

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕРДЮЖСКОГО РАЙОНА
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Согласовано

Утверждаю

На заседании педагогического совета

« » августа 2023 г.

Протокол « » от « » августа 2023 г

Директор

МАУ ДО Бердюжского района

ДЮСШ В.Л. Швецов

« » августа 2023г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по гиревому спорту

Форма обучения:

очная с применением дистанционных технологий

Возраст обучающихся: *7-17 лет*

Место реализации:

МАУ ДО Бердюжского района «ДЮСШ»

Срок реализации программы:

весь период обучения

Количество учебных недель: *52*

Всего количество академических часов: *312ч*

Продолжительность учебных занятий: *90 мин*

Программу составил:

тренер-преподаватель:

Лукацук Кирил Михайлович

с. Бердюжье, 2023 год

Структура программы.

I. Пояснительная записка.

- Аннотации к общеразвивающей программе.
- Актуальность и педагогическая целесообразность программы.
- Цель и задачи программы.
- Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом
- Форма проведения учебных занятий.

II. Нормативная часть. Содержание учебного предмета.

- Структура программы.
- Описание материально-технических условий реализации программы.
- Формы и методы контроля, система оценок.
- Общие вопросы теории и практики физической культуры и спорта.

III. Методическая часть.

- Методы обучения.
- Средства обучения.
- Учебный план.
- Этапы обучения.
- Примерные требования по окончанию изучения программы.
- Инструкторская и судейская практика.
- Профилактика травматизма и техника безопасности.

IV. Информационное обеспечение.

1. Пояснительная записка.

1.1. Дополнительная образовательная программа по гиревому спорту составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.12 №273-ФЗ, Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329 ФЗ (ред. от 07.06.2013), приказом Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказом Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Распоряжение Правительства РФ от 29 05 2015 N 996 р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года». Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными 28.09.2020 г. № 28 (регистрационный номер 61573 от 18.12.2020 г.). Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16). Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467). Уставом и образовательной программой МАУ ДО Бердюжского района «ДЮСШ».

1.2. Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Гиревой спорт является традиционным видом спорта для народов нашей Родины, благодаря своей простоте и высокой эффективности. Гири один из древнейших спортивных снарядов, история которого прослеживается от Олимпийских игр древности до наших дней. В прошлом веке гири применялись для развития и демонстрации физических качеств. [<https://www.vfgsto.ru/отделения-фгсто/>]. Статус международного этот вид спорта получил в наше время, в конце 20-го века. Российские спортсмены -

гиревики являются на сегодняшний день сильнейшими в мире, они неоднократно становились победителями международных соревнований.[1] В системе физического воспитания гиревой спорт представлен как средство всестороннего физического развития, как массовое средство оздоровления, как средство профессиональной прикладной подготовки молодежи к труду и обороне страны, сдаче нормативов Всероссийского комплекса «ГТО», как вид массового юношеского вида спорта и спорта высших достижений.[17]

1.3. Цель программы - обеспечить всестороннее развитие ребёнка и физическую подготовку ребёнка, отбор спортивно одарённых детей для подготовки гиревиков, привитие ценностей здорового образа жизни.

1.4. Задачи программы:

- разъяснение и привлечение, для занятий гиревым видом спорта детей школьного подросткового возраста;
- укрепление здоровья занимающихся, содействие всестороннему, гармоничному физическому и интеллектуальному развитию;
- передача занимающимся необходимых знаний в области валеологии, физиологии, анатомии, психологии спорта;
- постоянное совершенствование технической и тактической подготовки;
- воспитание высоких волевых, морально-этических и эстетических качеств, дисциплины; воспитание патриотизма, любви к Отечеству, к славным спортивным традициям нашего народа и т.д.;
- профессиональная подготовка общественных кадров (инструкторов и судей по спорту, волонтеров);
- пропаганда физической культуры и гиревого спорта среди подрастающего поколения.
- приобщение обучающихся к достижениям Родной культуры, традициям, национальным особенностям Тюменской области.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей ДЮСШ, педагогов и руководителей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и является основным документом учебно-

тренировочной и воспитательной работы. Срок реализации данной программы составляет 4 года. Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности спортсменов-гиревиков являются: выполнение контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнования на учебно-тренировочном этапе, выполнение нормативных требований по присвоению спортивных званий и разрядов Всероссийской единой спортивной классификации в соответствии с требованиями по годам обучения.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и включает два основных этапа: начальной подготовки и учебно-тренировочный (см. табл. 1,2). Эти этапы включают такие направления работы с обучающимися как: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, теоретическая подготовка, контрольно-переводные испытания, контрольные соревнования, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия, медицинское обследование. Программа предусматривает объединение тренировочных занятий в микро-, мезо и макроциклы. Микроцикл — это малый цикл тренировки, чаще всего с недельной продолжительностью, включающий обычно от двух до нескольких занятий. Мезоцикл — это средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов. Макроцикл — это большой тренировочный цикл типа полугодового (в отдельных случаях 3—4 месяца), годового, многолетнего (например, четырехгодичного), связанный с развитием спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов (приложение № 4).[6]

2. Нормативная часть.

2.1. Этапы подготовки гиревиков, рассчитанные программой:

2.1.1. Этап начальной подготовки (НП).

В группы начальной подготовки зачисляются дети в возрасте от 7 лет,

желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний с письменного разрешения врача-педиатра и по заявлению родителей (законных представителей). Продолжительность этапа 1- 2 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, спортивных игр.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе НП являются: стабильность состава обучающихся; уровень потенциальных возможностей, обучающихся в избранном виде спорта; динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся и уровень освоения основ техники; освоение теоретического раздела программы; отсутствие медицинских противопоказаний для занятий. [13]

Основные задачи подготовки:

- 1) 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;
- 2) укрепление здоровья и закаливание, коррекция недостатков в физическом развитии;
- 3) обучение основам техники упражнений гиревого спорта, бега, лыжных гонок и обогащения двигательного опыта;
- 4) приобретение разносторонней физической подготовленности: развитие силовых и скоростных возможностей, общей выносливости (аэробной), показателей ловкости и гибкости;
- 5) воспитание морально-волевых качеств, формирование спортивного характера;
- 6) поиск одаренных в спортивном отношении детей по их одаренности.

2.1.2. Учебно-тренировочный этап (УТ) Учебно-тренировочные группы формируются на основе отбора из практически здоровых учащихся, имеющих способности к гиревому спорту, прошедших подготовку не менее одного года и

выполняющих нормативы для зачисления в учебно-тренировочные группы (УТГ) по общей физической и специальной подготовке (см. таблицу 8). Продолжительность этапа от 2 лет. 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 образовательной программой спортивной подготовки по избранному виду спорта, выполнения массовых спортивных разрядов. Перевод в следующие группы обучения на учебно-тренировочном этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей и специальной подготовке в соревновательных упражнениях. Следующие этапы спортивной подготовки предусматриваются отдельной программой.[13]

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы учебно-тренировочного этапа

Таблица 1

Развиваемое физическое	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 100 м (не более 14,5 с)	Бег на 100 м (не более 18 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9.4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9.8 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 13 мин 20 с)	Бег на 2000 м (не более 10 мин 10 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)
	Удерживание двух гирь весом 12 кг у груди в исходном положении перед выталкиванием вверх	Удерживание одной гири весом 12 кг в положении фиксации над головой (не менее 30 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата 70 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата 65 см)
Спортивный разряд	I юношеский спортивный разряд, III спортивный разряд	I юношеский спортивный разряд, III спортивный разряд

2.2. Общая направленность многолетней подготовки:

- постепенное обучение технике соревновательных упражнений и ее совершенствование на базе роста физических и психических возможностей;
- переход от общеподготовительных к специальным средствам обучения и тренировки в гиревом спорте;
- увеличение количества соревнований и повышение результатов;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности тренировочных нагрузок;
- сохранение здоровья учащихся;
- использование восстановительных средств поддержания физической работоспособности/[8]

2.3. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки, режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической подготовке.

Таблица 2

Этап	Год обучения	Мин. возраст для зачисления, лет	Мин. число учащихся в группе	Макс. кол-во уч. часов в неделю	Требования по ОФП, СФП и тех. п-ке на конец учебного года
НП	До 1 года	10	10-12	6	Выполнение нормативов ОФП (представлены в приложении)
	Свыше 1 года	11	10-12	9	
УТ	До 2-х лет	12	8-10	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, сп. разрядов. (приложение №3)
	Свыше 2-х лет	14	8-10	18	

2.4. Контрольные нормативы по итогам обучения

на учебно-тренировочном этапе (аттестация обучающихся). [13]

Таблица 3

Контрольные упражнения	юноши				девушки			
	До 2-х лет	Свыше 2-х лет			До 2-х лет	Свыше 2-х лет		
<i>Общая физическая подготовленность</i>								
Бег 30 м, с	5,7	5,6	5,5	5,3	5,8	5,7	5,6	5,5
Прыжок в длину с места, см	180	190	200	201	160	170	180	190
Челночный бег 3x10 м, с	9,4	9,2	9,0	8,8	9,8	9,6	9,4	9,2
Подтягивание на перекладине из виса, раз	8	10	12	14				
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз					16	18	21	25
Бег 2000 м, мин.					11,50	11,15	10,50	10,15
Бег 3000 м, мин.	13,50	13,1 0	12,3 6	12,00				
Лыжные гонки 3 км, мин, с					20,00	19,30	18,30	18,00
Лыжные гонки 5 км, мин, с	27,45	25,5 0	25,0 0	23,50				

<i>Специальная физическая подготовленность</i>								
Двоеборье: с гирей 16 кг, 24 кг, 32 кг	Шсп.р	Псп.р	Исп.р	кмс				
Упр. «рывок ДЦ»: с гирей 16 кг, 24 кг					Шсп.р	Псп.р	И сп.р	кмс
Упр. «толчок по длинному циклу»: с гирей 16 кг, 24 кг,	Ш сп.р	Псп.р	Исп.р	кмс				

Представленные в программе ориентировочные объемы учебно-тренировочной нагрузки в условиях спортивной школы показывают, что с увеличением общего годового объема часов, изменяется по годам соотношение времени на различные виды подготовки (приложение № 5).

2.5. Соотношение видов подготовки по годам и этапам обучения указаны в приложении № 5; **обеспечение спортивной экипировкой** в приложении № 6; **оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения программы** в приложении № 7.

2.6. Планируемые показатели соревновательной деятельности.

Таблица 4.

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы подготовки			
	НП		УТ	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	4	4	5	5
Отборочные	-	1-2	4	5
Основные	-	-	1-2	3-4
Главные	-	-	-	1-2

3.Методическая часть.

3.1. Средства, методы и формы спортивной тренировки.

В практике подготовки выделяются основные *формы* организации спортивной тренировки: учебно-тренировочные занятия в спортивных секциях и командах, участие в спортивных соревнованиях, самостоятельные тренировочные занятия спортсмена. А также лекции, семинары и беседы.[17] В тренировочном процессе методы выполнения упражнения выбираются в зависимости от задач, решаемых спортсменом в тот или иной период спортивной подготовки. Выбор определенного метода зависит от запланированного суммарного объема и интенсивности физической нагрузки, способности адаптации спортсмена к физическим нагрузкам. В гиревом спорте применяется пять основных методов тренировки: равномерный, переменный, интервальный, повторный и соревновательный. [8]

3.1.1. Равномерный метод предполагает выполнение специально – подготовительных и соревновательных упражнений в одном темпе в течение продолжительного времени. При этом на занятии упражнение выполняется один раз в одном подходе. Основная цель этого метода – повышение аэробных возможностей организма спортсмена. Метод применяется в основном на этапе общей физической подготовки. Наиболее распространенный среди спортсменов способ определения темпа выполнения упражнения – измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС). Исходя из максимального значения ЧСС, определяемой при физической нагрузке предельной интенсивности, рекомендуется вычислить значение, равное 75%. Это значение принято считать верхним пределом аэробной зоны. Вместе с тем необходимо выработать ритмичное дыхание в соответствии с выбранным темпом. Неритмичное дыхание, натуживание резко повышает интенсивность физической нагрузки, которая отражается в резком повышении ЧСС. Недостаток равномерного метода заключается в том, что при выполнении упражнений относительно в невысоком темпе, с гирями малого веса (с низкой интенсивностью) недостаточно развивается сила мышц гиревика, скоростно-силовые качества,

специальная выносливость, необходимые для успешного выступления в соревнованиях.

3.1.2. Переменный метод. Выполнения упражнений данным методом заключается в том, что выполняется несколько подходов с гирями. В первой половине подходов вес гири повышается, а во второй половине – снижается. Например, подходы выполняются с гирями: 12 кг, 16 кг, 20 кг, 16кг, 12 кг. Выстраивается своеобразная «пирамида». Интенсивность нагрузки вначале увеличивается, а затем снижается при неизменном темпе выполнения упражнения. Темп упражнения выдерживается постоянным для того, чтобы ритм чередования процессов напряжения и расслабления мышц был стабильным независимо от веса гирь.

Переменный метод выполнения упражнений могут применять спортсмены при условии высокого уровня физической подготовленности. Без достаточной силовой подготовленности, высокого уровня общей и силовой выносливости спортсмена данный метод противопоказан.

3.1.3. Интервальный метод является наиболее распространенным среди гиревиков высокого класса. Интервальным методом повышаются темповые возможности организма спортсмена. Выполнение упражнений интервальным методом заключается в том, что упражнение выполняется в высоком темпе серийно продолжительностью 1-2 минуты. Промежутки между сериями чередуются строго регламентированными интервалами отдыха. Например: 5 серий по 15 подъемов за одну минуту гирь по 24 кг чередуются с минутными интервалами отдыха. $(15+15+15+15+15) / 24$ кг. За время тренировочного занятия таких подходов может быть несколько. Между подходами должно оставаться столько времени, сколько необходимо для того, чтобы поддерживать наиболее эффективный темп подъемов в каждом из них. Длительность интервала отдыха спортсмен должен определить исходя из своих возможностей. Интервальный метод позволяет в самые короткие сроки повысить специальную выносливость гиревика, совершенствовать ритмо-темповые характеристики двигательных действий в упражнениях гиревого

спорта именно в период подготовки к соревнованиям.

3.1.4. Повторный метод. В период подготовки к соревнованиям наряду с интервальным методом много времени отводится повторному методу. Этот метод предусматривает повторное выполнение подходов с повышенной интенсивностью и интервалами отдыха между подходами, определяемыми самочувствием спортсмена. В повторном методе величина физической нагрузки на организм гиревика определяется суммарным объемом и интенсивностью нагрузки. Например, выполняется упражнение рывок в темпе, который гиревик способен выдерживать в течение 3-5 минут. Затем спортсмен, отдохнув, по самочувствию, в отличие от интервального метода до полного восстановления, еще раз повторяет упражнение в том же темпе.

3.1.5. Соревновательный метод. Рассматривая традиционные методы анаэробной тренировки, выше упоминалось, что для большинства начинающих гиревиков применение переменного и интервального метода на тренировках является своеобразным изнурительным трудом. Тем не менее, тренировка в выполнении упражнений в высоком темпе и с различными по весу гирями полезна. Она дает спортсмену представление о максимальном темпе, а также позволяет определить степень адаптации сердечно - сосудистой и дыхательной систем к физической нагрузке, вызванной повышением интенсивности упражнений. Преимущество соревнований как метода тренировки состоит в том, что они не только помогают совершенствовать физические качества, но и воспитывают психические качества в условиях реального соперничества.

Для большинства начинающих гиревиков наиболее приемлемыми методами подготовки являются равномерный и переменный методы тренировки, а также участие в соревнованиях. Если интервальный и повторный методы, применяемые на занятиях, действуют на спортсмена благотворно, в этом случае эти методы необходимо применять и в дальнейшей подготовке.

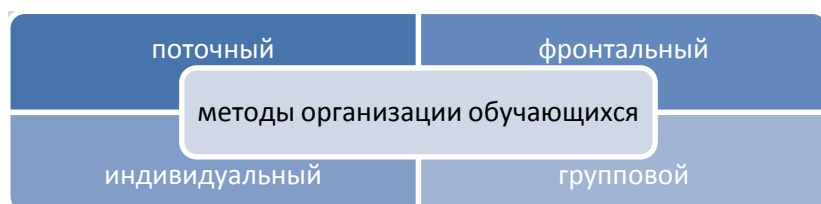
3.2. Профилактика травматизма и техника безопасности.

Профилактика травматизма является неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и

свидетельствуют о нерациональном его построении. Большое значение имеет состояние экипировки гиревика. Проводить тренировки следует в обуви, предохраняющей стопы от случайных травм. Она должна иметь жесткую подошву, с невысоким каблуком. Кроме того, обувь должна плотно прилегать к пяткам. Это позволяет стабилизировать положение пяток и исключить возникновение вращательного движения стопы, которое может привести к перенапряжению мышц ног и к повреждениям коленного и голеностопного суставов. Чаще всего травмы в гиревом спорте происходят при интенсивных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка. В период интенсивных нагрузок по рекомендации врача применяют различные втирания, стимулирующие разогрев и кровоснабжение мышц. Правила техники безопасности указаны в Приложении №2.

Методы организации обучающихся.

Схема 1.



Средства физического воспитания, используемые в учебно-тренировочном процессе.

Схема 2.



3.3. Учебный план.

Программа предусматривает 52 недели учебно-тренировочных занятий в годичном макроцикле (приложение №4) и имеет конкретизированные учебные планы по годам обучения, построенные на основе особенностей сенситивных периодов развития физических качеств (таблица 7).

Учебный план группы начальной подготовки 1-го и 2го года обучения, час

Таблица 5.

Виды подготовки	Все го	Сентябрь					Октябрь					Ноябрь					Декабрь							
		Январь																						
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
Физ-я – ОФП	218	6	6	5	5	4	5	5	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4
– СФП	34								1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	
Технико-так-я	44								1	1	1	2	2	2	2		1	1	1	1	1	1	1	1
Теоретическая	4						1	1												1				
Контр.-испытания	4			1	1																			
Контр.соревнования	4															2								
Мед.обследование	4					2																		
Итого	312	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

Продолжение таблицы 5.

Виды	Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август												
	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
подготовки	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7
																									-
																									5
																									2
ОФП	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	2	4						
СФП	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	6	6	6	6	6	3
																									6
Технико-тактическая	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2		1	1	1	1	1	1	1						
Теоретическая													1												
Контриспытания																1	1								
КонтрСор-я												2													
Мед.обследование																		2							
Итого	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	
																									6

**Учебный план учебно-тренировочной группы 1-го и 2-го года обучения,
час.**

Таблица 6.

Виды подгото вки	Ч.	Сентябрь					Октябрь					Ноябрь					Декабрь							
		Январь										1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	
ОФП	32 2	4	5	7	6	5	5	5	3	6	6	6	6	4	5	6	4	5	7	6	6	5	4	
СФП	90	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Технико- тактичес кая:	16 0	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	
Теория	10					1	1							1	1					1	1			
Контр.ис пытания	6	1	2																					
Контр.со ревнова ния	10							2									2							
Инструк торская практика	6							2									1							
Восст. Мер-я	14				1				1				1				2					1		
Мед. обслед.	6	2																					2	
Итого	624	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2		

Окончание таблицы 6.

Виды подгот овки	Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август		47-52										
	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3											
ОФП	6	6	4	5	6	6	6	5	6	6	3	4	5	4	5	7	4	5	5	7	7	6	7	9	72
СФП	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Тех- так-я:	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Теория					1	1					1	1													
Контр. испыт ания											1	2													
Сор-я			2							2							2								
Инстр практи ка			1							1							1								
Восст. Мер-я				2				1			2							2					1		
Мед. обслед																		2							
Итого	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	72
	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	

3.4. Сроки благоприятных фаз развития двигательных качеств.

Таблица 7.

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

3.5. Особенности этапа начальной подготовки. Оптимальный возраст для зачисления в группы НП в гиревом спорте составляет 10-11 лет. В этот период направленность тренировочного процесса сводится преимущественно к занятиям по бегу и изучению техники обращения с гирями (захват дужки гири, статические позы в исходных положениях и во время фиксации). У детей в 10-11 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при замедленном росте длины тела. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, усиливается развитие скелетных мышц, умеренное увеличение размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда. Если учесть, что в возрасте от 6 до 12 лет осваивается значительная часть двигательных навыков, приобретаемых человеком в течение всей жизни, то разучивание большого количества

разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Доступность и естественность бега на различные дистанции также является необходимостью включать их в тренировочный процесс на этапе начальной подготовки.[8]

3.6. Особенности учебно-тренировочного этапа. Оптимальный возраст начала этого этапа составляет 12-13 лет, продолжительность занятий до 4 лет. Занятия проходят в учебно-тренировочных группах.

В 12-14 лет значительно увеличивается масса тела, и вместе с ней повышаются силовые качества. (таблица 9) Это происходит за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость увеличивается за счет повышения экономичности двигательных действий и мышечной регуляции. К началу прироста мышечной массы создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей. В возрасте 13-14 лет проявляются внешние признаки начальной фазы полового созревания, увеличивается возбудимость нервных процессов, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе особенно соревновательного характера. Скоростно-силовые способности в этот период совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие два года темпы прироста быстроты снижаются.[8] Важным показателем для возрастного развития девушек является возраст первой менструации, в течение года после которого происходит снижение дальнейшего роста длины тела, а также прироста массы тела. Происходит окончательное формирование пропорций тела. Наибольший прирост почти всех физических качеств у девочек происходит в возрасте 12-13 лет, а у мальчиков – 13-15 лет.

На этапе начальной подготовки необходимо учитывать характер взаимовлияния тренировочных нагрузок в беге, лыжных гонках и в упражнениях с отягощениями. Так, особенности двигательной деятельности в беге и в лыжных гонках позволяют применять

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

3.7. Особенности тренировочного процесса у девушек. Подготовка девушек имеет свое отличие в связи с биологическими особенностями женского организма, в частности, с особенностями протекания менструального цикла (МЦ), и специалистам необходимо учитывать это и вносить коррекцию в планы подготовки. При определении направленности объема и интенсивности тренировочных нагрузок в гиревом спорте учитывается динамика функционального и психоэмоционального состояния спортсменки, а также уровень изменения ее физической работоспособности в период протекания МЦ. В связи с вышеизложенными особенностями, условно выделяют три характерные группы спортсменок. *Первая группа* - физиологическая работоспособность во время менструальной фазы повышена по отношению к другим фазам цикла. Спортсменки, относящиеся к этой группе, хорошо переносят тренировочные нагрузки, поэтому нет необходимости ограничивать их тренировочную работу. Участвуя в соревнованиях, они способны показать хорошие результаты. *Вторая группа* - физическая работоспособность относительно стабильна во время менструальной фазы, поэтому можно проводить занятия без существенных изменений. Однако следует ограничить работу скоростно-силового характера. *Третья группа* - физическая работоспособность во время менструальной фазы резко снижается. Спортсменки этой группы в данный период отличаются неуравновешенностью поведения, обидчивы, впечатлительны, и поэтому от них

нельзя ожидать высоких спортивных результатов. Независимо от квалификации спортсменок в тренировочном процессе необходимо ограничивать работу скоростно-силового характера, либо полностью ее исключить в первый и второй день фазы менструации; объем и интенсивность тренировочной нагрузки снижается на 25-35%. Основу тренировочной работы в этот период составляют нагрузки в аэробном и оздоровительном режиме и ОФП. Следует отметить, что крайне вредны для организма попытки изменения сроков ОМЦ при совпадении их с днями участия в соревнованиях, независимо от характера применяемых при этом средств.[12]

3.8. Примерный учебный план по теоретической подготовке.

Таблица 8.

№ п/п	Разделы подготовки	Этап НП (ч)		Этап УТ (ч)			
		до 1 года	свыше е года	до 2-х лет		свыше 2-х лет	
1	ФК И С в России	1	1				
2	Состояние и развитие гиревого спорта в России.		1	1			
3	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена			1	1	1	1
4	Строение и функции организма человека		1	1	1	2	2
5	Гигиена, режим и питание занимающихся спортом	1		1	1	1	1
6	Влияние физических упражнений на организм спортсмена		1	1	1	2	2
7	Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика заболеваемости и травматизма			1	1	2	2
8	Общая хар-ка спортивной п-ки				1	1	1
9	Планирование и контроль спортивной подготовки		1	1	1	1	1
10	Физические способности и физическая п-а	1		1	1	1	1
11	Основы техники соревновательных упражнений и техническая п-ка	1	1	1	1	2	2
12	Спортивные соревнования. Правила.			1	1	1	1
Всего часов		4	6	10	10	14	14

3.9. Инструкторская и судейская практика. В течение всего периода обучения тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

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

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

Для получения квалификационной категории «Юный спортивный судья» каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения: Составлять положение о проведении первенства школы по гиревому спорту. Вести протокол соревнований. 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. Присвоение квалификационной категории «Юный спортивный судья» производится приказом или распоряжением по ДЮСШ, в соответствии с Положением о спортивных судьях.

3.10. Психологическая подготовка и воспитательная работа.

3.10.1. Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

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.

3.10.2. Воспитательная работа. *Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер – преподаватель проводит её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. Осуществляется по направлениям:*

1. Общественно – патриотическое направление. Формирование у детей патриотизма и нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм). Проведение спортивных мероприятий, посвящённых памятным датам (дни воинской славы). Активное участие в мероприятиях села и области.
2. Работа с родителями. Работа родительских комитетов. Родительские собрания. Общешкольные родительские собрания. Привлечение родителей к организации интересных, насыщенных мероприятий, спортивных соревнований.
3. Культурно – просветительское направление. Экскурсии в другие населённые пункты. Посещение театра, кино. Традиционные мероприятия в группе (день рождения, посвящение в члены группы, чествование победителей и призёров.)
4. Нравственно - правовое направление. Беседы о культуре поведения. Беседы на темы «Законодательство и подростки». Беседы о профилактике ДТП. Индивидуальные беседы с воспитанниками. Лекции на тему «Бережное отношение к спортивному инвентарю»

3.11. Система контроля и зачетные требования:

Результатом освоения программы по гиревому спорту является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях: *в области теории и методике физической культуры и спорта:* история развития гиревого спорта; место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; необходимые сведения о строении и функциях организма человека; гигиенические знания, умения и навыки, режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни, основы спортивного питания; требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке, требования техники безопасности при занятиях гиревым спортом.

в области общей и специальной физической подготовки: освоение комплексов физических упражнений, специальных упражнений с гирями; развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике гиревого спорта; укрепление здоровья, повышение уровня

физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

в области избранного вида спорта: овладение основами техники и тактики; приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях; повышение уровня функциональной подготовленности; освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок; выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов.

в области других видов спорта и подвижных игр: умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами; умение развивать физические средствами других видов спорта и подвижных игр; умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; навыки сохранения собственной физической формы.

4. Информационное обеспечение.

4.1. Список литературы.

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: Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007. – 12 с.
5. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.
6. Добровольский, С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 108 с.: ил.
7. Зайцев, Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом /Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. – М.: Советский спорт, 1991. – 48 с.
8. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
9. Поляков, В.А. Гиревой спорт: Метод. пособие / В.А. Поляков, В.И. Воропаев. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.
10. 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.
11. 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.

12. 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.

4.2. Список электронных ресурсов.

13. <https://www.vfgsto.ru/отделения-фгсто/>.

14. <https://vk.com/tjumengiri>.

15. <http://www.giri24.ru/>.

16. <https://anatomya.ru/>.

17. <http://www.gto.ru/recomendations/>

Индивидуальная карта спортсмена

Ф.И.О. _____

Дата рождения _____; год, месяц начала занятия спортом _____,

А) Физическое развитие

Учебные группы, год обучения	Дата обследов ания	Физическое развитие				Заключе ние врача
		Рост, см	Масса тела, кг	Длина стопы, см	ЖЕЛ, л	
Данные при зачислении.						
НП, 1-й						
УТ, 2й						

Б) Физическая подготовленность

Контрольные упражнения	Исходные данные.	Этапы подготовки обучения	
		НП	УТ
Дата обследования			
Общая физическая подготовленность			
Бег 30 м, с			
Прыжок в длину с места, м			
Челночный бег 3x10 м, с			
Подтягивание (юн.), раз			
Сгибание/разгибание рук в упоре лежа (дев.), раз			
Специальная физическая подготовленность			
Упр. «толчок», 24кг.			
Упр. «рывок», 24 кг.			
Упр.«толчок по ДЦ», 24 кг			

Техника безопасности при проведении занятий в тренажерном зале.

- Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.
- Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) учителя (преподавателя, тренера).
- Не выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.
- Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.
- Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) учителя (преподавателя, тренера), самовольно не предпринимать никаких действий.
- Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.
- Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.

Общие правила техники безопасности:

- Следить за расписанием учебных занятий, на урок приходиться без опоздания.
- Заниматься только с учителем или его помощником, обязательно выполнять все их требования (запрещается без педагога выполнять сложные и неизвестные упражнения).
- Обязательное выполнение разминки, способствующей разогреванию основных групп мышц.
- Не покидать без разрешения учителя место занятий.
- Выполнение упражнений только на исправном оборудовании; бережно относиться к инвентарю и оборудованию; закончив выполнение упражнений с инвентарём (мячи, палки, скакалки...) класть его в место его хранения (специально отведённое место).

- Соответствие спортивной одежды и обуви занятиям физической культурой, погодным и другим условиям. Обувь должна быть чистой и с нескользкой подошвой.
- Одежду и обувь для физической культуры необходимо приносить с собой в сумке (пакете). Перед тем, как приступить к занятиям необходимо, надеть спортивный костюм и обувь. После окончания занятий необходимо снять спортивный костюм и обувь, надеть школьную форму (или другую одежду и обувь), вымыть лицо и руки с мылом.
- На спортивной площадке и в зале не сорить, следить за чистотой.
- Участие в занятиях только при хорошем самочувствии.

Нормы для присвоения спортивных званий и спортивных разрядов.

Спортивная дисциплина	Единицы измерения	Вес гири 24 кг							Вес гири 16 кг					
		КМС	Спортивные разряды			Спортивные разряды			Юношеские спортивные разряды			Юношеские спортивные разряды		
			I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III
			ж	м	м	м	ж	ж	ж	ю	ю	ю	д	д
2	3	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Двоеборье - весовая категория 48 кг	К-во очков								110	75	50			
Двоеборье - весовая категория 53 кг	К-во очков								120	85	55			
Двоеборье - весовая категория 58 кг	К-во очков		90	70	50				130	95	60			

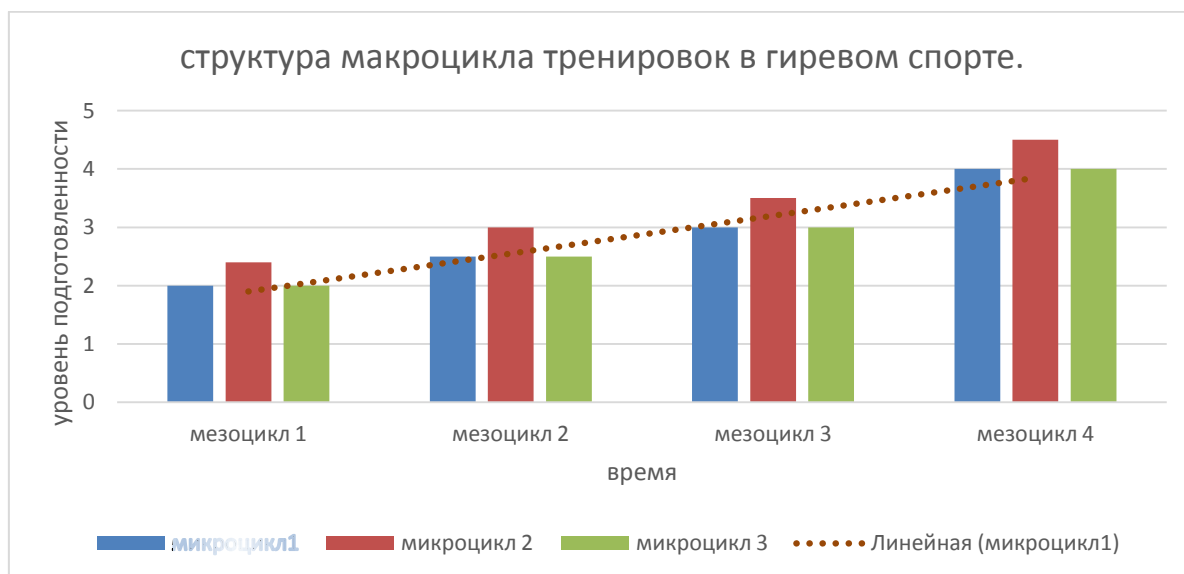
Двоеборье - весовая категория 63 кг	К-во очков	10 0	80	60				14 0	10 5	6 5			
Двоеборье - весовая категория 68 кг	К-во очков	11 0	90	65				15 0	11 0	7 0			
Двоеборье - весовая категория 73 кг	К-во очков	12 0	95	70				16 0	12 0	7 5			
Двоеборье - весовая категория 73+ кг	К-во очков	12 5	10 0	75				17 0	12 5	8 0			
Двоеборье - весовая категория 78 кг	К-во очков	13 0	10 5	80									
Двоеборье - весовая категори	К-во очков	14 0	11 0	85									

я 85 кг													
Двоеборье - весовая категори я 85+ кг	К-во очков	14 5	11 5	90									
Двоеборье - весовая категори я 95 кг	К-во очков	15 0	12 0	95									
Двоеборье - весовая категори я 95+ кг	К-во очков	16 0	13 0	10 0									

Иерархия и продолжительность тренировочных периодов и циклов.

Период тренировки	Длительность	Способ планирования
Четырёхлетний (олимпийский) цикл	Четыре года - период между Олимпийскими играми	Долгосрочный
Макроцикл (возможно, годичный)	Один год или несколько месяцев	
Мезоцикл	Несколько недель	Среднесрочный
Микроцикл	Одна неделя или несколько дней	Краткосрочный
Тренировка	Несколько часов (обычно не больше трёх)	
Тренировочное упражнение	Минуты (обычно)	

Структура макроцикла



Соотношение видов подготовки по годам и этапам обучения(%).

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап			
	до 1 года	свыше года		до 2-х лет	свыше 2-х лет		
ОФП	74	68	68	56	56	50	49
СФП	11	12	14	16	16	24	26
Технико-такт. п-ка	15	20	18	28	28	25	25

Обеспечение спортивной экипировкой.

№ пп/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				НП		УТ	
				К-во	эсп.(лет)	К-во	эсп.(лет)
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
1	Велосипедные трусы	пар	на занимающегося	-	-	2	1
2	Костюм трен. летний	Шт.	на зан-ся	-	-	1	1
3	Костюм трен. утепленный	Шт.	на зан-ся	-	-	1	1
4	Кроссовки л/а.	пар	на зан-ся	-	-	1	1
5	Пояс тяжелоатлетический	Шт.	на зан-ся	-	-	1	2

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения программы.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья гимнастические	штук	1
2.	Весы до 200 кг	штук	2
3.	Гири соревновательные 16 кг	штук	12
4.	Гири соревновательные 24 кг	штук	8-10
5.	Гири соревновательные 32 кг	штук	4-6
6.	Гири тренировочные весом: 6, 8, 10,12, 14, 40 кг	комплект	3
7.	Зеркало настенное 0,6х2 м	штук	6
8.	Магнезница.	штук	1-2
9.	Маты гимнастические	штук	3-6
10.	Палки гимнастические	штук	10-12
11.	Перекладина гимнастическая	штук	1-2
12.	Помост (1,5 м х 1,5 м)	штук	3-6
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	3-6

Календарный план-график соревнований, рекомендованных программой.

№	Месяц.	Наименование соревнований.	Место проведения.
1	Январь	«Рождественский турнир»	С. Казанское
2	Февраль	«турнир в честь дня защитника Отечества»	С. Викулово
3	Март		
4	Апрель	«Весенний чемпионат Бердюжского района»	С. Бердюжье
5	Май	«Кубок победы»	С. Казанское
6	Июнь	-	-
7	Июль	-	-
8	Август	-	-
9	Сентябрь	«Первенство с. Полозаозерье»	С. Полозаозерье
10	Октябрь	«Первенство Бердюжского района по Г. С.»	С. Бердюжье
11	Ноябрь	«спартакиада школьников Тюменской области»	С. Исетское
12	Декабрь	«новогодний турнир»	С. Казанское
ИТОГО	8 соревнований.		