Оглавление

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела** | **Страница** |
| 1. | **Пояснительная записка** | 3 |
| 1.1. | Характеристика вида спорта гиревой спорт | 4 |
| 1.2. | Отличительные особенности гиревого спорта | 5 |
| 1.3. | Специфика организации тренировочного процесса. | 8 |
| 1.4 | Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность Программы | 8 |
| 1.5 | Цели. Задачи Программы | 10 |
| 1.6 | Принципы реализации Программы | 10 |
| 1.7 | Формы и режим занятий | 11 |
| 1.8 | Ожидаемые результаты и способы их проверки | 11 |
| 2. | **Учебный план** | 13 |
| 2.1. | Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям | 13 |
| 2.2 | Навыки в других видах спорта | 14 |
| 3. | **Методическая часть** | 18 |
| 3.1 | Правила приема на обучение по Программе. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах | 26 |
| 3.2 | Требования техники безопасности в процессе реализации Программы | 27 |
| 3.3 | Оборудование и спортивный инвентарь | 30 |
| 4. | **Система контроля** | 31 |
| 4.1 | Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы | 31 |
| 5. | **Информационное обеспечение программы** | 33 |

1. **Пояснительная записка**

Настоящая программа разработана

- в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября

2013 года № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки

по виду спорта гиревой спорт, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 26 декабря 2014 года № 1078;

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- на основе ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической

культуре и спорте в Российской Федерации»;

- на основе приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года

№ 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- на основе приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года

№ 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- на основе Постановления Главного государственного врача

Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660.

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы № 2 Тюменского муниципального района.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

***1.1 Характеристика гиревого спорта***

Гиревой спорт - циклический вид спорта, в основе которого лежит подъём гирь максимально возможное число раз за отведённый промежуток времени, в положении стоя. Существует две дисциплины у мужчин и одна у женщин. Мужчины соревнуются в классическом двоеборье или толчке по длинному циклу. В свою очередь двоеборье состоит из двух упражнений: толчок двух гирь двумя руками от груди и рывок одной гири каждой рукой. В рывке допускается одна смена рук без постановки снаряда на помост. После выполнения двух упражнений подсчитываются очки в сумме двоеборья. Толчок по длинному циклу заключается в забросе гирь на грудь, выталкивании вверх от груди, опускании на грудь и спуске вниз без касания помоста. Упражнение выполняется с двумя гирями.

Гиревой спорт является одним из разновидностей тяжелой атлетики. Это 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. Статус международного этот вид спорта получил в наше время.

Российские спортсмены гиревики являются на сегодняшний день сильнейшими в мире, они неоднократно становились победителями международных соревнований. Гири, как наиболее доступное средство для физического совершенствования человека, не требующее больших материальных затрат, стало привлекательным для большого количества населения, как в России, так и за ее пределами.

За сравнительно короткий промежуток времени (менее 40 лет) гиревой спорт превратился из национального вида спорта, которым занималось население несколько союзных республик бывшего СССР, в многонациональный вид спорта, который культивируется в 50 странах Европы, Америки, Азии и Австралии.

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 (ГТО), сдаче нормативов Всероссийского комплекса «Физкультура и здоровье», как вид массового юношеского вида спорта и спорта высших достижений.

***1.2 Отличительные особенности* *гиревого спорта***

1. Достаточная техническая простота выполняемых упражнений. Согласно действующим в настоящее время правилам соревнований, в гиревой спорт входят упражнения: жим одной гири, толчок двух гирь и рывок одной гири. Все это упражнения циклического характера, с отягощением сравнительно небольшого веса. Они осваиваются довольно быстро, поскольку не связаны с каким-либо безопорным перемещением в пространстве системы спортсмен — снаряд (как, например, в тяжелой атлетике) или сложным перемещением спортсмена (как в гимнастике, акробатике).

И хотя перемещение общего центра тяжести имеется, оно происходит в каждом цикле – упражнения идентично. Как показывает практика, спортсмен со средним уровнем физического развития овладевает техникой упражнений гиревого троеборья в течение 4—6 месяцев. Это позволяет уделять больше внимания развитию и совершенствованию физических качеств.

2. Возможность заниматься как в группах, так и индивидуально. Лучшей формой организации занятий спортом является занятие в учебной группе, секции. Однако работа по сменам и многие другие виды трудовой деятельности человека не дают возможности тренироваться в секции, в группе, а вынуждают переходить на индивидуальные занятия с периодическим контролем тренировочных планов опытным тренером. Для индивидуальных занятий гиревым спортом не требуются спортивные залы, большие спортивные площадки. Практически в любом месте, где есть свободная площадь 4— 5 м2, можно поднимать гири.

3. Простота материального обеспечения. По сравнению со многими видами спорта гиревой спорт наименее трудоемок в материальном обеспечении: гири, костюм для тренировок и выступлений — трусы, майка, любые спортивные туфли. Следует отметить долговечность гирь как спортивного снаряда. Практически у гирь не ограничен срок эксплуатации. Это создает значительное преимущество гиревого спорта перед многими другими, где требуются большие затраты на материальное обеспечение занятий.

Все, что касается материального обеспечения, конечно, следует рассматривать несколько шире. Гиревику нужно заниматься штангой, бегом, метанием, выполнять упражнения на гибкость, заниматься лыжным спортом и другими видами, которые потребуют дополнительных материальных затрат.

4. Максимальное исключение случаев травматизма. Изучение упражнений гиревого троеборья, участие в соревнованиях не требуют посторонней страховки спортсмена. Выполнение упражнений не связано с элементами риска. Как правило, травмы появляются в виде срывов участков кожи на ладонях, возникающих по причине неудовлетворительной подготовки снаряда для выполнения упражнений (ручка гири должна быть гладкой, тщательно отполированной, не имеющей ржавчины); случаются такие травмы и при хорошо подготовленной гире, но это бывает, как правило, после значительного перерыва в тренировках, когда кисть «ослабла». Следовательно, природа травм в гиревом спорте лежит не в самой сути гиревого спорта, а в побочных факторах, которые можно исключить.

5. Широкий возрастной диапазон занимающихся. Ценность средства физического воспитания намного возрастает, если оно может быть использовано занимающимися различных возрастных групп. Гиревой спорт как средство физического воспитания имеет такую ценность. Хотя вопрос о возрастных границах занятий гиревым спортом в настоящее время еще не изучен в полной мере, однако практика показала, что возраст занимающихся колеблется в довольно широких рамках.

***Основа гиревого спорта — два физических качества***: сила и выносливость, сплав которых дает новое качество — силовую выносливость.

Не принижая роль гибкости, координации, скорости в процессе занятий гиревым спортом, следует, однако, признать, что у гиревиков они не выступают на первый план, как это мы наблюдаем в гимнастике, акробатике, фигурном катании и многих других видах.

Как известно, сила, выносливость развиваются и совершенствуются в довольно широких возрастных границах, поэтому и спортивный результат в гиревом спорте можно повышать более длительное время и в более широком возрастном диапазоне.

Итак, гиревой спорт как средство физического воспитания вполне доступен широкому кругу занимающихся. Доступность его заключается в возможности индивидуальных занятий, достаточной технической простоте выполняемых упражнений, несложности материального обеспечения, возможности тренироваться и выступать в соревнованиях людям различного возраста. Занятия гиревым спортом способствуют развитию основных физических качеств, положительно сказываются на повышении физической работоспособности организма в целом. Все это дает основание считать гиревой спорт эффективным средством физического воспитания.

***1.3. Специфика организации тренировочного процесса.***

Учитывая то, что гиревой спорт является единственным видом спорта, где спортсмен за определенное время (10 минут), поднимает необходимое количество веса, весь учебный материал подготовлен согласно различным критериям: объема нагрузки, ее интенсивности, количеством и очередностью различных упражнений, режимом мышечной деятельности, интервалами отдыха между подходами.

Большое внимание в программе уделено многоцикловому планированию, без которого не может быть прогнозирования и роста спортивных результатов.

Отличительной чертой Программы является предлагаемая тема: «Выбор нагрузок, адекватных конкретному состоянию организма спортсмена-гиревика», что рассматривается как один из основных аспектов спортивной тренировки.

Гиревой спорт относится к циклическим видам спорта. Физиологическая основа тренировки гиревика состоит в прогрессивных функциональных и структурных изменениях, происходящих в организме под воздействием многократно проделанной работы с постоянно увеличивающейся нагрузкой.

Такие изменения составляют основу общего совершенствования и повышения работоспособности организма.

***1.4 Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность Программы***

**Актуальность программы** заключается в том, что система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

**Новизна** программы, заключается в том, что она не нацелена на подготовку профессиональных спортсменов, а развивает «многие свойства личности понемногу», не выделяющие явно каких-либо приоритетов среди многообразных способностей ребенка.

**Педагогическая целесообразность** программы определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма - в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной спортивно-оздоровительная программа по гиревому спорту.

Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании у обучающегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе, с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных заданий обучающегося, в соревновательной деятельности формирования тактического мышления.

Программа отличается тем, что:

- позволяет в условиях спортивной школы через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры»;

- программа ориентирована на развитие физических способностей, обучающихся разных возрастных групп;

- содержание программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся.

***1.5 Цели. Задачи Программы***

**Целью** Программы является создание единого направления в учебно-тренировочном процессе для спортивного развития обучающихся, спортивно-оздоровительной группы.

Программный материал объединен в целостную систему подготовки и позволяет решать следующие **задачи**:

* способствовать гармоническому физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности в избранном виде спорта – гиревой спорт;
* воспитать морально-волевые качества;
* сформировать личностные качества обучающихся, их поведение в соответствии с общественными нормами морали, гражданской и спортивной этике, способствовать развитию интеллектуального потенциала.

***1.6 Принципы реализации Программы***

В основу программы заложены основополагающие принципы подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики:

Принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и педагогического контроля) в оптимальном соотношении.

Принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей юных гиревиков.

***1.7 Формы и режим занятий***

**Основными формами** организации деятельности, обучающихся являются: учебно-тренировочные занятия, групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия. В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития сторон общефизической подготовленности.

При приеме в образовательную организацию дети проходят тестирование по показателям общей физической подготовленности.

Набор (индивидуальный отбор) обучающихся осуществляется ежегодно до начала учебного года.

Уровень подготовки по гиревому спорту предусмотрен нормативными требованиями. Требования к подготовленности занимающихся, формированию групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах) предоставлены в таблице № 1.

Таблица 1

Режим (объем) тренировочной работы, наполняемость групп

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Период  | Минимальный возраст для приема  | Минимальная наполняемость (человек) | Максимальный объем часов в неделю |
| Этап СО | Весь период | 8 | 20 | 6 |

*Примечание:\* Объем часов в неделю определен с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт Приказа министерства спорта от 26.12.2014 № 1078.*

***1.8 Ожидаемые результаты и способы их проверки***

Результатом освоения является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

 **в области теории и методики физической культуры и спорта:**

- история развития гиревого спорта;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- 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;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом 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 в избранном виде спорта;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

**Способы проверки ожидаемых результатов** осуществляются с использованием педагогического контроля, определяющего эффективность реализации программы.

Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется тренером-преподавателем в форме тестирования.

- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется тренером-преподавателем в форме наблюдения.

- промежуточный и итоговый контроль проводится один раз в полугодие в форме тестирования.

**2. Учебный план**

Тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 46 недель.

Подготовка спортсменов строится так, чтобы сохранялось равновесие между затратой и восстановлением энергоресурсов обучающихся. Для этого нужна структура учебно-тренировочного процесса и индивидуальный подход.

***2.1.Продолжительность и объемы реализации программы***

***по предметным областям***

С увеличением общего годового объёма часов, по годам обучения, изменяется соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на специальную физическую, техническую, тактическую подготовку. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям представлены в таблице 2.

Таблица № 2

Примерный учебный план спортивно-оздоровительного этапа отделения гиревого спорта

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки СО | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 6 год | 7 год | 8 год | 9 год | 10 год |
| **Объем недельной нагрузки** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** |
| Теоретическая подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Общая физическая | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 |
| Специальная физическая | 42 | 42 | 42 | 42 | 42 | 42 | 42 | 42 | 42 | 42 |
| Технико-тактическая (интегральная) | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 |
| Участие в соревнованиях  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные испытания  | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| **Всего часов за 46 недель** | **184** | **184** | **184** | **184** | **184** | **184** | **184** | **184** | **184** | **184** |

*Примечание:\* Объем часов в неделю определен с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт Приказа министерства спорта от 26.12.2014 № 1078.*

Годовой календарный учебный график тренировочных занятий ежегодно разрабатывается и утверждается локальным актом МАУ ДО ДЮСШ № 2 ТМР, в котором предусматриваются:

* разделы по предметным областям (в том числе проводимые по группам, подгруппам и индивидуально);
* участие в соревнованиях;
* самостоятельная работа обучающихся, контролируемая тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля.

***2.2 Навыки в других видах спорта***

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

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

Основными средствами тренировки гиревика являются физиче­ские упражнения, которые в ряде случаев заимствованы из дру­гих видов спорта. Они объединяются в две группы: упражнения без гирь и упражнения с гирями.

Упражнения без гирь

**Строевые и порядковые упражнения.** Эти упражнения приме­няются для правильной организации и размещения группы гиревиков в зале или на площадке. Они позволяют сосредоточить вни­мание занимающихся, способствуют формированию правильной осанки и т. д.

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

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

**Элементы акробатики** необходимы гиревику для развития гиб­кости, ловкости, быстроты и ориентировки в пространстве. Эти качества способствуют овладению правильным положением туловища и конечностей в различных фазах упражнений, а также улучшают технику движений. Акробати­ческие упражнения вызывают положительные эмоции. В спортивной тренировке гиревиков применяются следующие акробатические уп­ражнения: кувырки (вперед и назад).

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

**Упражнения для развития силы.**

Упражнения для силовой подготовки различаются по применению отягощений (гриф, диски от штанги, гантели) различного веса и времени выполнения упражнений.

**Упражнения для гибкости гиревика.**

Развитие подвижности в суставах и гибкости осуществляется с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражне­ний. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движе­ния достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В ак­тивно-пассивных движениях за счет собственного веса тела (шпа­гат, растягивание в висе на перекладине). К активным упражнениям, направленным на развитие под­вижности в суставах, относятся махи, медленные движения с мак­симальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы в исходном положении перед очередным выталкиванием гирь и в положении фиксации гирь вверху.

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

**Упражнения для повышения физической выносливости гиревика.** Применение интенсивных упражнений из других видов спорта способствует повышению общей физической выносливости гиревика, ко­торая определяет уровень спортивных результатов в гиревом спорте.

К основным упражнениям для повышения общей физической выносливости гиревика относятся: бег в равномерном и переменном темпе и повторно на отрезках в предельном темпе; бег и ходьба на лыжах — в различном темпе (от сред­него до предельного).

Упражнения с гирями

Упражнения с гирями, в зависимости от целей тренировочного занятия подразделяются: подготовительные, специально-подготовительные. Подготовительными упражнениями являются различные махи гирь с перекладыванием из одной руки в другую, различные приседания. Специально - подготовительными являются упражнения - это выполнение упражнения классический толчок с одной гирей, упражнение рывок двумя руками. Эти упражнения могут выполняться с одной гирей, а также с двумя гирями, вес гири при этом может широко варьироваться.

 **3. Содержание программы**

**Спортивно-оздоровительный этап** - работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

В августе и сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Дальше включается специально-физическая и техническая подготовка с акцентом на развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течении всего года проводится широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие игрового и оперативного мышления юных спортсменов.

Развитие человека происходит весьма неравномерно: в одном возрасте интенсивно развиваются одни физические качества, в другом – иные. Эти закономерности носят название сенситивные периоды. Важно использовать эти периоды с целью наиболее полного развития тех или иных физических качеств. Для этого необходимо знать возрастные особенности развития юных спортсменов и модели спортсменов высшей квалификации.

При оценке физического развития спортсменов-гиревиков учитываются следующие критерии: возраст, пол, антропометрические показатели, признаки биологического созревания, уровень коорди­нации движений, быстроты, уровень развития функциональных систем и уровень адаптации к физическим нагрузкам.

В одном возрас­тном периоде активно развиваются силовые возможности, в дру­гом - быстрота и т.д. Кро­ме того, следует учитывать, что у мальчиков и девочек, а также у юношей и девушек имеются значительные различия в сроках и темпах становления физического развития. Без учета этих осо­бенностей невозможно рационально построить учебный процесс.

Физическая подготовка спортсменов-гиревиков включает в себя сило­вую подготовку (скоростно-силовая, силовая выносливость), упражнения для развития гибкости позвоночника и подвижности в плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставах, координации движений. Высокий уровень общей физической выносливости (аэробных возможностей) позволяет в даль­нейшем успешно осуществлять развитие специальной физической выносливости (аэробно-анаэробных механиз­мов обеспечения мышечной работы).

Особое место в подготовке спортсменов-гиревиков отводится изуче­нию тактических вариантов ведения спортивной борьбы. Тактика выступления на помосте зависит от уровня физической и функциональ­ной подготовленности, волевой подготовки.

 Осваивая специфические навыки, занимающиеся выполняют большое количество двигательных действий, которые повышают уровень их физической подготовленности, необходимой для поднимания гирь. Выполняя тренировочные упражнения, гиревики непрерывно совершенствуют двигательные навыки, одновременно повышая уровень своих физических качеств, в свою очередь, направляя их на совершенствование техники упражнения и отдельных ее элементов.

 Таким образом, обучение и тренировка, являясь двумя сторонами единого и непрерывного педагогического процесса, органически связаны между собой.

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

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

* историю развития гиревого вида спорта;
* основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
* необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
* гигиенические знания, умения и навыки;
* режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
* требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке;
* требования к технике безопасности при занятиях гиревого спорта.

**Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.** Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения здоровья, повышения дееспособности организма.

**Правила соревнований, их организация и проведение** Соревнования по гиревому спорту, их цели и задачи. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Виды соревнований. Правила судейства соревнований по гиревому спорту.

**Сведения о строении и функциях организма**

Строение человека, скелет, кости, связки. Мышечная система и еѐ функции. Дыхание. Органы чувств. Роль нервной системы в управлении движениями человека.

**Гигиенические знания умения и навыки. Режим дня, закаливание организма. Основы спортивного питания**

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Поддержание в чистоте кожи, волос, ногтей. Гигиеническое значение водных процедур. Основные правила закаливания. Режим питания. Общий режим спортсмена. Гигиена сна. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Вред курения и спиртных напитков. Вентиляция, температура воздуха, освещѐнность и влажность в спортивном зале. Уборка зала.

**Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке**

Оборудование залов для занятий гиревого спорта. Спортивная одежда и обувь спортсмена, уход за ними. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях гиревого спорта. Методика применения спортивных снарядов спортсмена-гиревика.

**Техника безопасности на занятиях по гиревому спорту. Профилактика травматизма на занятиях по гиревому спорту**

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Профилактика травматизма на занятиях по гиревому спорту. Виды травм. Первая помощь при травмах. Утомление: причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др.

**Общая физическая подготовка**

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

***Основные задачи ОФП:***

1. Приобрести всестороннее физическое развитие и повысить его уровень.

2. Достигнуть гармонического развития мышц в соответствии с избранным видом спорта.

3. Приобрести и повысить общую выносливость.

4. Повысить быстроту выполнения разнообразных движений.

5. Улучшить подвижность в суставах.

6. Увеличить ловкость и координацию движений.

7. Приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения (овладеть расслаблением).

**Технико-тактическая подготовка**

**Техническая подготовка**

Техника рывка: старт, замах, подрыв, подсед или уход, фиксация, опускание в замах, перехват. Техника толчка: старт, подъѐм на грудь, подрыв, подсед, выталкивание гири, подсед - вставание из подседа, фиксация, опускание - приход в стартовое положение.

**Тактическая подготовка**

***Тактика проведения толчков, рывков***

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

**Воспитательная работа**

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

**Воспитательные средства:**

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

- дружный коллектив;

- наставничество опытных спортсменов;

**Основные воспитательные мероприятия:**

- торжественный прием вновь поступивших в школу;

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;

- проведение тематических праздников;

- встречи со знаменитыми спортсменами;

- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;

- оформление стендов и газет.

 Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в гиревом спорте (взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

 **Медико-педагогический контроль**

Человек, занимающийся спортом представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

 В целях предупреждения нарушения здоровья у обучающихся спортивных школ предусмотрено:

- диспансерное обследование раз в год;

- дополнительные 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 обучающихся;

- оценка адекватности физических нагрузок функциональным возможностям организма обучающихся;

- профилактику и лечение заболеваний, обучающихся и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;

- восстановление здоровья обучающихся средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом;

- медицинское и санитарно-гигиеническое обеспечение массовых физкультурных и спортивных мероприятий.

Педагогический контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности, занимающихся. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

*Задачи педагогического контроля:*

-учет тренировочных и соревновательных нагрузок;

-определение различных сторон подготовленности обучающихся;

-выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат;

-оценка поведения обучающегося на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

 **Восстановительные мероприятия**

Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, которые решают в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

 **Самостоятельная работа**

Самостоятельная работа занимающихся контролируется тренером- преподавателем. Тренер-преподаватель самостоятельно определяет формы самоконтроля и этапы подготовки, на которых они применяются.

Для обучающихся среднего и старшего школьного возраста используют такую форму, как дневник самоконтроля, в котором фиксируется:

- выполнение индивидуальных заданий;

- основные показатели самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон,

аппетит, настроение и т.п.);

- посещение спортивных мероприятий;

 - другие виды (формы) самостоятельной работы: комплекс утренней гимнастики (упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения и др.). Силовые упражнения (сгибание и разгибание рук из упора лежа, поднимание ног из положения лежа). Упражнения на гибкость, расслабление. Кросс, спортивные игры, плавание.

Самостоятельная работа направлена на обеспечение планомерного развития физической подготовленности, занимающегося.

 **Работа с родителями**

 Существенное место в системе работы тренера с родителями обучающихся отводится психолого-педагогическому просвещению.

Формы взаимодействия педагогов и родителей.

 - Родительское собрание.

 - Совместная работа по организации и проведению мероприятий, соревнований и т.д.

 - Индивидуальные (групповые) консультации

Собственно, в ходе взаимодействия с родителями тренер понимает собственную роль в воспитании детей.

***3.1 Правила приема на обучение по Программе. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах***

Прием на обучение по Программе осуществляется в соответствии с правилами приема обучающихся в МАУ ДО ДЮСШ № 2 ТМР на обучение по общеобразовательная общеразвивающая программам в области физической культуры и спорта.

**Условия реализации программы.**

Данная программа разработана под условия, созданные в школе для занятий гиревым спортом с обучающимися от 8 до 18 лет.

Срок реализации программы 10 лет. В целом данная программа, при соблюдении изложенных в ней требований, обеспечивает последовательность и непрерывность многолетнего процесса обучения и тренировки юных гиревиков в ДЮСШ. Образовательная организация имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися.

Индивидуальный отбор поступающих проводится в формах и сроки, предусмотренные ДЮСШ № 2, с целью зачисления лиц, обладающих способностями в области физической культуры и спорта, необходимыми для освоения Программы с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки (таблицы 11-12).

 **Минимальный возраст** зачисление детей в спортивно-оздоровительную группу подготовки 8 лет. Срок реализации программы 10 лет. В спортивно-оздоровительной группе могут заниматься как мальчики, так и девочки. Минимальная наполняемость групп представлена в таблице 1.

***3.2 Требования техники безопасности в процессе реализации Программы***

 ***Общие требования***

**1.** К занятиям гиревого спорта допускаются лица с 8 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

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

**3.** Во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, после болезни или перенесенных травм возобновлять занятия гиревого спорта можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме.

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

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

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

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

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

***Требования безопасности перед началом занятий***

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

**2.** Перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места гиревого спорта.

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

**4.** Обувь должна плотно облегать голеностопные суставы, фиксируя их.

**5.** За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель.

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

***Требования безопасности во время занятий***

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

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

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

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

**5.** На занятиях гиревого спорта запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки, цепочки, кольца).

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

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

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

***Требования безопасности по окончании занятия***

**1.** После окончаний занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала.

**2.** Проветрить спортивный зал.

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

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

***Требования безопасности в аварийных ситуациях.***

**1.** При несчастных случаях с учащимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи.

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

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

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

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

***3.3 Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки***

МАУ ДО ДЮСШ № 2 ТМР осуществляет обеспечение обучающихся спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществляет медицинское обеспечение занимающихся в порядке и объемах, установленных Учредителем организации в соответствии с федеральными государственными требованиями.

Необходимый для реализации Программы перечень помещений, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- раздевалки и душевые для занимающихся и специалистов.

**4. Система контроля**

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности обучающихся на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности обучающихся, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

***4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы***

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Челночный бег 30 м (3х10 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Бег 400 м. Проводится на стадионе.

Контрольные нормативы для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа представлены в таблице 3.

Таблица 3

Контрольные нормативы для обучающихся

спортивно-оздоровительного этапа

|  |  |
| --- | --- |
| **вид контроля** | **8-18 лет** |
| **Уровень** |
| **высокий**  | **средний**  | **низкий** |
| **м** | **д** | **м** | **д** | **м** | **д** |
| Бег на 30 м (с.) | 5,3 | 5,8 | 5,8 | 6,0 | 6,0 | 6,5 |
| Челночный бег 3\*10 м (с.) | 9,4 | 10,0 | 9,6 | 10,2 | 10,0 | 11,9 |
| Прыжок в длину с места (см.) | 170 | 150 | 165 | 110 | 160 | 95 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 14 | 12 | 12 | 10 | 10 | 9 |
| Бег на 400 м (без учета времени) | \* |

**5. Список литературы**

1. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воротынцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.

2. Гиревой спорт в России, пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса: Всероссийская научно-практическая конференция / сост. И.В. Морозов. – Ростов н/Д: Рост. гос. строительный ун-т, 2003. – 108 с., ил.

3. Гиревой спорт: Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007. – 12 с.

4. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.

5. Добровольский, С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 108 с.: ил.

6. Зайцев, Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. – М.: Советский спорт, 1991. – 48 с.

7. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

8. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте /сост. И.В. Морозов//Ежегодник, вып. №2. – Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. – 112 с.: ил.

9. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации [Текст]: Методические рекомендации / под редакцией И.И. Столова; составители: А.В. Егорова, Д.Г. Круглов, О.Е. Левочкина, И.И. Столов, С.В. Усков, Д.И. Черноног. – М: Советский спорт, 2008. – 136 с.

10. Поляков, В.А. Гиревой спорт: Метод. пособие / В.А. Поляков, В.И. Воропаев. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 80 с. 44

11. 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.

12. Столов, И.И. Спортивная школа: начальный этап [Текст]: учебное пособие / И.И. Столов, В.В. Ивочкин.– М.: Советский спорт, 2007. – 140 с.

13. 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.

14. 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.

**Интернет сайты**

1. <http://www.girevik-online.ru/index.php>
2. <http://www.vfgs.ru/>
3. <http://www.giri24.ru/>
4. <http://www.sport.kurganobl.ru/>
5. <http://kettlebell.ucoz.com/publ/1-1-2>