



УПРАВЛЕНИЕ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ  
АДМИНИСТРАЦИИ ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2  
ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

Принята на заседание педагогического  
совета МАУ ДО ДЮСШ №2 ТМР  
Протокол № 1  
от «30» 08 2022г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МАУ ДО ДЮСШ №2 ТМР  
Д.С.Плотников  
«30» 08 2022г.

Дополнительная предпрофессиональная программа  
в области физической культуры и спорта по виду спорта  
«Гиревой спорт»

*(Разработана в соответствии с Федеральными государственными  
требованиями по виду спорта  
(приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018г. №939)*

Возраст обучающихся: от 10 до 18 лет  
Срок реализации – 8 лет  
Разработчики:  
Ракитина Лидия Николаевна,  
инструктор-методист,  
Андреев Игорь Геннадьевич,  
тренер-преподаватель  
высшей квалификационной категории

Тюменский район,

2022

## Оглавление

№	Наименование раздела	Страница
<b>1.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
1.1.	Характеристика вида спорта гиревой спорт	5
1.2.	Отличительные особенности гиревого спорта	6
1.3.	Специфика организации обучения	8
1.4.	Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность Программы	9
1.5.	Цели. Задачи Программы	11
1.6.	Принципы реализации Программы	11
1.7.	Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды)	12
1.8.	Формы и режим занятий	15
1.9.	Продолжительность уровней сложности программы, минимальный возраст для зачисления, комплектование и наполняемость учебных групп	17
1.10.	Правила приема на обучение в МАУ ДО ДЮСШ №2 ТМР	18
1.11.	Планируемые результаты освоения образовательной программы	19
1.12.	Формы проведения итогов реализации программы	23
<b>2.</b>	<b>Учебный план</b>	<b>25</b>
2.1.	Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям	25
2.2.	Календарный учебный график	28
<b>3.</b>	<b>Методическая часть</b>	<b>30</b>
3.1.	Содержание и методика работы по предметным областям	30
3.2.	Рабочие программы по предметным областям	47
3.3.	Объемы учебных нагрузок	48
3.4.	Методические материалы	49
3.5.	Методы выявления и отбора одаренных детей	52
3.6.	Требования техники безопасности в процессе реализации Программы	57
<b>4.</b>	<b>Планы воспитательной и профориентационной работы</b>	<b>61</b>
4.1.	Профориентационная работа	61
4.2.	Воспитательная работа	62
<b>5.</b>	<b>Материально-техническое обеспечение</b>	<b>69</b>
<b>6.</b>	<b>Система контроля и зачетные требования</b>	<b>70</b>
6.1.	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы	73
6.2.	Методические указания по организации аттестации	74
<b>7</b>	<b>Информационное обеспечение программы</b>	<b>78</b>
	<b>Приложение 1</b>	<b>80</b>
	<b>Приложение 2</b>	<b>84</b>
	<b>Приложение 3</b>	<b>86</b>

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа по гиревому спорту (далее – программа) предполагает предпрофессиональную подготовку по виду спорта «гиревой спорт». Программа разработана в соответствии с:

- 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»;

- Приказом Министерства спорта РФ от 15.11.2018 г. N 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 30 июня 2021 г. N 494 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "гиревой спорт";

- 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 основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические

требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;

- на основании Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.03.2021 №10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID - 19)»;

- на основании Постановления Правительства РФ от 11.06.2014 №540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

- Уставом МАУ ДО ДЮСШ №2 ТМР;

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 беспорядным 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 м<sup>2</sup>, 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. Гиревнику 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.

Раздвинуть, расширить возрастные границы занимающихся — одна из сегодняшних проблем спорта. Действительно, во многих видах спорта начинать заниматься в 16—17 лет считается бесперспективным, а соревнования по отдельным видам спорта превратились в «детские соревнования».

*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.

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** обусловлена тем, что изменения, происходящие в настоящее время в современном спорте, делают необходимыми преобразования, прежде всего, в системе дополнительного образования детей. В этой связи возникает проблема создания многолетнего учебно-тренировочного процесса по виду спорта гиревой спорт с учетом традиционного обучения. Таким образом, была вызвана необходимость создания программы, которая соответствует современным технологиям спортивной подготовки в сочетании с традиционными формами обучения в футболе и может непосредственно использоваться в учебно-тренировочном процессе МАУ ДО ДЮСШ№2 ТМР.

**В новизну** программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по гиревому спорту отечественных и зарубежных тренеров и

специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

**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 предпрофессиональной программы 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;

- программа дополнительного образования имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) многолетней подготовки реализации задач.

### ***1.5 Цели. Задачи Программы***

**Цель** программы: создание условий для физического воспитания и физического развития детей и подростков, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, профессиональная ориентация.

#### **Задачи дополнительной предпрофессиональной программы:**

- 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;
- подготовить инструкторов и судей по гиревому спорту для оказания помощи в проведении учебно-тренировочного процесса в спортивных и других организациях.
- отбор одаренных детей и подростков, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка обучающихся к освоению программ спортивной подготовки.

### ***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 комплексного контроля) в оптимальном соотношении.

Принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годового и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

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

### ***1.7 Условия реализации программы***

Данная дополнительная предпрофессиональная программа по гиревому спорту предназначена для обучающихся от 10 до 18 лет, имеет нормативный **срок освоения** 8 лет и предусматривает:

- Базовый уровень сложности – 6 лет;
- Углубленный уровень сложности – 2 года.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения программы может быть увеличен на углубленном уровне до 2 лет.

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

*По характеру деятельности* — образовательная.

*По педагогическим целям* — физкультурно-спортивная.

*По образовательным областям* — профильная.

*По форме занятий* — групповая, очная.

*По возрастным особенностям* – от 10 до 18 лет.

*Сроки реализации программы* – 8 лет обучения.

*Продолжительность одного академического занятия* – 45 минут (2 по 45 мин.)<sup>1</sup>

*Количество занятий в неделю* – от 3 до 4 раз в неделю для базового уровня 1, 2, 3, 4 года обучения (Б-1, Б-2, Б-3, Б-4), от 4 до 5 раз в неделю для базового уровня 5, 6 годов обучения (Б-5, Б-6) и углубленного уровня 1, 2 годов обучения (У-1 и У-2).

*Продолжительность программы:* 42 недели<sup>2</sup>

Количество часов по программе варьируется в зависимости от этапа подготовки и недельного объема тренировочных занятий, согласно учебному плану и муниципального задания на текущий год (примерный годовой объем тренировочной нагрузки указан в учебном плане)

*Финансирование:* на основании муниципального задания.

*Наличие лицензии* на право ведения образовательной деятельности.

*Материально-технические условия:* наличие игрового зала, наличие тренировочного спортивного зала, наличие тренажерного зала, наличие раздевалок и душевых, необходимый спортивный инвентарь для спортивных и подвижных игр, видеоматериалов, игр, обучающих роликов, соответствующее требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

*Тип программы:* физкультурно-спортивная.

*Обучение ведется* на русском языке.

*Направленная на:*

- создание условий для физического воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

---

<sup>1</sup> Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

<sup>2</sup> приказ №939 от 15.11.2018 Федеральные государственные требования.

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки.

*Условия набора детей:* На занятия допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, в установленном для данного вида спорта минимальном возрасте и на основании результатов индивидуального отбора, который осуществляется приемной комиссией Учреждения, согласно Правилам приема обучающихся в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы №2 Тюменского муниципального района.

*Наполняемость групп:* разрабатывается и утверждается ежегодно комплектованием учреждения, согласно муниципальному заданию на текущий год. Минимальная наполняемость учебных групп на базовом уровне сложности 1, 2, 3 года обучения программы не менее 16 человек, на 4, 5, 6 году обучения базового уровня и углубленном уровне сложности не менее 12 человек.

*Кадровое обеспечение программы<sup>3</sup>:*

Требования к образованию и обучению: Среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта. Специальность: Тренер-преподаватель, Физическая культура. Допускается среднее профессиональное образование и подготовка по дополнительным профессиональным программам – программам профессиональной переподготовки в области физкультуры и спорта и стаж в профессиональной сфере не менее 10 лет.

---

<sup>3</sup> Профессиональный стандарт «тренер» (приказ Минтруда России от 07.04.2014 №193н).

Особые условия допуска к работе: Отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством РФ. Прохождение обязательных периодических медицинских осмотров.

Требования к квалификации: устанавливаются квалификационные категории (соответствие занимаемой должности, первая, высшая) по решению аттестационной комиссии в порядке, предусмотренном законодательством. (1 раз в 5 лет, после 2 лет работы в учреждении). Наличие краткосрочных курсов повышения квалификации (согласно ст.47 273-ФЗ) 1 раз в 3 года.

Требования к уровню образования для реализации предпрофессиональной программы (приказ Минспорта от 15.11.2018 №939): Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и стаж практической работы в профессиональной сфере не менее последних 10 лет.

### ***1.8 Формы и режим занятий***

**Основными формами** организации деятельности, обучающихся являются:

- занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия (в том числе занятия с применением дистанционных технологий), проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, в том числе в качестве зрителей;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Успешная подготовка гиревика возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения спортсмена.

В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе многолетней тренировки.

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

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

Повышение уровня подготовки по гиревому спорту в соответствии с определенными этапами предусмотрено 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 занятий

<i>Уровни сложности программы</i>	<i>Год обучения</i>	<i>Максимальное количество часов в неделю</i>	<i>Минимальный возраст для зачисления на этап подготовки<sup>4</sup></i>	<i>Требования к освоению уровней программы</i>	<i>Минимальная наполняемость учебных групп</i>
Базовый уровень	1	6	10	Результаты промежуточной аттестации, результаты выступления на официальных спортивных соревнованиях по	16
	2	6			
	3	8			
	4	8			12
	5	10			
	6	10			
Углубленный уровень	1 год	12	15		

<sup>4</sup> Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт (Приказ Минспорта России от 30 июня 2021 г. N 494).



	2 год	12		избранному виду спорта. <sup>5</sup>	
--	-------	----	--	--------------------------------------	--

<\*> - утверждается на учебный год приказом директора, на основании учебного плана, согласно муниципальному заданию.

Увеличение недельной учебной нагрузки обуславливается возрастом обучающихся, выполнением контрольных нормативов по «общей физической подготовки» для базового уровня и «общей и специальной физической подготовке» для углубленного уровней.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 42 недели. Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательных программ, в период каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях или тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Подготовка проводится в нескольких уровнях, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу. Для зачисления на обучение по предпрофессиональной программе дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения обучающиеся сдают предусмотренные программой контрольные упражнения для оценки эффективности результатов освоения образовательной программы.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.<sup>6</sup>

<sup>5</sup> Приказ Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

<sup>6</sup> Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

### **1.9 Продолжительность уровней сложности программы, минимальный возраст для зачисления, комплектование и наполняемость учебных групп**

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

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

Продолжительность уровней образовательной предпрофессиональной программы, минимальный возраст лиц для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по гиревому спорту представлены в таблице № 2.

#### **Продолжительность уровней образовательной предпрофессиональной программы, минимальный возраст лиц для зачисления на базовый и углубленный уровни программы**

Таблица № 2

<b>Этапы подготовки</b>	<b>Основная задача этапа</b>	<b>Продолжительность этапов (в годах)</b>	<b>Мин. возраст зачисления в группы (лет)</b>
Базовый уровень сложности	Укрепление здоровья, формирование культуры ЗОЖ. Удовлетворение потребности в двигательной активности.	6	10
Углубленный уровень сложности.	Отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития. Подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.	2	14

### **1.10. Правила приема на обучение в МАУ ДО ДЮСШ №2 ТМР**

На обучение по дополнительной образовательной предпрофессиональной программе по виду спорта зачисляются дети на основании Правил приема обучающихся МАУ ДО ДЮСШ №2 ТМР. На базовый уровень образовательной программы зачисляются дети от 10 лет. Максимально допустимый возраст

обучения по программе дети до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Организация приема и зачисления поступающих осуществляются приемной комиссией ДЮСШ в форме тестирования по общефизической подготовке (ОФП) предусмотренной данной программой, с целью зачисления лиц, обладающих способностями в области физической культуры и спорта на базовый уровень программы.

На углубленный уровень сложности по предпрофессиональной программе зачисляются только практически здоровые обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на базовом уровне сложности программы, при условии выполнения ими контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, прохождения тестирования по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» предъявляемых к уровню физических способностей, при зачислении на углубленный уровень сложности.

Сроки приема документов на зачисление обучающихся с мая, но не позднее чем октябрь месяц, до проведения индивидуального отбора поступающих. По результатам контрольно-переводных испытаний осуществляется перевод обучающихся на следующий уровень обучения.

Прием в Учреждение производится по заявлению родителей (законных представителей ребенка) или личного заявления, при достижении 14-летнего возраста, не имеющего медицинских противопоказаний в установленном для данного вида спорта минимальном возрасте.

### ***1.11 Планируемые результаты освоения образовательной программы***

***Ожидаемые результаты*** - овладение обучающимися способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основами методики обучения и тренировки по гиревому спорту. Приобретение дополнительных знаний истории и происхождения избранного вида спорта.

В предметной области «**Теоретические основы физической культуры и спорта**» для **базового уровня:**

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

**Для углубленного уровня:**

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

**В предметной области «Общая физическая подготовка» для базового уровня:**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- формирование двигательных умений и навыков;

- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

- формирование социально-значимых качеств личности;

- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области **«Общая и специальная физическая подготовка»** для углубленного уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области **«Вид спорта»** для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

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

- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

- знание основ судейства по избранному виду спорта.

#### **Для углубленного уровня:**

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов специальных физических упражнений;

- повышения уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;

- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

**В предметной области «Спортивное и специальное оборудование» для базового уровня:**

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

В предметной области **«Основы профессионального самоопределения»** для углубленного уровня:

- формирование социально-значимых качеств личности;

- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

- приобретение опыта проектной деятельности.

В предметной области **«Судейская подготовка»** для углубленного уровня:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

- знание этики поведения спортивных судей;

- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

### ***1.12 Формы подведения итогов реализации программы***

Участие в промежуточной и итоговой аттестации в форме сдачи контрольных упражнений и тестирования по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта». Выполнение контрольных нормативов по предметной области «вид спорта» осуществляется в соревновательной форме.

## **Способы проверки ожидаемых результатов:**

### **Для базового уровня:**

- тестирование знаний по общей физической подготовке и виду спорта;
- выполнение контрольных упражнений по предметной области «общая физическая подготовка», с учетом Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- выполнение контрольных упражнений по предметной области «вид спорта»;

### **Для углубленного уровня подготовки:**

- тестирование знаний по общей физической подготовке и виду спорта;
- выполнение контрольных упражнений по предметной области «общей и специальной физической подготовке», с учетом Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- выполнение контрольных упражнений по предметной области «вид спорта».



## **2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план – это основной документ, в котором распределены годам обучения средства многолетней подготовки юного спортсмена. Содержание учебного плана отражает распределение времени по предметным областям и годам обучения. Цифры учебного плана отражают объемы нагрузок и всех остальных видов деятельности в часах.

### ***2.1. Продолжительность и объем реализации Программы по предметным областям***

С учетом изложенных выше задач в таблицах № 3 и 4 представлен примерный учебный план с расчетом на 42 недели.

В данном плане часы распределены не только по годам обучения, но и по времени на основные предметные области:

- Теоретические основы физической культуры и спорта;
- Общая физическая подготовка;
- Общая и специальная физическая подготовка;
- Вид спорта;
- Основы профессионального самоопределения;
- Судейская подготовка;
- Различные виды спорта и подвижные игры.

Самостоятельная работа обучающихся выносится на все предметные области. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на тренировочном занятии.

Примерный учебный план на 42 недели занятий **групп базового уровня подготовки** представлен в таблице № 3.

Примерный учебный план на 42 недели занятий **групп углубленного уровня подготовки** представлен в таблице № 4.

**Примерный план учебного процесса на 42 недели для базового уровня  
Отделение гиревого спорта  
Базовый уровень подготовки**

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения Базового уровня					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-год	2-год	3-год	4-год	5-год	6-год
	<b>Количество часов в неделю</b>							6	6	8	8	10	10
	<b>Общий объем часов</b>	<b>2 016</b>	<b>122</b>	<b>372</b>	<b>1 638</b>	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>336</b>	<b>336</b>	<b>420</b>	<b>420</b>
<b>1</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>1 554</b>		<b>372</b>									
1.1	<i>Теоретические основы физической культуры и спорта</i>	372		372				60	60	63	63	63	63
1.2	<i>Общая физическая подготовка</i>	562			562			70	70	96	96	115	115
1.3	<i>Вид спорта</i>	620			620			69	69	101	101	140	140
1.3.1	<i>Специальная физическая подготовка</i>	162			162			16	16	30	30	35	35
1.3.2	<i>Техническая подготовка</i>	248			248			33	33	36	36	55	55
1.3.3.	<i>Участие в физкультурных и спортивных соревнованиях</i>	52			52			8	8	8	8	10	10
1.3.4	<i>Технико-тактическая подготовка</i>	158			158			12	12	27	27	40	40
<b>2</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>304</b>			<b>304</b>			<b>31</b>	<b>31</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>71</b>	<b>71</b>
2.1	<i>Различные виды спорта и подвижные игры</i>	210			210			26	26	33	33	46	46
2.2	<i>Спортивное и специальное оборудование</i>	94			94			5	5	17	17	25	25
<b>3</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>122</b>	<b>122</b>					<b>16</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>25</b>
<b>4</b>	<b>Аттестация</b>	<b>36</b>				<b>24</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
6.1	<i>Промежуточная аттестация</i>	24				24		4	4	4	4	4	4
6.2	<i>Итоговая аттестация</i>	12					12	2	2	2	2	2	2

**Примерный план учебного процесса на 42 недели для углубленного уровня**  
**Отделение гиревого спорта**  
**Углубленный уровень подготовки**

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения Углубленного уровня	
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-год	2-год
	<b>Количество часов в неделю</b>							12	12
	<b>Общий объем часов</b>	<b>1008</b>	<b>66</b>	<b>126</b>	<b>804</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>504</b>	<b>504</b>
<b>1</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>706</b>							
1.1	<i>Теоретические основы физической культуры и спорта</i>	126		126				63	63
1.2	<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>	160			160			80	80
1.3	<i>Вид спорта</i>	300			300			150	150
1.3.1	<i>Техническая подготовка</i>	100			100			50	50
1.3.2	<i>Участие в физкультурных и спортивных соревнованиях</i>	20			20			10	10
1.3.3	<i>Технико-тактическая подготовка</i>	180			180			90	90
1.4.	<i>Основы профессионального самоопределения</i>	120			120			60	60
<b>2</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>224</b>			<b>224</b>			<b>112</b>	<b>112</b>
2.1	<i>Различные виды спорта и подвижные игры</i>	94			94			47	47
2.2	<i>Спортивное и специальное оборудование</i>	30			30			15	15
2.3	<i>Судейская подготовка</i>	100			100			50	50
<b>3</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>66</b>	<b>66</b>					<b>33</b>	<b>33</b>
<b>6</b>	<b>Аттестация</b>	<b>12</b>				<b>8</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
6.1	<i>Промежуточная аттестация</i>	8				8		4	4
6.2	<i>Итоговая аттестация</i>	4					4	2	2

## ***2.2 Календарный учебный график***

Годовой календарный учебный график по годам обучения для базового и углубленного уровня подготовки тренировочных занятий ежегодно разрабатывается в соответствии с учебным планом.

Примерный план-график представлен в таблице №5.



### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть учебной программы включает содержание и методику, и содержание работы по предметным областям, уровням подготовки, методические материалы, методы выявления и отбора одаренных детей, требования техники безопасности в процессе реализации программы, рабочие программы по предметным областям.

#### *3.1. Содержание и методика работы по предметным областям*

##### **Обязательные предметные области**

**Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта» для базового и углубленного уровней сложности**

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

Теоретические знания могут сообщаться в ходе специально организованных лекций, бесед, теоретических занятий, просмотров обучающих видеосюжетов, тренировочных занятий. Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам гиревого спорта и другим разделам теоретической подготовки. Необходимо, чтобы спортсмены хорошо знали правила соревнований, умели вести дневник тренировки и проводить анализ занятий и тренировочного процесса. Большое значение имеет изучение основ методики тренировки – планирование круглогодичной тренировки по циклам, этапам и периодам, перспективное планирование, а также методика развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости) применительно к гиревому спорту. Кроме этого, спортсмены изучают технику и тактику игры, технические приемы и тактические действия в атаке и обороне, что позволяет научно обоснованно подходить к анализу техники и к методике ее изучения и совершенствования. В

юношеском возрасте из всего объема теории необходимо дать первые сведения по гигиене занятий и экипировке, а также минимум знаний по технике, методике обучения и тренировке. Из года в год увеличиваются объем и глубина теоретических сведений, сообщаемых юным спортсменам.

Для получения теоретических знаний очень важно приучить обучающегося к самостоятельному изучению литературы. Необходимо регулярно рекомендовать доступную для их уровня понимания популярную и методическую литературу. Контроль за этим осуществляется в виде собеседования, контрольных вопросов и обсуждения в группе. По окончании обучения обучающиеся проходят тестирование.

Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» спортсменов базового и углубленного уровней подготовки представлен в таблице № 6.

**Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»**

Таблица № 6

№ п/п	Тематические разделы	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год
		час	час	час	час	час	час	час	час
1	История развития избранного вида спорта	*	*	*	*	*	*	*	*
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	*	*	*	*	*	*		
3	Основы законодательства в области физической культуры и спорта	*	*	*	*	*	*		
4	Начальные навыки гигиены.	*	*	*	*	*	*		
5	Режим дня. Основы закаливания организма. Здоровый образ жизни.	*	*	*	*	*	*		
6	Основы здорового питания.	*	*	*	*	*	*		
7	Значение занятий физической культурой и спортом для жизни							*	*
8	Этические вопросы спорта							*	*
9	Основы общероссийских и международных антидопинговых правил							*	*



10	Спортивные разряды (нормы, требования, условия).							*	*
11	Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий избранным видом спорта.							*	*
12	Основы спортивного питания							*	*
13	Основы профессионального самоопределения							*	*
14	Техника лыжных ходов.							*	*
	<b>Итого</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>63</b>	<b>63</b>	<b>63</b>	<b>63</b>	<b>63</b>	<b>63</b>

### **Предметные области «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка» на базовом и углубленном уровнях**

**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).

#### **Специальная физическая подготовка**

**СФП** – педагогический процесс, направленный на развитие специальных физических качеств для данного вида спорта.

#### **Задачи:**

1. Развить специальные физические качества и повысить их уровень.

2. Увеличить массу определенных групп мышц, абсолютную и относительную силу и их эластичность.
3. Приобрести и повысить специальную силу (динамическую, статическую, взрывную).
4. Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий.
5. Увеличить прыгучесть относительную и абсолютную.
6. Приобрести необходимую гибкость.
7. Приобрести специальную ловкость (взаимодействие в группе).
8. Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.
9. Моделирование соревновательной деятельности.
10. Подвести к соревнованиям в пике спортивной формы (подводящий цикл).

### ***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 др. 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 т.д. 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

**Строчные 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 гиревика 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), различные перевороты, «мосты» и «шпагаты».

**Элементы тяжелой атлетики.** Основными элементами тяжелой

атлетики, применяемыми при подготовке гиревика, являются различные упражнения со штангой, способствующие совершенствованию силовой подготовки. Эти упражнения включают: жим, толчок и рывок из различных исходных положений; поднятие штанги на грудь; приседания со штангой, повороты со штангой на плечах, упражнения со штангой на тренажерах в положении сидя и лежа на спине.

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

**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.

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

**Упражнения для развития силы.** Для увеличения силы мышц, несущих

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

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

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

Гибкость подразделяют на активную (выполняется за счет работы собственных мышц) и пассивную (подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, достигнутой с помощью внешней силы). Пассивная подвижность в суставах больше активной, и она указывает на запас подвижности в целях дальнейшего увеличения амплитуды активных движений. Гибкость отрицательно коррелирует с силой.

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, на выпаде в фехтовании и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие

подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы в исходном положении перед очередным выталкиванием гирь и в положении фиксации гирь вверху. Подвижность в плечевых суставах определяется по разнице между шириной плеч и шириной хвата при выкруте прямых рук за спину.

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. Эти упражнения предъявляют к функциональным возможностям гиревика примерно такие же требования, как соревновательные упражнения, выполняемые с гирями.

К основным упражнениям для повышения общей физической выносливости гиревика относятся: бег в равномерном и переменном темпе и повторно на отрезках в 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 и соревновательные. Подготовительными упражнениями являются различные махи гирь с перекладыванием из одной руки в другую, жонглирование, различные приседания. Широко используется такое упражнение, как «заброс одной гири на грудь» с последующим опусканием в замах. Специально - подготовительными являются упражнения, ритмо-темповый рисунок которых,

в плане чередования периодов усилий и расслаблений различных групп мышц, похож на соревновательные упражнения. Это выполнение упражнения классический толчок с одной гирей, швунги, упражнение рывок двумя руками и т.д. Специально - подготовительные упражнения могут выполняться с одной гирей, а также с двумя гириями, вес гири при этом может широко варьироваться.

Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Общая физическая подготовка» спортсменов на этапах многолетней подготовки представлен в таблице № 7.

### Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Общая физическая подготовка»

Таблица №7

№ п/п	Тематические разделы	Базовый уровень сложности					
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
		час	час	час	час	час	час
1	Общеразвивающие упражнения	*	*	*	*	*	*
2	Строевые и порядковые упражнения	*	*	*	*	*	*
3	Скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития выносливости, упражнения для развития координационной способности.	*	*	*	*	*	*
4	Подвижные игры, эстафеты.	*	*	*	*	*	*
5	Другие виды спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика)	*	*	*	*	*	*
6	Проектная деятельность.	*	*	*	*	*	*
	<b>Итого</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>115</b>	<b>115</b>

### Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка»

Таблица № 8

№ п/п	Тематические разделы	Углубленный уровень сложности	
		7 год	8 год
		час	час
1	Общеразвивающие и общеподготовительные упражнения (ОРУ)	*	*
2	Скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития силовой выносливости, упражнения для развития координационной способности.	*	*
3	Другие виды спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика)	*	*
4	Психологическая подготовка	*	*

5	Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств	*	*
6	Упражнения специальной гибкости	*	*
7	Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости.	*	*
	<b>Итого</b>	<b>80</b>	<b>80</b>

**Предметная область «Вид спорта» для базового  
и углубленного уровней сложности  
Перечень тематических разделов и объемы программного  
материала по предметной области «Вид спорта»**

Таблица № 9

№ п/п	Тематические разделы	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год
		час	час	час	час	час	час	час	час
1	Специально-физическая подготовка	*	*	*	*	*	*		
2	Техническая подготовка	*	*	*	*	*	*	*	*
3	Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях	*	*	*	*	*	*	*	*
4	Технико-тактическая подготовка	*	*	*	*	*	*	*	*
	<b>Итого</b>	<b>9</b>	<b>69</b>	<b>101</b>	<b>101</b>	<b>140</b>	<b>140</b>	<b>150</b>	<b>150</b>

**Техническая подготовка.** Освоение различных способов поднимания тяжестей основано на использовании некоторых законов физики, а также морфофункциональных особенностей организма человека. Для того чтобы изучить различные способы подъема гирь и овладеть умением выполнять эти движения эффективно, необходимо изучить законы взаимодействия физических тел. В данном случае взаимодействия происходят в системе «спортсмен – гири». В основе обучения техники упражнений в гиревом спорте лежат различные понятия:

**Специальная физическая подготовка**

*Упражнения для развития силы и силовой выносливости основных групп мышц спортсмена-гиревика. Упражнения для мышц кистей рук:*

- взявшись пальцами за дужку гири, сгибание и разгибание кистей рук;
- прыжки с гирями в руках.

*Упражнения для мышц разгибателей рук:*

- в упоре лежа сгибание и разгибание рук;



- в упоре на брусьях сгибание и разгибание рук. Упражнения для грудных мышц:

- лежа жим штанги;
- из и.п. лежа на скамейке выжимание гирь попеременно.

*Упражнения для дельтовидных мышц:*

- жим гирь попеременно в стойке;
- швунг жимовой;
- жим штанги из-за головы;
- толчок гирь с плеч;
- жим гантелей различного веса.

*Упражнения для мышц бедра:*

- приседания со штангой;
- приседания с гирей;
- приседания с гирей в руках сзади;
- приседания с гирей сверху на прямых руках;
- сгибание и разгибание ног в выпаде с гирями или штангой на плечах.

*Упражнения для мышц спины:*

- поднимание двух гирь на грудь;
- поднимание гири махом вверх на прямые руки;
- рывок двух гирь;
- круговые движения с гирей;
- рывок гири (попеременно левой и правой рукой).

*Упражнения для мышц брюшного пресса:*

- из виса на перекладине или гимнастической стенке поднимание прямых ног до положения угла и выше.

### **Технико-тактическая подготовка**

#### **Техническая подготовка**

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

#### ***Тактика выступления на соревнованиях***

Тактика как система специальных знаний и умений направлена на решение задач сбора и анализа информации и принятия решения. Знание правил соревнований, особенности судейства и проведения соревнований, уровня подготовленности самого спортсмена и ближайших его соперников является основой для выработки тактики участия в соревнованиях. При выходе на помост гиревики применяют целый ряд тактических вариантов. Некоторые спортсмены надеются поставить личный рекорд, показать лучший результат в подгруппе, показать высший результат в одном упражнении или победить в целом. Наиболее распространенная тактика юных спортсменов-гиревиков, участвующих в массовых соревнованиях, заключается в следующем: взять высокий темп подъемов, захватить лидерство и одержать победу. Обычно, если лидер в подгруппе слабых соперников способен оторваться от остальных спортсменов на значительное количество подъемов, желание догнать его исчезает у всех.

Конечно гиревик, придерживающийся именно такой тактической схемы, должен обладать исключительной верой в свои возможности и быть готовым к мучительному завершению последних минут, когда другие гиревики вот-вот могут его настигнуть. Другой способ отрыва состоит в том, что гиревик повышает темп подъемов в середине соревновательного времени и таким образом увеличивает разрыв между собой и остальными гиревиками в своей подгруппе. Обычно для таких спортсменов состязания становятся особенно напряженными. Спортсмен поддерживает высокий темп подъемов

как можно дольше, а соперник, обладающий большим запасом специальной выносливости, может все-таки догнать его и показать больший результат.

Таким образом, во-первых, необходимо выбрать наиболее разумный темп подъемов гирь. Во-вторых, если спортсмен способен на повышение темпа на протяжении двух-трех минут, соперники, возможно, откажутся от намерения догнать его по количеству подъемов. Если же спортсмен снижает темп или продолжает поднимать гири в одном темпе с его ближайшим соперником, то соперник, ощутив моральный подъем, прибавит темп, и спортсмен может оказаться позади своего соперника.

Известно, что начинающие гиревики устанавливают личные рекорды на каждом соревновании. Не следует стремиться к этому каждый раз. Однако один или два раза в год нужно устанавливать личные рекорды в различных упражнениях гиревого спорта. Тренировочное планирование должно учитывать эти попытки.

### **Психологическая подготовка**

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. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки. На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитию оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

Общая психологическая подготовка проводится в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего процесса спортивного совершенствования. С ее помощью решают следующие специфические задачи:

1. Воспитание морально-волевых качеств спортсмена;
2. Развитие внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределение и переключение;

3. Развитие процессов восприятия, в частности совершенствования специализированных видов восприятия, таких как «чувство мяча», «чувство корзины», «чувство времени и пространства»;
4. Развитие тактического мышления;
5. Развития способности управлять своими эмоциями;
6. Формирование спортивного коллектива и психологического климата команды.

**Предметная область «Основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня сложности программы**

Профессиональное самоопределение – это процесс и результат формирования отношения личности к себе, как субъекту будущей профессиональной деятельности, что позволит подготовить человека в будущем к перемене профессии, адаптации к жизни и профессиональной деятельности в условиях рыночной экономики.

Работа по привитию педагогических навыков проводится в группах углубленного уровня сложности первого и второго годов обучения, согласно учебному плану. Работа проводится в форме бесед, защиты проекта, практических занятий.

Тренерская (инструкторская) практика включает:

- Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.
- Составление планов-конспектов тренировочных занятий по ОФП и СФП, виду спорта.
- Проведение учебно-тренировочных занятий.

**Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Основы профессионального самоопределения»**

Таблица № 10

№ п/п	Тематические разделы	Углубленный уровень сложности	
		1 год	1 год
		час	час
1	Разработка конспекта-занятий	*	*
2	Проведение тренировочных занятий	*	*

3	Анализ тренировочного занятия	*	*
4	Проектная деятельность	*	*
	<b>Итого</b>	<b>60</b>	<b>60</b>

**Вариативная предметная область**  
**Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры»**  
**для базового уровня**

В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры" для базового уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета почувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика — отличные разновидности

гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

### **Предметная область «Судейская подготовка» для углубленного уровня**

Работа по привитию судейских навыков проводится в группах углубленного уровня сложности первого и второго годов обучения, согласно учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря, судьи, судьи-хронометриста, судьи-информатора. Подготовка, организация и проведение соревнований.

Судейство соревнований по гиревому спорту в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по гиревому спорту в других организациях. Выполнение обязанностей судьи-хронометриста, судьи-информатора, помощника судьи.

В процессе судейской практики обучающиеся изучают и осваивают:

- Обязанности и права участников соревнований.
- Общие обязанности судей.
- Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря, судьи, судьи-хронометриста, судьи-информатора.

- Подготовка, организация и проведение соревнований.
- Судейство соревнований по гиревому спорту в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований в других организациях. Выполнение обязанностей судьи-хронометриста, судьи-информатора, помощника судьи.

Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Судейская подготовка» спортсменов на этапах многолетней подготовки представлен в таблице № 11.

**Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Судейская подготовка»**

Таблица № 11

№ п/п	Тематические разделы	Углубленный уровень сложности	
		7 год	8 год
		час	час
1	Разработка календарного плана спортивно-массовых мероприятий, положения соревнований	*	*
2	Правила соревнований по гиревому спорту	*	*
3	Судейство соревнований	*	*
	<b>Итого</b>	<b>50</b>	<b>50</b>

### 3.2 Рабочие программы по предметным областям

3.2.1 Базовый уровень сложности (с 1 по 6 год обучения).

- Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»;

- Предметная область «Общая физическая подготовка»;

- Предметная область «Вид спорта»;

- Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры».

3.2.2. Углубленный уровень сложности (с 1 по 2 год обучения)

- Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»;

- Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»;

- Предметная область «Основы профессионального самоопределения»;

- Предметная область «Вид спорта»;



- Предметная область «Судейская подготовка».

### 3.3 Объемы учебных нагрузок<sup>7</sup>

В процессе реализации программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (Таблица № 12).

#### **Соотношение объемов предметных областей учебного плана по отношению к общему объему учебного плана**

Таблица № 12

№ п/п	Предметные области	% соотношение объемов предметных областей учебного плана по отношению к общему объему учебного плана <b>базового уровня</b> Программы	% соотношение объемов предметных областей учебного плана по отношению к общему объему учебного плана <b>углубленного уровня</b> Программы
1.	<b>Обязательные предметные области</b>		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10 - 25	10 - 15
1.2.	Общая физическая подготовка	20 - 30	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	10 - 15
1.4.	Вид спорта	15 - 30	15 - 30
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	15 - 30
2.	<b>Вариативные предметные области</b>		
2.2.	Судейская подготовка	-	5-10
2.8.	Различные виды спорта и подвижные игры	5-20	-

#### **Учебная нагрузка**

Таблица № 13

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы			
	Базовый уровень			Углубленный уровень
	1-2 годы	3-4 годы	5-6 годы	
				7-8 годы

<sup>7</sup> ПРИКАЗ от 15 ноября 2018 г. N 939 «ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ФЕДЕРАЛЬНЫХ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ТРЕБОВАНИЙ К МИНИМУМУ СОДЕРЖАНИЯ, СТРУКТУРЕ, УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ПРОГРАММ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА И К СРОКАМ ОБУЧЕНИЯ ПО ЭТИМ ПРОГРАММАМ

	обучения	обучения	обучения	обучения
Количество часов в неделю	6	8	10	12
Количество занятий в неделю	3-4	3-4	4-5	5-6
Общее количество часов в год	252	336	420	504
Общее количество занятий в год	126-168	126-168	168-210	168-210

### ***3.4. Методические материалы***

#### **Используемые методы обучения:**

1. Словесные (источник знаний — слово) — рассказ тренера, беседа, объяснение, лекция, работа с книгой;
2. Наглядные (источник знаний — образ) — демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений и их наблюдение;
3. Практические (источник знаний — опыт) — упражнения, соревнования.

#### **Современные педагогические и информационные технологии, используемые в программе**

В научной литературе можно встретить классификации технологий обучения по разным основаниям:

1. по признаку новизны: традиционные, инновационные;
2. по результату обучения: технология полного усвоения, технология развивающего обучения;
3. по ориентации средств и методов обучения на определенные структуры личности: наглядно-образные технологии, операционные технологии, информационные технологии, действенно-практические технологии, технологии самоуправления учебной деятельностью;
4. по доминирующей учебной форме: технология урока, технология групповой работы, технология коллективного обучения, игровые технологии обучения;
5. по характеру педагогического взаимодействия: авторитарные технологии обучения, технологии свободного выбора, интерактивные (диалоговые) технологии.

## Индивидуальный учебный план

Разработка индивидуальных учебных планов проводится с целью: ускоренного усвоения обучающимся образовательной программы; оперативной ликвидации ребенком задолженности; в других случаях, предусмотренных локальной документацией школы (например, в случае длительной болезни, частых отъездов и проч.).

### Методическое обеспечение общеобразовательной программы

*Таблица №14*

Предметные области	Форма занятий	методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля
<b><u>Теоретически основы физической культуры и спорта</u></b>	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия; - занятия с применением дистанционных технологий	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ.	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - специальная литература; - учебно-методическая литература; - научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь.	- тестирование
<b><u>Общая физическая подготовка</u></b>	- учебно-тренировочное занятие; - занятия с применением дистанционных технологий	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.	контрольные нормативы по общей физической подготовке. - врачебный контроль.
<b><u>Общая и специальная физическая подготовка</u></b>	- учебно-тренировочное занятие - занятия с применением дистанционных технологий	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - футбольные мячи; - ворота; - спортивный зал.	контрольные нормативы по ОФП и СФП, текущий контроль.
<b><u>Вид спорта</u></b>	- учебно-тренировочное занятие - групповая,	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические	Контрольные упражнения, нормативы и контрольные

	подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная - занятия с применением дистанционных технологий	и подбор упражнений (проблемное обучение)	пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.	тренировки. Текущий контроль. протокол соревнований, промежуточные, итоговый
<b><u>Основы профессионального самоопределения</u></b>	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия; - занятия с применением дистанционных технологий	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ. - словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) - помощь тренеру в проведении учебно-тренировочных занятий	- учебные и методические пособия и литература; - научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь.	- самостоятельное проведение части тренировочного занятия; - написание конспекта тренировочного занятия - проектная деятельность.
<b><u>Различные виды спорта и подвижные игры</u></b>	- учебно-тренировочное занятие; - занятия с применением дистанционных технологий	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.	Контрольные упражнения, нормативы и контрольные тренировки. Текущий контроль. протокол соревнований, промежуточные, итоговый
<b><u>Судейская подготовка</u></b>	- беседа; - изучение правил соревнований; - просмотр учебных пособий по организации соревнований; - практика.	- наблюдение за игрой занимающихся; - помощь тренеру при проведении учебно-тренировочных занятий и на соревнованиях (выбор и подготовка мест занятий и проведения соревнований, подготовка инвентаря и оборудования к занятиям и соревнованиям)	- учебно-методические пособия; - правила соревнований по гиревому спорту; - оборудование для соревнований; - электронные презентации; - видеофильмы с соревнованиями различного уровня.	тестирование; оценка выполнения обязанностей на практике судьи-хронометриста, судьи-информатора, помощника судьи выполнение нормативных требований для присвоения спортивной категории «Юный судья».

				«Судья третьей категории», «Судья второй категории»
--	--	--	--	--

### ***3.5 Методы выявления и отбора одаренных детей***

Одаренный ребенок — это ребенок, который выделяется яркими, очевидными, выдающимися достижениями (или имеет внутренние предпосылки для таких достижений), в том или ином виде деятельности.

Одаренность — это системное, развивающееся в течение жизни качество психики, которое определяет возможность достижения человеком более высоких по сравнению с другими людьми, незаурядных результатов в одном или нескольких видах деятельности.

#### **Виды одаренности**

В одаренности можно выделить как качественный, так и количественный аспекты. Качественные характеристики одаренности выражают специфику психических возможностей человека и особенности их проявления в тех или иных видах деятельности. Количественные характеристики одаренности позволяют описать степень их выраженности.

Систематизация видов одаренности определяется критерием, положенным в основу классификации. Среди критериев выделения видов одаренности можно назвать следующие:

1. вид деятельности и обеспечивающие ее сферы психики;
2. степень сформированности;
3. форма проявлений;
4. широта проявлений в различных видах деятельности;
5. особенности возрастного развития.

С учетом специфики одаренности в детском возрасте наиболее адекватной **формой** идентификации признаков одаренности того или другого конкретного ребенка является психолого-педагогический мониторинг.

Психолого-педагогический мониторинг, используемый с целью выявления одаренных детей, должен отвечать целому ряду требований:

1) комплексный характер оценивания разных сторон поведения и деятельности ребенка, что позволит использовать различные источники информации и охватить как можно более широкий спектр его способностей;

2) длительность процесса идентификации (развернутое во времени наблюдение за поведением данного ребенка в разных ситуациях);

3) анализ поведения ребенка в тех сферах деятельности, которые в максимальной мере соответствуют его склонностям и интересам;

4) экспертная оценка продуктов деятельности детей; при этом следует иметь в виду возможный консерватизм мнения эксперта, особенно при оценке продуктов подросткового и юношеского творчества;

5) выявление признаков одаренности ребенка не только по отношению к актуальному уровню его психического развития, но и с учетом зоны ближайшего развития (в частности, в условиях обогащенной предметной и образовательной среды при разработке индивидуализированной стратегии обучения данного ребенка);

6) многократность и многоэтапность обследования;

7) диагностическое обследование желательно проводить в ситуации реальной жизнедеятельности, приближая его по форме организации к естественному эксперименту;

8) использование таких предметных ситуаций, которые моделируют исследовательскую деятельность и позволяют ребенку проявить максимум самостоятельности в овладении и развитии деятельности;

9) анализ реальных достижений детей и подростков в различных спортивных соревнованиях, творческих конкурсах и т.п.;

10) преимущественная опора на экологически валидные методы психодиагностики, оценивающие реальное поведение ребенка в реальной ситуации — анализ продуктов деятельности, наблюдение, беседа.

Создание условий для развития и совершенствования таланта спортивно одаренных детей в МАУ ДО ДЮСШ №2 ТМР носит системный характер и строится на следующих **принципах**:

- выявление спортивно одаренных детей идет на протяжении всего процесса обучения;

- индивидуально - личностная основа деятельности учреждения спортивной направленности позволяет удовлетворять запросы конкретных детей, используя потенциал их свободного времени;

- отбор детей для занятий в спортивной школе, не имеющих медицинский противопоказаний, постепенный и поэтапный, так как эффективная идентификация одаренности посредством какой-либо одноразовой процедуры тестирования невозможна.

Отбор детей в МАУ ДО ДЮСШ №2 ТМР по выявлению одаренных детей, начинается со 1-го года обучения. На обучение по предпрофессиональной программе зачисляются обучающиеся, прошедшие индивидуальный отбор (тестирование) по виду спорта, согласно правилу приема обучающихся в МАУ ДО ДЮСШ №2 ТМР.

Тренеры-преподаватели проводят мониторинг достижений своих воспитанников, динамики физических способностей посредством принятия контрольных нормативов по своим видам спорта.

В МАУ ДО ДЮСШ №2 ТМР также ведется общий мониторинг достижений обучающихся. Информация о достижениях обучающихся размещается на официальном сайте и в социальных сетях.

На каждом этапе процесса обучения, учитывая возрастные особенности спортсмена, тренер-преподаватель выстраивает учебно-тренировочный процесс таким образом, чтобы проявляющиеся способности раскрывались в полной мере, мотивируя спортсмена. Опытный тренер уже на первом этапе может выявить одаренного ребенка, который физиологически и психологически соответствует спортивной программе того или иного вида спорта. Глубокое понимание основных психофизиологических механизмов вестибулярных

реакций тренерами и спортсменами позволяет, использовать скрытые резервы организма для дальнейшего повышения спортивных результатов.

На первом этапе обучения сложность отбора спортивно одаренных детей заключается в том, чтобы правильно определить способность юного спортсмена к тому или иному виду спорта, т. е. изначально, как можно точнее, определить одаренность, выражающуюся в соответствии с модельными характеристикам определенного вида спорта.

В дальнейшем тренер-преподаватель углубляет знания об индивидуальных способностях спортсмена, с которым занимается. Он учитывает, что личностные и индивидуально-типологические особенности формируются на базе наследственно-врожденных задатков. Учитывается программа, в основу которой положены результаты анализа особенностей личности, характерных для данного вида спорта.

В спортивной школе уважают личность ребенка, его развитие сопровождается через учебно-тренировочное занятие, через соревнования, и спортивно-массовую работу.

В спортивной школе проводятся соревнования по культивируемым видам спорта. Тренер поощряет за старание, даже если результат далек от желаемого, хвалит за участие, а не только за победу. Помимо культивирования высокого соревновательного духа формируют необходимый дух сотрудничества.

В рамках работы со спортивно одаренными детьми тренер-преподаватель спортивной школы понимает и стремится повышать свою квалификацию для того, чтобы уметь модифицировать упражнения и стимулировать творческий потенциал воспитанников. Администрация спортивной школы понимает значение дополнительного стимулирования одаренных детей. Для этого обеспечивает спортсменов экипировкой, изыскивают возможность для участия их в учебно-тренировочных сборах, находит иные методы поощрения спортсменов



## **Методы исследования особенностей личности**

Общие принципы психологического исследования личности определяются тем, как понимаются отношения личности.

**Характеристики личности:** статус, позиция, роли, функции, цели, ценности, мотивационная сфера, характер, способности.

**Метод беседы** – специфическая роль беседы, как метода исследования личности, вытекает из того, что в ней испытуемый отдает словесный отчет о свойствах и проявлениях своей личности. Поэтому в беседе с наибольшей полнотой обнаруживается субъективная сторона личности – самосознание и самооценка свойств личности, переживания и эмоциональное отношение, выраженное в них и т.д. Большое значение имеет правильная постановка вопросов. Необходимое условие при данном методе – наличие доверительного контакта.

**Метод характерологической беседы** – является особой формой естественного отбора одаренных детей. Пользуясь методом естественного эксперимента, можно наблюдать у обучающегося при определенных условиях в целенаправленно создаваемых ситуациях, организуя наблюдение по заранее намеченному плану. Наблюдение за поведением и реакциями спортсмена позволяет получить представление об особенностях личности в целом и отдельных ее свойствах.

**Биографический метод** – позволяет изучить этапы жизненного пути, особенности формирования личности, может быть дополнением при интерпретации данных, полученных экспериментальными методами. Опросники как один из методов изучения личности применяются для диагностики степени выраженности у индивида определенных личностных характерологических или других черт.

**Проективные методы.** Группа методов, предназначенных для диагностики личности, в которых обследуемым предлагается реагировать на неопределенную (многозначную) ситуацию; например, интерпретировать содержание сюжета картинки, дать истолкование неопределенных очертаний

(пятна Роршаха). К проективным методам условно можно отнести метод анализа продуктов деятельности – изучение продуктов творческой деятельности (живопись, стихи, дневники).

### ***3.6 Требования техники безопасности в процессе реализации Программы***

#### ***Общие требования***

1. К занятиям гиревого спорта допускаются лица с 10 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, в частности на маты и ковры. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений. Покрышка должна быть натянута туго поверх матов. Ковер должен быть толщиной 15-20 см с туго натянутой покрышкой, которая периодически (2-4 раза в месяц) стирается.

3. Для предотвращения несчастных случаев вокруг ковра (матов) должно быть свободное пространство шириной не менее 2 м. По краям ковра должна быть выложена мягкая защитная полоска шириной 120 см и толщиной, равной толщине ковра. При проведении занятий на двух или более коврах между коврами должна быть свободная от любых предметов площадь, шириной не менее 3 м.

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

5. Обувь должна плотно облегать голеностопные суставы, фиксируя их.

6. За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель и дежурный группы.

7. 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, закладки и т.п.)

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 окончания 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 именованным спискам.

## **4. ПЛАНЫ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

**4.1 Профориентационная работа** занимает важное место в деятельности спортивной школы, так как она связывает систему образования с экономической системой, потребности обучающихся с их будущим. Для благополучия общества необходимо, чтобы каждый выпускник находил более полное применение своим интересам, склонностям, не терял напрасно время, силы, средства в поисках своего места в системе общественного производства, на котором мог бы принести наибольшую пользу и получить глубокое удовлетворение от своего труда.

Профессиональная ориентация – это система учебно-воспитательной работы, направленная на усвоение обучающимися необходимого объёма знаний о социально-экономических и психофизических характеристиках профессий.

Реализация профориентационного плана предусматривает активное участие тренеров-преподавателей, родителей обучающихся, администрации спортивной школы, сотрудников центра занятости населения и иных заинтересованных лиц в проведении профориентационных мероприятий, направленных на подготовку востребованных в регионе профессиональных кадров.

### **Цели профориентационной работы**

- оказания профориентационной поддержки обучающимися в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности.

- выработка у обучающихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

### **Задачи:**

- сформировать положительное отношение к труду;
- научить разбираться в содержании профессиональной деятельности;
- научить соотносить требования, предъявляемые профессией, с индивидуальными качествами;
- научить анализировать свои возможности и способности, (сформировать

потребность в осознании и оценке качеств и возможностей своей личности).

### **Критерии и показатели эффективности профориентационной работы:**

1. Достаточная информация о профессии и путях ее получения. Без ясного представления о содержании и условиях труда в избираемой профессии обучающийся не сможет сделать обоснованного ее выбора. Показателем достаточности информации в данном случае является ясное представление им требований профессии к человеку, конкретного места ее получения, потребностей общества в данных специалистах.

2. Потребность в обоснованном выборе профессии. Показатели сформированности потребности в обоснованном профессиональном выборе профессии – это самостоятельно проявляемая обучающимися активность по получению необходимой информации о той или иной профессии, желание (не обязательно реализуемое, но проявляемое) пробы своих сил в конкретных областях деятельности, самостоятельное составление своего профессионального плана.

3. Уверенность обучающихся в социальной значимости труда, т.е. сформированное отношение к нему как к жизненной ценности.

4. Степень самопознания обучающегося. От того, насколько глубоко он сможет изучить свои профессионально важные качества, во многом будет зависеть обоснованность его выбора. При этом следует учитывать, что только квалифицированный специалист может дать школьнику достаточно полную и адекватную информацию о его профессионально важных качествах.

План мероприятий по профориентационной работе представлен в приложении 3.

**4.2. Воспитательные задачи,** содержание и формы работы определяются запросами, интересами, потребностями детей и их родителей, условиями школы, социума. При составлении плана воспитательной работы учитывались требования образовательных программ многолетней подготовки спортсменов по видам спорта: греко-римской борьбе, хоккею с шайбой, волейболу, мини-

футболу, баскетболу, армспорту, гиревому спорту, триатлону, велосипедному спорту.

**Цели:**

1. Формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно-смысловых и общекультурных через воспитание в детях толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать.

2. Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности ученика – личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и свободной, социально мобильной, востребованной в современном обществе.

**Задачи воспитательной работы:**

1. Воспитание обучающихся в духе демократии, личностного достоинства, уважения прав человека, гражданственности, патриотизме.

2. Развивать мотивации личности к познанию своих способностей к определенному виду спорта.

3. Содействие формированию сознательного отношения обучающихся к своей жизни, здоровью, а также жизни и здоровью окружающих людей.

4. Создание условий для участия семей обучающихся в воспитательном процессе, развитие родительских общественных объединений, повышения активности родительского сообщества, привлечения родительской общественности к участию в самоуправлении детско-юношеской спортивной школой;

5. Разработать и реализовать систему мониторинга эффективности воспитательного процесса.

6. Разработать и реализовать систему работы учреждения дополнительного образования по повышению педагогической культуры родителей (законных представителей).

***Основные направления воспитания и социализации:***



1. Воспитание гражданственности, патриотизма, социальной ответственности и компетентности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.

2. Воспитание нравственных качеств: честности, доброжелательности, терпимости, коллективизма, дисциплинированности, выдержки и самообладания.

3. Воспитание волевых качеств: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.

4. Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни.

5. Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание).

6. Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях, основ эстетической культуры (эстетическое воспитание, аккуратность), воспитание трудолюбия.

Все направления воспитания и социализации важны, дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе отечественных духовных, нравственных и культурных традиций.

### ***Принципы воспитательного процесса:***

*Принцип ориентации на идеал.* Идеалы определяют смыслы воспитания, то, ради чего оно организуется. Идеалы сохраняются в традициях и служат основными ориентирами человеческой жизни, духовно-нравственного и социального развития личности.

*Аксиологический принцип.* Принцип ориентации на идеал интегрирует социально-педагогическое пространство образовательного учреждения. Аксиологический принцип позволяет его дифференцировать, включить в него разные общественные субъекты. В пределах системы базовых национальных ценностей общественные субъекты могут оказывать школе содействие в формировании у обучающихся той или иной группы ценностей.

*Принцип следования нравственному примеру.* Следование примеру — ведущий метод воспитания. В примерах демонстрируется устремлённость людей к вершинам духа, персонифицируются, наполняются конкретным жизненным содержанием идеалы и ценности. Особое значение для духовно-нравственного развития обучающегося имеет пример учителя.

*Принцип диалогического общения со значимыми людьми.* В формировании ценностей большую роль играет диалогическое общение подростка со сверстниками, родителями, тренером-преподавателем и другими значимыми взрослыми. Наличие значимого другого в воспитательном процессе делает возможным его организацию на диалогической основе. Диалог исходит из признания и безусловного уважения права воспитанника свободно выбирать и сознательно присваивать ту ценность, которую он полагает как истинную. Диалог не допускает сведения нравственного воспитания к морализаторству и монологической проповеди, но предусматривает его организацию средствами равноправного межсубъектного диалога. Выработка личностью собственной системы ценностей, поиски смысла жизни невозможны вне диалогического общения подростка со значимым другим.

*Принцип идентификации.* Идентификация – устойчивое отождествление себя со значимым другим, стремление быть похожим на него. В подростковом возрасте идентификация является ведущим механизмом развития ценностно-смысловой сферы личности. Духовно-нравственное развитие личности подростка поддерживается примерами. В этом случае срабатывает идентификационный механизм – происходит проекция собственных возможностей на образ значимого другого, что позволяет подростку увидеть свои лучшие качества, пока ещё скрытые в нём самом, но уже осуществившиеся в образе другого. Идентификация в сочетании со следованием нравственному примеру укрепляет совесть – нравственную рефлексию личности, мораль – способность подростка формулировать собственные нравственные обязательства, социальную ответственность –

готовность личности поступать в соответствии с моралью и требовать этого от других.

*Принцип полисубъектности воспитания и социализации.* В современных условиях процесс развития, воспитания и социализации личности имеет полисубъектный, многомерно-деятельностный характер. Ребёнок включён в различные виды социальной, информационной, коммуникативной активности, в содержании которых присутствуют разные, нередко противоречивые ценности и мировоззренческие установки. Эффективная организация воспитания и социализации возможна при условии согласования (прежде всего, на основе общих духовных и общественных идеалов, ценностей) социально-педагогической деятельности различных общественных субъектов: школы, семьи, учреждений дополнительного образования, культуры и спорта, традиционных религиозных и общественных организаций и др. При этом деятельность образовательного учреждения, педагогического коллектива школы в организации социально-педагогического партнёрства должна быть ведущей, определяющей ценности, содержание, формы и методы воспитания и социализации обучающихся в учебной, внеучебной, внешкольной, общественно значимой деятельности.

*Принцип совместного решения личностно и общественно значимых проблем.* Личностные и общественные проблемы являются основными стимулами развития человека. Их решение требует не только внешней активности, но и существенной перестройки внутреннего душевного, духовного мира личности, изменения отношений личности к явлениям жизни. Воспитание – это оказываемая значимым другим педагогическая поддержка процесса развития личности воспитанника в процессе совместного решения стоящих перед ним личностно и общественно значимых проблем.

*Принцип системно-деятельностной организации воспитания.* Один из основателей системно-деятельностного подхода – А.Н. Леонтьев – определял воспитание как преобразование знания о ценностях в реально действующие мотивы поведения.

Принятие ребенком ценностей происходит через его собственную деятельность, педагогически организованное сотрудничество с тренерами-преподавателями, родителями, сверстниками, другими значимыми для него субъектами. Воспитание как деятельность должно охватывать все виды образовательной деятельности: учебно-тренировочной, соревновательной, досуговой.

Для решения воспитательных задач обучающиеся вместе с педагогами, родителями, иными субъектами культурной, гражданской жизни обращаются к содержанию:

- дисциплин спортивной школы;
- произведений искусства;
- периодической печати, публикаций, радио- и телепередач, отражающих современную жизнь;
- духовной культуры и фольклора народов России;
- истории, традиций и современной жизни своей Родины, своего края, своей семьи;
- жизненного опыта своих родителей и прародителей;
- общественно полезной, лично значимой деятельности в рамках педагогически организованных социальных и культурных практик.

Эффективному решению поставленных воспитательных задач способствует детальный подход к планированию учебно-воспитательного процесса. В МАУ ДО ДЮСШ №2 ТМР учебно-воспитательный план, как правило, составляется на учебный год (Приложение 3)

Планируемые результаты:

- у обучающихся сформированы представления о базовых национальных ценностях российского общества;
- Обучающиеся активно включены в коллективную спортивную и творческую деятельность, ориентированную на общечеловеческие и национальные ценности.

- Занятость обучающихся в учебно-тренировочном процессе и участие в соревновательной деятельности направлена на развитие мотивации личности к познанию и творчеству.

- Повышение профессионального мастерства тренеров-преподавателей и мотивация к самообразованию, благодаря чему увеличивается эффективность воспитательной работы в группах.

- Мониторинг эффективности воспитательного процесса с целью своевременного выявления и анализа изменений, происходящих в воспитательном процессе, и факторов, вызывающих их.

- Разработка и реализация системы работы образовательного учреждения по повышению педагогической культуры родителей (законных представителей).

- Повышение педагогической культуры родителей, системы работы, способствующей раскрытию творческого потенциала родителей, совершенствованию семейного воспитания на примерах традиций семьи, усилению роли семьи в воспитании детей.

## 5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

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. При реализации образовательной программы материально-техническое оборудование и оснащение должно соответствовать требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

### Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 15

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1
2.	Весы до 200 кг	штук	2
3.	Гири соревновательные 16 кг	штук	12
4.	Гири соревновательные 24 кг	штук	12
5.	Гири соревновательные 32 кг	штук	12
6.	Гири тренировочные весом: 6, 8, 10,12, 14, 40 кг	комплект	3
7.	Зеркало настенное 0,6х2 м	штук	6
8.	Магнетница	штук	2
9.	Маты гимнастические	штук	6
10.	Палки гимнастические	штук	12
11.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
12.	Помост (1,5х1,5 м)	штук	6
13.	Секундомер	штук	3
14.	Скакалки	штук	12
15.	Скамейка гимнастическая	штук	2
16.	Стенка гимнастическая	штук	2
17.	Часы настенные с секундной стрелкой	штук	6

Примечание: \* Приложение 11 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт Приказа министерства спорта от 27.12.2014 № 1078.

## 6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом программы.

**Цель контроля** – в соответствии с программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

**Задача спортивного контроля** – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся гиревым спортом на этапах многолетнего тренировочного процесса, являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания по виду спорта «Гиревой спорт», спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития;
- физических качеств обучающихся;

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

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

*Этапный контроль* позволяет оценить этапное состояние обучающегося, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния обучающегося являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единому календарному плану).

*Текущий контроль* направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями в процессе тренировки по гиревому спорту. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

*Оперативный контроль* предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме учащегося, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.



Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма обучающегося на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки обучающихся предполагает оценку реакций организма обучающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от обучающегося.

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.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий обучающегося, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышлений, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности обучающегося проводится в ходе аттестационных измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

## **6.1 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы**

Для оценки уровня освоения программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Порядок, форма и условия прохождения промежуточной и итоговой аттестации устанавливаются в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МАУ ДО ДЮСШ №2 ТМР, утверждённого приказом директора.

Сроки прохождения промежуточной и итоговой аттестации устанавливаются в соответствии с Годовым календарным учебным графиком МАУ ДО ДЮСШ №2 ТМР, утверждаемым приказом директора на каждый учебный год.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, представлены в Приложение 6, с учетом Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **Контрольные нормативы по специальной физической подготовке (СФП) для перевода на следующий год обучения**

Таблица 16

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,4 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,2 с)
Выносливость	Бег 1000 м (без учета времени)	Бег 800 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не ограничена)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не ограничена)

*Примечание: \* Приложение 5 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт Приказа министерства спорта от 27.12.2014 № 1078.*

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для зачисления и перевода в учебные группы, с учетом Всероссийского

физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) представлено в приложении 1.

## ***6.2. Методические указания по организации аттестации (промежуточной и итоговой)***

Форма проведения промежуточной и итоговой аттестаций определяется МАУ ДО ДЮСШ №2 ТМР и проводится в соответствии с Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестаций, утвержденным приказом директора.

При проведении промежуточной и итоговой аттестаций обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области.

На основании результатов промежуточной и итоговой аттестаций, а также с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях по гиревому спорту осуществляется перевод обучающихся на следующий этап (год) подготовки.

Итоговую аттестацию сдают обучающиеся после каждого года обучения на этапах подготовки для проверки результатов освоения Программы.

Промежуточную аттестацию сдают обучающиеся в течение года обучения на этапах подготовки для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой.

Промежуточная и итоговая аттестации по общей физической и специальной физической подготовке проводится не менее двух раз в течение года по графику внутреннего контроля.

Результаты сдачи нормативов итоговой и промежуточной аттестации оформляются протоколами и утверждаются приказом директора организации.

Отдельные обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие нормативные требования по уровню подготовки, переводятся досрочно в группы, соответствующие уровню подготовки. Досрочный перевод обучающихся осуществляется в соответствии с приказом директора организации и на

основании решения педагогического совета при персональном разрешении врача.

Занимающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования на этапе подготовки соответствующего года обучения, предоставляется возможность один раз продолжить обучение повторно на данном этапе подготовки соответствующего года обучения.

По окончании обучения по Программе обучающемуся (выпускнику) выдается документ установленного образца. Образец документа утвержден приказом директора образовательной организации.

### **Технология контроля качества выполнения программы**

Контрольно-переводные нормативы состоят из 10 упражнений 11 упражнений – тренировочный этап.

Все упражнения оцениваются по бальной системе. Каждое упражнение оценивается: 1 балл – ниже норматива (низкий); 2 балла – норматив (средний); 3 балла – выше норматива (высокий).

Обучающие сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП и набравшие в сумме 20 баллов или больше и за 10 упражнений или набравшие в сумме 22 баллов или больше за 11 упражнений переводятся на следующий год обучения.

Обучающие набравшие в сумме меньше баллов за все упражнения, остаются повторно в группе того же года обучения.

### **Требования к организации и проведению врачебно-педагогического контроля**

Контроль состояния здоровья спортсменов осуществляется медицинским работником ДЮСШ и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год, как правило, в феврале по согласованию с выездной комиссией врачебно-физкультурного диспансера.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; обследование врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, психолога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Врачебный контроль – обязательное условие занятий спортом. В задачи врачебного контроля входят:

- определение уровня физического развития, состояния здоровья и функционального состояния спортсменов с целью допуска к систематическим занятиям спортом;
- систематическое наблюдение за изменениями в физическом развитии спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой, состоянии их здоровья и функциональными изменениями, происходящими под влиянием физических упражнений для обеспечения их оздоровительного значения;
- выявление, лечение и профилактика предпатологических состояний и патологических изменений, возникающих при не рациональном использовании физических упражнений.

При оценке состояния здоровья спортсменов выделяют:

- здоровых спортсменов;
- практически здоровых (с отклонениями в состоянии здоровья или с компенсированными хроническими заболеваниями вне фазы обострения, которые не ограничивают выполнение тренировочной работы);
- спортсменов с заболеваниями, требующими лечения и ограничивающими тренировочный процесс;
- спортсменов с заболеваниями, требующими стационарного лечения с обязательным отстранением на разные сроки от тренировочной и соревновательной деятельности.

Состояние здоровья оценивается врачами-специалистами на основе результатов углубленного медицинского обследования. Состояние здоровья и избирательного функционального состояния рассматриваются как взаимосвязанные, взаимообусловленные процессы. Оценка состояния здоровья спортсмена проводится с обязательным использованием тестирующих нагрузок.

Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физического развития, биологического возраста, функциональной подготовленности и специальной тренированности. В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них.

К занятиям спортом допускаются спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе. В эту группу входят лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональной подготовленности, а также лица, имеющие незначительные, чаще функциональные отклонения, но не отстающие по своему физическому развитию и функциональной подготовленности.

Оценка физического развития проводится с учетом полового созревания, так как биологический возраст в большей степени определяет показатели физической подготовленности и работоспособности, а также темпы их развития.

При оценке функционального состояния, прежде всего, анализируют данные, полученные в состоянии покоя по отношению к возрастным нормам (ЧСС, артериального давления, электрокардиограммы и др.) или к должным величинам (ЖЕЛ, МВЛ и др.). Перечень вопросов по освоению теоретической части программы представлен в приложении 2.

## 7. Информационное обеспечение программы

1. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воротынцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.
2. Гиревой спорт в России, пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса: Всероссийская научно-практическая конференция / сост. И.В. Морозов. – Ростов н/Д: Рост. гос. строительный ун-т, 2003. – 108 с., ил.
3. Гиревой спорт: Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007. – 12 с.
4. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.
5. Добровольский, С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 108 с.: ил.
6. Зайцев, Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. – М.: Советский спорт, 1991. – 48 с.
7. 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>



**Контрольные нормативы по общей физической подготовке для зачисления  
и перевода в учебные группы, с учетом Всероссийского физкультурно-  
спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)<sup>8</sup>**

**II. СТУПЕНЬ**

(возрастная группа от 9 до 10 лет)

*Таблица №1*

№  п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий Уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла	Низкий Уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла
1.	Бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150

<sup>8</sup> Приказ Минспорта от 19.06.2017 №542 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

**III. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 11 до 12 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

*Таблица №2*

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий Уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла	Низкий Уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла
1.	Бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2	Бег на 1,5 км	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
5	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165

**IV. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 13 до 15 лет)

*Таблица №3*

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий Уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла	Низкий Уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла
1.	Бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2	Бег на 2 км (мин,с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43

**V. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 16 до 17 лет)

*Таблица №4*

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Низкий Уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла	Низкий Уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2 км (мин, с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	или бег на 3 км (мин, с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	36	40	50	33	36	44

## Тест с ответами по физической культуре

## I вариант.

1. Компонентами здорового образа жизни являются:
  - а) Прием энергетических коктейлей
  - б) Походы в ночной клуб
  - в) Правильное питание и режим дня+
  - г) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек+
  
2. Как двигательная активность влияет на организм?
  - а) Повышает жизненные силы и функциональные возможности+
  - б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса+
  - в) Понижает выносливость и работоспособность
  - г) Уменьшает количество лет
  
3. Сколько по времени следует выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?
  - а) 4 часа
  - б) 2 часа+
  - в) 1 час
  - г) 10 минут
  
4. Что является древнейшей формой организации физической культуры?
  - а) бега
  - б) единоборство
  - в) соревнования на колесницах
  - г) игры+
  
5. Что является одним из основных физических качеств?
  - а) внимание
  - б) работоспособность
  - в) сила+
  - г) здоровье
  
6. Основное средство физического воспитания?
  - а) учебные занятия
  - б) физические упражнения+
  - в) средства обучения
  - г) средства закаливания
  
7. Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе?
  - а) сила
  - б) выносливость+
  - в) быстрота
  - г) ловкость
  
8. Что рекомендуют во время занятий?
  - а) Долго отдыхать после каждого упражнения
  - б) Пополнять растроченные калории едой и напитками
  - в) Больше активно двигаться+
  - г) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу+
  
9. Какова польза от занятий циклическими видами?
  - а) Повышают силовые способности
  - б) Увеличивают количество жировой ткани

- в) Улучшают потребление организмом кислорода+
- г) Увеличивают эффективность работы сердца+

10. Что из нижеперечисленного является вредными привычками?

- а) Курение+
- б) Прием алкоголя и наркотиков+
- в) Прогулки за городом
- г) Занятия танцами

11. В каком виде спорта есть ворота?

- А) футбол, хоккей**
- Б) гандбол, баскетбол
- В) волейбол, футбол
- Г) теннис, гимнастика

12. Как называют спортсмена, который занимается легкой атлетикой?

- А) гимнаст
- Б) хоккеист
- В) пловец
- Г) атлет**

13. Кто такая Алина Кабаева?

- А) гимнастка**
- Б) баскетболистка
- В) шахматистка
- Г) теннисистка

14. В какой стране проходили Олимпийские игры 2014?

- А) Россия**
- Б) Канада
- В) Австралия
- Г) Куба

15. Гиревой спорт – это

- А) Ациклический вид спорта;
- Б) Циклический вид спорта;**
- В) Скоростно-силовой вид спорта

16. Если спортсмен бросил гири на помост, с его результата снимается

- А) 10 очков**
- Б) 8
- В) 5

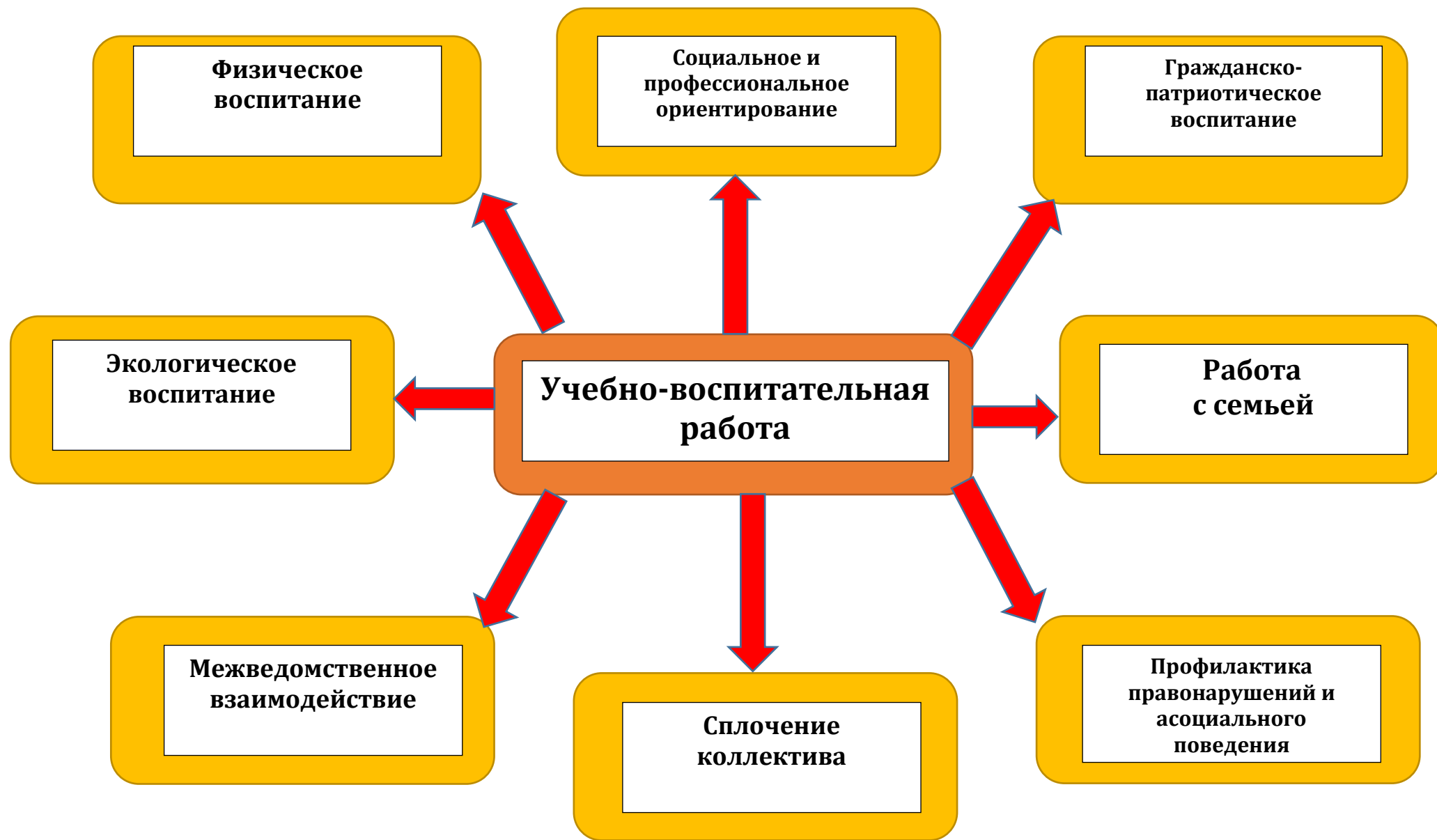
17. Отдыхать с гирями можно в положениях

- А) «вверху», «внизу», «на груди».**
- Б) «вверху», «на груди».
- В) «на груди».

18. Взвешивание: женщины/мужчины, начинают

- А) со старших возрастных групп.**
- Б) с младших возрастных групп
- В) в порядке очереди

Структура учебно-воспитательной работы МАУ ДО ДЮСШ №2 ТМР



## План профориентационной работы в МАУ ДО ДЮСШ №2 ТМР

Таблица № 6

<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственный</b>
<b>Взаимодействие с учреждениями и организациями</b>		
Взаимодействие с учреждениями профессиональной подготовки в сфере физической культуры и спорта	В течение года	Зам. директора Инструктор-методист
Взаимодействие с ГАУ ТО «Центр занятости населения г. Тюмени и Тюменского района» по вопросам проведения тематических экскурсий	В летний период	Зам. директора Инструктор-методист
<b>Профориентационная работа педагогическим составом</b>		
Оказание помощи в разработке, организации и проведении профориентационных мероприятий	В течение года	Зам. директора Инструктор-методист
Постоянное знакомство тренеров-преподавателей с инструкциями, приказами, решениями по профессиональной ориентации	В течение года	Специалист отдела кадров
<b>Профориентационная деятельность с родителями</b>		
Консультирование родителей по вопросам дальнейшего обучения обучающихся ДЮСШ по программам целевой подготовки	В течение года	Зам. директора Инструктор-методист
<b>Профориентационные мероприятия с обучающимися</b>		
Опрос обучающихся с целью выявления заинтересованности в дальнейшем образовании и приобретении профессии в сфере физической культуры и спорта	В течение года	Зам. директора Инструктор-методист
Проектная деятельность	В течение года	Тренер-преподаватель
Организация встреч с известными спортсменами, ветеранами спорта	В течение года	Зам. директора Инструктор-методист
Организация экскурсий в профориентационный центр при ГАУ ТО «ЦЗН» г. Тюмени и Тюменского района.	В летний период	Зам. директора Инструктор-методист
Трудоустройство несовершеннолетних	В течение года	Специалист отдела кадров
<b>Информационная поддержка организации профориентационной работы</b>		
Обновление информации профориентационного стенда, сайта учреждения и групп социальных сетей	В течение года	Инструктор-методист
Разработка информационных брошюр, буклетов	В течение года	Инструктор-методист
Участие в совещаниях и обучающих семинарах по профориентационной работе	В течение года	Инструктор-методист