носки со штангой на плечах;
- жим веса ногами на специальном

блочном тренажёре. 4. Упражнения для развития
быстроты:

- бег с горки 10-15 м.;
- бег на месте с максимальной частотой;
- прыжки на скакалке с двумя оборотами;
- бег 20 м. с хода;
- бег 10 м. с низкого старта.
- бег 60 м. и 100 м.

5. Упражнения для развития выносливости:

- равномерный бег 20-50 минут;
 - спортивные игры (баскетбол, футбол, гандбол);
 - бег на лыжах;
 - плавание;
 - комплекс круговой тренировки (7-8 упражнений);
 - прыжки на скакалке.
 - рывок облегчённой гири продолжительное время (до 15 минут);
 - толчок облегчённых гирь продолжительное время (до 15 минут);
 - перемахи облегчённой гири продолжительное время (до 15 минут);
 - толчок облегчённых гирь с фиксацией до 10 секунд;
 - рывок облегчённой гири с фиксацией до 10 секунд;

6. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- метание набивного мяча на дальность;
- выпрыгивание из полуприседа со штангой на плечах;
- запрыгивание на гимнастического козла и перепрыгивание его с места;
- прыжки в длину и в высоту;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с хлопком в ладоши в момент отталкивания от пола;
- спрыгивание с высоты 50-80 см. с последующим выпрыгиванием вверх;
- выпрыгивание вверх с подведением колен к груди;
- прыжки с изменением направления движения (по точкам);
- выполнение классических упражнений тяжёлой атлетики (толчок и рывок штанги).

Специальная физическая подготовка: увеличенная фиксация в упражнении толчок, рывок, толчок по длинному циклу. Перемах гири, подъём гирь на грудь.

Техническая подготовка: выполнение соревновательных упражнений гиревого спорта с видеосъёмкой с последующим разбором ошибок.

Участие в соревнованиях.

Участие в районных и областных соревнованиях.

Ожидаемые результаты: мотивация к занятиям гиревым спортом, повышение уровня развития физических качеств. Выполнение спортивных разрядов, повышение интереса ведению здорового образа жизни, повышение уровня физического развития и физической подготовленности. Выполнение спортивных разрядов. Стабильность выступлений на соревнованиях различного уровня. Формирование морально-волевых качеств.

Инструкторская и судейская практика: судейство в месте с тренером соревнований различного уровня по ОФП и специальной подготовке.

Медицинский контроль: К занятиям допускаются обучающиеся имеющие медицинский допуск.

Контрольные нормативы УТ(1 год обучения)

| Контрольные упражнения | Юноши | девушки |
|--|--------|------------|
| <i>Общая физическая подготовленность</i> | | |
| Бег 30 м, с | ,5 | 5,6 |
| Прыжок в длину с места, см | 00 | 180 |
| Челночный бег 3x10 м, сек | ,0 | 9,4 |
| Подтягивание на перекладине из виса, раз | 2 | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | | 21 |
| Бег 2000 м, мин, сек | | 10,5 0 |
| Бег 3000 м, мин, сек | 2,36 | |
| Лыжные гонки 3 км, мин, сек | | 18,3 0 |
| Лыжные гонки 5 км, мин, сек | 5,00 | |
| <i>Специальная физическая подготовленность</i> | | |
| Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата), см | 0 | 45 |
| Двоеборье: с гирей 16 кг 24 кг, 32 кг | I сп.р | |
| Упражнение «рывок ДЦ»: с гирей 16 кг 24 кг | | II сп.р |
| Упражнение «толчок по длинному циклу»: с гирей 16 кг 24 кг, 32 кг | I сп.р | |

Воспитательная работа:

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием учащихся, вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;

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

Темы по теоретической подготовке УТ (2-3 год обучения)

| | Разделы подготовки |
|----|---|
| | Физическая культура и спорт в России |
| | Состояние и развитие гиревого спорта в России. |
| | Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена |
| | Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся |
| | Гигиена, режим и питание занимающихся спортом |
| | Влияние физических упражнений на организм спортсмена |
| | Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте |
| | Общая характеристика спортивной подготовки |
| | Планирование и контроль спортивной подготовки |
| 0. | Физические способности и физическая подготовка |
| 1. | Основы техники соревновательных упражнений и техническая подготовка |
| 2. | Спортивные соревнования |

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

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

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

движения,необходимые для победы.

Практический материал

Общая физическая подготовка:

1. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:

- жим штанги стоя двумя руками со стоек;
- подъём штанги вверх на прямые руки из положения вис штанги внизу;
- жим штанги лёжа;
- жим штанги, стоя из-за головы;
- Тяга штанги прямыми руками с «подрывом, трапециевидными мышцами;
- Швунг жимовой штанги с груди и с плеч;
- Попеременный жим гирь разного веса от груди, лёжа на горизонтальной скамейке;
- Попеременный жим гирь стоя;
- Французский» жим стоя;
- Попеременное поднятие гантелей на бицепс разного веса;

2. Упражнения для развития силы мышц туловища:

- тяга штанги в наклоне;
- наклоны лёжа на гимнастическом козле, ноги зафиксированы на шведскойстенке (гиперэкстензия);
- наклоны в стороны с гирями в руках;
- наклоны, стоя со штангой на плечах;
- перемахи гири попеременно;
- поднятие прямых ног в виси на перекладине;
- разводка гантелей разного веса в наклоне;
- одновременное поднятие рук и ног лёжа на животе.
- подъём гирь на грудь с последующим опусканием их между ног.

3. Упражнения для развития силы мышц ног:

- приседание со штангой разного веса;
- становая тяга штанги разного веса;
- ходьба выпадами со штангой;
- приседание на одной ноге;
- поднятие на носки со штангой на плечах;
- жим веса ногами на специальном

блочном тренажёре. Упражнения для развития быстроты:

- бег с горки 10-15 м.;
- бег на месте с максимальной частотой;
- прыжки на скакалке с двумя оборотами;
- бег 20 м. с хода;
- бег 10 м. с низкого старта.
- бег 60 м. и 100 м.

Упражнения для развития выносливости:

- равномерный бег 20-50 минут;
- спортивные игры (баскетбол, футбол, гандбол);
- бег на лыжах;
- плавание;
- комплекс круговой тренировки (7-8 упражнений);
- прыжки на скакалке.

- рывок облегчённой гири продолжительное время (до 15 минут);
 - толчок облегчённых гирь продолжительное время (до 15 минут);
 - перемахи облегчённой гири продолжительное время (до 15 минут);
 - толчок облегчённых гирь с фиксацией до 10 секунд;
 - рывок облегчённой гири с фиксацией до 10 секунд; Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:
 - метание набивного мяча на дальность;
 - выпрыгивание из полуприседа со штангой на плечах;
 - запрыгивание на гимнастического козла и перепрыгивание его с места;
 - прыжки в длину и в высоту;
 - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с хлопком в ладоши в момент отталкивания от пола;
 - спрыгивание с высоты 50-80 см. с последующим выпрыгиванием вверх;
 - выпрыгивание вверх с подведением колен к груди;
 - прыжки с изменением направления движения (по точкам);
 - выполнение классических упражнений тяжёлой атлетики (толчок и рывок штанги).
- Специальная физическая подготовка:** увеличенная фиксация в упражнении толчок, рывок, толчок по длинному циклу. Перемах гири, подъём гирь на грудь.

Техническая подготовка: выполнение соревновательных упражнений гиревого спорта с видеосъёмкой с последующим разбором ошибок.

Участие в соревнованиях. Участие в городских и областных соревнованиях.

Ожидаемые результаты: Стабильная мотивация к занятиям гиревым спортом, повышение уровня развития физических качеств. Выполнение спортивных разрядов, формирование детского коллектива с положительными жизненными установками и интересами, приобретение разносторонней физической подготовленности, развитие силовых и скоростных возможностей, общей физической выносливости, сформированности морально-волевых качеств, спортивного характера, отбор одаренных в спортивном отношении детей по их морфо-функциональным показателям и двигательной одаренности для обучения по программам более высокого уровня.

Инструкторская и судейская практика:

- Организовывать группу и подавать основные команды на месте и в движении.
- Составлять план-конспект и проводить подготовительную часть занятия.
- Определять и исправлять ошибки в выполнении упражнений у занимающихся.
- Проводить тренировочное занятие в ГНП под наблюдением тренера.

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

- Участвовать в судействе на помосте совместно с тренером.
- Проводить судейство учебных соревнований на помосте (самостоятельно).
 - Участвовать в судействе официальных соревнований в качестве судьи на помосте и в составе секретариата.

Контрольные нормативы
Контрольные нормативы УТ (2-3 год) обучения

| Контрольные упражнения | юноши | девушки |
|--|-----------|-----------|
| | | |
| <i>Общая физическая подготовленность</i> | | |
| Бег 30 м, с | 5 ,3 | 5 ,5 |
| Прыжок в длину с места, см | 2 01 | 1 90 |
| Челночный бег 3x10 м, с | 8 ,8 | 9 ,2 |
| Подтягивание на перекладине из виса, раз | 1 4 | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | | 2 5 |
| Бег 2000 м, мин, с | | 1 0,15 |
| Бег 3000 м, мин, с | 1 2,00 | |
| Лыжные гонки 3 км, мин, с | | 1 8,00 |
| Лыжные гонки 5 км, мин, с | 2 3,50 | |
| <i>Специальная физическая подготовленность</i> | | |
| Выкрут прямых рук вперед- назад (ширина хвата), см | 4 5 | 4 0 |
| Двоеборье: с гирей 16 кг 24 кг, 32 кг | I | |
| Упражнение «рывок ДЦ»: с гирей 16 кг 24 кг | | I |
| Упражнение «толчок подлинному циклу»: с гирей 16 кг 24 кг, 32 кг | I | |

Воспитательная работа:

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

- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;

МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И КОНТРОЛЬ

В целях предупреждения нарушения здоровья у обучающихся предусмотрено:

- медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
 - контроль использования учащимися фармакологических средств.
- Медицинское обеспечение включает в себя:

- организацию и проведение лечебно-профилактических мероприятий, направленных на определение состояния здоровья, физического развития и уровня функциональных возможностей, занимающихся физкультурой и спортом;
- осуществление систематического контроля состояния здоровья учащихся;
- оценка адекватности физических нагрузок функциональным возможностям организма занимающихся;
- профилактику и лечение заболеваний учащихся и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;
- восстановление здоровья учащихся средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом;
- медицинское и санитарно-гигиеническое обеспечение массовых физкультурных и спортивных мероприятий.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Применение комплексных витаминов по направлению врачебно- физкультурного диспансера. Релаксационные упражнения, Походы и оздоровительные прогулки на природе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Виноградов, Г.П. Гиревой спорт как средство атлетической подготовки подростков и юношей: методические рекомендации / Г.П. Виноградов – Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1988. - 24 с.
2. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: Учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов – М.: Советский спорт, 2009. -328 с.
3. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воронинцев. –М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.
4. Гиревой спорт в России, пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса: Всероссийская научно-практическая конференция / сост. И.В. Морозов. – Ростов н/Д: Рост. гос. строительный ун-т, 2003. – 108 с., ил.
5. Гиревой спорт: Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007. – 12 с.
6. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.

7. Добровольский, С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. –Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 108 с.: ил.
8. Зайцев, Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. – М.: Советский спорт, 1991. – 48 с.
9. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.:Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
10. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте /сост. И.В. Морозов//Ежегодник, вып. №2. – Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. – 112 с.: ил.
11. Поляков, В.А. Гиревой спорт: Метод. пособие / В.А. Поляков, В.И. Воропаев. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.
12. 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.
13. Столов, И.И. Спортивная школа: начальный этап [Текст]: учебное пособие /И.И. Столов, В.В. Ивочкин. – М.: Советский спорт, 2007. – 140 с.
14. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: нормативное, правовое, организационно-управленческое, научно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение: Документы и материалы (2002 – 2008 годы) / Авт.-сост. В.А. Фетисов, П.А. Виноградов. –М.: Советский спорт, 2008. – 1104 с.
15. 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.