

**Муниципальное образование «Селенгинский район» Республики Бурятия
Муниципальное казенное учреждение «Селенгинское районное управление образованием»
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа Селенгинского района**

Принята на педагогическом совете протокол №11 от 28.09.2020 г. МБОУ ДО ДЮСШ Селенгинского района	«Утверждено» Приказом № 92/1 от 28 сентября 2020 г. Директор МБОУ ДО ДЮСШ Селенгинского района  А.Д. Ринчинов
---	---

**Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная
программа по виду спорта
«Гиревой спорт»
(базовый и углубленный уровень сложности)**

Срок реализации 8 лет

Разработчик: тренер-преподаватель Хлебодаров А.Г.

Рецензенты: Гармаев В.Б. к.п.н., доцент кафедры СДиТ, ФФКСиТ, БГУ им. Д.Банзарова
Ринчинов А.Д. директор МБОУ ДО ДЮСШ Селенгинского района

г. Гусиноозерск
2020 год

Пояснительная записка

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

- 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 Российской Федерации от 27 марта 2013 года № 145;
- ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- приказом 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»;
- приказом 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»;
- Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р).

Программа отражает основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов: комплексность, преемственность, вариативность. В материалах документа предусматривается комплексность всех сторон подготовки в гиревом спорте (физической, технико-тактической, психологической, теоретической и инструкторско-методической), а также педагогического и медицинского контроля и восстановительных мероприятий.

В нормативной части программы сформулированы задачи деятельности спортивных школ, режимы учебно-тренировочной работы, основные требования теоретической, практической, методической и спортивной подготовки, условия зачисления в спортивную школу и переводные нормативы по годам обучения на этапах многолетней подготовки.

Методическая часть Программы отражает особенности многолетней подготовки юных спортсменов как одного непрерывного, взаимосвязанного со всеми сторонами подготовки процесса. Рекомендуемая направленность тренировочного процесса по годам обучения определена с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств, так и с учетом специфики двигательной деятельности в гиревом спорте, характера и направления различных тренировочных нагрузок. Представлены типовые учебные планы по годам подготовки, схемы построения годичных циклов, методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Приводятся материалы по теоретической, воспитательной и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Даны сведения об основных восстановительных средствах и мероприятиях, как об особо важном компоненте тренировочного процесса в гиревом спорте.

Отличительной особенностью этой программы является то, что она адаптирована к условиям образовательного процесса МБОУ ДО ДЮСШ Селенгинского района. Основными показателями выполнения программы по уровню подготовленности учащихся является выполнение

контрольно-переводных нормативов по общей, специальной, физической и технической подготовкам, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований в гиревом спорте.

Направленность программы.

программа служит основой для эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов для гиревого спорта и характеризуется :

- физкультурно-спортивной направленностью;

- направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения;

- направленностью на реализацию принципа сообразности и достаточности определяющего распределения учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности уч-ся;

- направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса(физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовок, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- направленностью на соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе, в самостоятельной деятельности; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок;

- направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Цель данной программы заключается в многолетней подготовке спортивных резервов для гиревого спорта с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально-активной личности, готовой в будущем к обороне страны и трудовой деятельности.

Основными задачами реализации программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- подготовка к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки;

Условия реализации программы

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей в возрасте от 11 до 18 лет. Срок реализации программы может сокращаться в зависимости от качества усвоения программы (выполнение нормативов Единой Всероссийской классификации по гиревому спорту) и возраста поступления обучающихся.

В настоящей программе выделено 2 уровня спортивной подготовки:

-базовый уровень. На данный этап зачисляются дети в возрасте 11 лет, не имеющие медицинских противопоказаний, продолжительность – 6 лет. Во время него продолжается физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, совершенствуя всестороннюю физическую подготовку и технику подъема гирь 8-12 кг.

Углубленный уровень. Формируется на основе отбора из практически здоровых учащихся, имеющих способности к гиревому спорту, прошедших подготовку не менее 1 года и выполняющих нормативы для зачисления на углубленный уровень по общей физической и специальной подготовке (приложение № 1). Продолжительность этапа – 4 года.

Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается администрацией МБОУ ДО ДЮСШ Селенгинского района с учетом благоприятного режима труда и отдыха учащихся, их возрастных особенностей. Продолжительность тренировочного занятия и число занимающихся в группе зависит от уровня и года обучения воспитанников.

Ожидаемые результаты:

Основными критериями оценки обучающихся на базовом уровне является:

-стабильный состав обучающихся;
-динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся и уровень освоения основ техники в гиревом спорте, что выражается в сдаче нормативов по ОФП и СФП.

Основными критериями оценки обучающихся на углубленном уровне является:

-состояние здоровья;
-уровень физической подготовленности обучающихся;
-динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
-уровень освоения объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных образовательной программой спортивной подготовки по гиревому спорту, выполнение массовых спортивных разрядов. Перевод в следующие группы обучения на учебно-тренировочном этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей и специальной подготовке в соревновательных упражнениях (приложение № 2).

Способы контроля ожидаемых результатов:

I. Педагогический контроль с использованием методов:

-этапного контроля;
-текущего контроля;
-оперативного контроля;
-контрольных упражнений и нормативных требований по годам обучения;
-тестирования по теоретической подготовке.

II. Медицинский контроль с использованием методов:

-медицинское обследование не менее двух раз в год;
-дополнительных медицинских осмотров перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

III. Спортивные соревнования – важнейший способ контроля роста спортивного мастерства.

I. Учебный план

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе, обучающиеся проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых решается ряд задач в соответствии с возрастом и уровнем физического развития.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов:

- постепенное обучение технике соревновательных упражнений и ее совершенствование на базе роста физических и психических возможностей;
- переход от общеподготовительных к специальным средствам обучения и тренировки в гиревом спорте;
- увеличение количества соревнований и повышение результатов;

- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности тренировочных нагрузок;
- сохранение здоровья учащихся;
- использование восстановительных средств поддержания физической работоспособности.

Представленные ориентировочные объемы тренировочной нагрузки в условиях спортивной школы показывают, что с увеличением общего годового объема часов изменяется по годам соотношение времени на различные виды подготовки (табл. 5-6).

Таблица 5

План учебного процесса на 42 недели для базового уровня
Отделение гиревой спорт **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					
				Теоретическое	Практическое	Промежуточная	Итоговая	1-год	2-год	3-год	4-год	5-год	6-год
	Количество часов в неделю							6	6	8	8	10	10
	Общий объём часов	2016	144	494	1522	30	6	252	252	336	336	420	420
1	Обязательные предметные области	1707	122	494	1213	25	5	214	214	282	283	357	357
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	494	30	494		5	2	62	62	80	80	105	105
1.	Общая физическая подготовка	606	50		606	10	2	76	76	101	101	126	126
1	Вид спорта	607	42		607	10	1	76	76	101	101	126	126
2	Вариативные предметные области	309	22		309	5	1	38	38	54	54	63	63
2.	Различные виды спорта и подвижные игры	309	22		309	5	1	38	38	54	54	63	63
3	Теоретические занятия	494	33	494		10	2	62	62	80	80	105	105
4	Практические занятия	1522	111		1522	20	4	190	190	256	256	315	315
4.1	Тренировочные мероприятия	828	124		828	10	2	103	103	143	143	168	168
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	494	10		494	10	2	62	62	80	80	105	105
4.3	Иные виды практических занятий	200	10		200			25	25	33	33	42	42
5	Самостоятельная работа	144		14	130			18	18	24	24	30	30
6	Аттестация	36	6	10	26	30	6	6	6	6	6	6	6
6.	Промежуточная аттестация	30	5	8	22	30		6	6	6	6	6	
6.	Итоговая аттестация	6	1	2	4		6						6

План учебного процесса на 42 недели для углубленного уровня
Отделение гиревой спор **Углубленный уровень подготовки**

Таблица 6

№	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	1-2год	3-4год
	Количество часов в неделю							12	14
	Общий объём часов	1008	72	152	856	6	6	504	588
1	Обязательные предметные области	908	66	152	756	5	5	454	530
1.1	<i>Теоретические основы физической культуры и спорта</i>	152	15	152		1	1	76	83
1.2	<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>	152	10		152	2	2	76	83
1.3	<i>Основы профессионального самоопределения</i>	302	25		302	1	1	151	182
1.4	<i>Вид спорта</i>	302	16		302	1	1	151	182
2	Вариативные предметные области	100	6		100	1	1	50	70
2.2	<i>Судейская подготовка</i>	100	6		100	1	1	50	70
3	Теоретические занятия	152	22	152		2	2	76	82
4	Практические занятия	856	50		856	4	4	428	443
4.1	<i>Тренировочные мероприятия</i>	352	40		352	2	2	176	189
4.2	<i>Физкультурные и спортивные мероприятия</i>	358	5		358	1	1	176	189
4.3	<i>Иные виды практических занятий</i>	146	5		146	1	1	76	89
5	Самостоятельная работа	72		8	64			36	51
6	Аттестация	12	4	4	8	6	6	6	6
6.1	<i>Промежуточная аттестация</i>	6	2	2	4	6		6	
6.2	<i>Итоговая аттестация</i>	6	2	2	4		6		6

Самостоятельная работа обучающихся в пределах 10% от общего учебного плана.

Обучающийся имеет право на обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе на ускоренное обучение, в пределах осваиваемой образовательной программы в порядке, установленном локальными нормативными актами.

Текущий контроль успеваемости - форма педагогического контроля спортивной формы учащихся, выполнения ими учебных программ по видам спорта в период обучения.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительные предпрофессиональные программы:

- в рамках одного тренировочного занятия;
- в рамках нескольких тренировочных занятий (при тематическом контроле);
- в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, технико-тактических умений и навыков).

Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений учащихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий уровень сложности обучения и для допуска обучающегося к итоговой аттестации

Итоговая аттестация - форма оценки степени и уровня освоения учащимися образовательной программы.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график разработан в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14), (табл. 4). Начало учебного года 01.09.2020 года. Окончание учебного года 31.05.2021.

Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем (в зависимости от учебной нагрузки по видам спорта и уровням сложности).

Начало тренировочных занятий – согласно расписания.

Расписание занятий утверждается директором ДЮСШ Селенгинского района по представлению педагогических работников с учётом пожеланий учащихся (их законных представителей), возрастных особенностей учащихся и установленных санитарно – гигиенических норм.

Занятия учащихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы ДЮСШ Селенгинского района на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участие в тренировочных сборах, отдыха в спортивном оздоровительном лагере дневного пребывания детей, самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам подготовки. (таблица 7).

Календарный учебный график

таблица 7

		Календарный учебный график																												Сводные данные																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Уров не об уч е н ия	Го д об уч е н ия	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		08. 09 01	15. 09 09	22. 09 16	29. 09 23	06. 10 30. 09	13. 10 07	20. 10 14	27. 10 21	31. 10 28. 10	10. 11 04	17. 11 11	24. 11 18	11. 12 25. 11	08. 12 02	15. 12 09	22. 12 16	29. 12 23	5.0 1 30. 12	12. 01 06	19. 01 13	26. 01 20	2.0 2 27. 01	09. 02 03	16. 02 10	23. 02 17	1.0 3 24. 02	08. 03 02	15. 03 09	22. 03 16	29. 03 23	5.0 4 30. 03	12. 04 06	19. 04 13	26. 04 20	3.0 5 27. 04	10. 05 04	17. 05 11	24. 05 18	31. 05 25	07. 06 01								14. 06 08	21. 06 15	28. 06 22																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
Ба зо вы й	1	Д																	К																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																

Общее количество учебных недель - 42

Условные обозначения: Э

промежуточная аттестация

И

итоговая аттестация

К

каникулы (1.01-8.01.2020,

29.06-31.08.2020)

II. 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

3.1.2 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, тренировочных занятий. Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам греко-римской борьбы 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 греко-римской борьбе. Кроме этого, спортсмены изучают технику и тактику, основные приемы борьбы, 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 борцам.

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 № 8.

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

таблица № 8.

<i>№ п/п</i>	<i>Тематические разделы</i>	<i>Базовый уровень сложности</i>						<i>Углубленный уровень сложности</i>	
		<i>1 год</i>	<i>2 год</i>	<i>3 год</i>	<i>4 год</i>	<i>5 год</i>	<i>6 год</i>	<i>1-2 год</i>	<i>3-4 год</i>
		<i>час</i>	<i>час</i>	<i>час</i>	<i>час</i>	<i>час</i>	<i>час</i>	<i>час</i>	<i>час</i>
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	Основы техники и тактики							*	*
	Итого	50	50	67	67	84	84	76	76

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

Важным моментом в тренировочной работе спортсмена является силовой показатель физических возможностей человека. В гиревом спорте важна силовая подготовка в сочетании с разными физическими качествами (силовая выносливость, силовая ловкость и сочетание гибкости и силы).

Силовая выносливость – это способность мышц производить максимальное усилие в течение длительного времени, без существенной потери в силе мышечных сокращений. В зависимости от режима работы мышц выделяют статическую и динамическую силовую выносливость. Динамическая силовая выносливость характерна для циклической и ациклической деятельности, а статическая силовая выносливость типична для деятельности, связанной с удержанием рабочего напряжения в определенной позе. Например, при висе на перекладине на согнутых руках статическая выносливость, а при многократном подтягивании на перекладине сказывается динамическая выносливость.

Силовая ловкость проявляется там, где есть сменный характер режима работы мышц, меняющиеся и непредвиденные ситуации. Ее можно определить, как «способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц».

Гибкость, качество желательное, но не столь уж необходимое для гиревика. И все же хорошо развитая гибкость позволяет с большим эффектом проявлять силу, ловкость и техническое мастерство. Она позволяет расширить тактические возможности гиревика. Упражнения, развивающие гибкость, могут применяться в продолжении всего времени тренировочных занятий. К ним относятся упражнения акробатического характера, упражнения на растягивание, упражнения с широкой амплитудой движений.

Гибкость в сочетании с большой амплитудой движений требует своевременного и умелого расслабления мышц. Тогда при выполнении технического действия увеличивается путь приложения силы, появляются возможности для повышения скорости движения. При выполнении упражнений на растягивание и гибкость не следует доводить их до появления болевых ощущений в мышцах. Упражнения для развития гибкости должны выполняться ежедневно и на каждой тренировке.

Выносливость играет большую роль. Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью бега на длительные дистанции и подвижными играми.

Все эти качества, вместе взятые, и составляют физическую подготовленность спортсменов. Поэтому повышение уровня физической подготовленности – одна из важнейших задач, которую пытаются решать на тренировочных занятиях.

Предметная область «Общая физическая подготовка».

Базовый уровень сложности

Основополагающую роль в подготовке борцов играет физическая подготовка. Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека.

При обеспечении повышения общей физической подготовленности борцов предполагается, что умения и навыки борьбы формируются на базе большой двигательной подготовленности занимающихся, т. е. умения бегать, прыгать, плавать, участвовать в различных спортивных играх и т. д.

Средствами общей технической подготовки также являются технические действия борьбы, а также соответствующие им защиты и контрприемы. Предполагается двустороннее выполнение занимающимися всех изучаемых действий, т. е. вправо и влево.

Развитие и совершенствование общефизических качеств, происходит на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

Навыки в других видах спорта

Упражнения на гимнастических снарядах. Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лестнице, в подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы, выполняемые на перекладине. Упражнения со скакалкой.

Акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик, прыжки вверх без поворота и с поворотом на 180^0 и 360^0 .

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием. Комбинированные эстафеты.

Легкая атлетика. Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 800 м, кроссы от 1000 до 5000 м. 6-, 12-минутный бег. Прыжки в длину, высоту с места и с разбега, тройной прыжок. Многоскоки.

Упражнения по общей физической подготовке

1.Строевые упражнения.	Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанции, направляющий, замыкающий. Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну на два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.
2. Гимнастические упражнения без предметов.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. Из различных исходных положений – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.
3. Гимнастические упражнения с предметами.	Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад: прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.
4. Акробатические упражнения.	Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.
5.Подвижные игры и эстафеты.	Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель». «Подвижная цель», «Мяч среднему». «Охотники и утки». «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы». «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень» и т.д. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. Легкоатлетические упражнения.	Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м. (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12- минутный бег. Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание малого мяча на дальность и в цель.
7. Спортивные игры.	Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

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

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

Таблица 9

№ 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.	*	*	*	*	*	*
	Итого	76	76	101	101	126	126

Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка».

Углубленный уровень сложности

Специальная физическая подготовка – это комплекс упражнений, направленных на развитие навыков, соответствующих конкретному виду спорта, нагрузки на, те или иные группы мышц, которые наиболее интенсивно задействованы в гиревом спорте. Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих в данном случае, специфике гиревого спорта и включает следующие упражнения:

Упражнения для укрепления мышц, связок и суставов шейного отдела позвоночника.

Изучение нужно начинать в зависимости от подготовленности занимающихся.

1. Повороты и вращение головы.
2. Наклоны головы в различных направлениях с помощью рук занимающегося.
3. То же с помощью партнера в стойке.
4. То же с помощью партнера, занимающийся стоит на четвереньках.
5. Спортсмен упирается головой в мягкую стойку и делает движение вверх, вниз, в стороны.

6 Спортсмен. упирается руками и головой в гимнастический мат и делает движения туловищем вперед, назад, в стороны.

7. То же без упора руками в гимнастический мат

8. Из положения лежа на спине с помощью рук встать на "мост" и лечь.

9. В положении на "мосту" движения вперед, назад, с поворотом головы (сначала с упором, затем без упора руками в мат).

10. Становиться из стойки на "мост".

Упражнения на самостраховку

1. Из положения упор присев сделать кувырок вперед.

2. Из положения присев с упором одной рукой сделать боковой кувырок вперед.

3. Из положения присев без упора руками сделать быстрый кувырок вперед.

4. Из положения упор присев выполнить кувырок назад.

5. Из положения присев с упором одной рукой выполнить боковой кувырок назад.

6. Из положения присев выполнить несколько кувырков вперед через препятствие.

7. Исходное положение: сидя по-турецки. Выполнить несколько боковых кувырков, придерживая стопы руками и стараясь передвигаться по кругу.

8. Исходное положение: полуприсед. Выполнить падение назад на бок.

9. Исходное положение: стоя на колене. Подняв руку выполнить падение на бок. Упражнение повторить как влево, так и вправо.

10. Исходное положение: стоя, подняв руку и выставив вперед ногу. Сделав сильный мах одной ногой, другой оттолкнуться от пола и выполнить падение на бок. Упражнение повторить для падения влево и вправо.

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

Таблица 10

№ п/ п	Тематические разделы	Углубленный уровень сложности	
		1-2 год	3-4 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.	*	*
	Итого	76	76

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

Таблица № 11

№ п/ п	Тематические разделы	Базовый уровень сложности						Углублен ный уровень сложност и	
		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	Техническая подготовка	*	*	*	*	*	*	*	*
2	Тактическая подготовка	*	*	*	*	*	*	*	*
3	Интегральная подготовка	*	*	*	*	*	*	*	*
4	Комплексы подготовительных и подводящих физических упражнений (ОРУ, ОФП).	*	*	*	*	*	*		
5	Комплексы специальных физических упражнений (СФП)							*	*
6	Оборудование, инвентарь и спортивная экипировка	*	*	*	*	*	*		
7	Техника безопасности при занятиях избранным видом спорта	*	*	*	*	*	*		
8	Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях	*	*	*	*	*	*	*	*
9	Основы судейства	*	*	*	*	*	*	*	*
	Итого	76	76	101	102	126	126	151	151

Структура и содержание тренировочного процесса.

Структура недельного микроцикла.

Обобщение опыта работы и результатов исследований совместного воздействия различных по направленности тренировочных нагрузок диктует следующее построение недельных микроциклов по этапам и периодам годичного цикла подготовки (табл. 12.)

В Соревновательном периоде в недельном цикле, предшествующем основным соревнованиям, объёмы тренировочных нагрузок должны быть снижены за 2-3 дня, а в главном – за 7-10 дней в зависимости от состояния и уровня готовности спортсмена.

Таблица 12

Структура преимущественной направленности тренировочных дней в недельных микроциклах по этапам годичного цикла подготовки

День недели	Сентябрь-ноябрь	Декабрь-февраль	Март-апрель	Май-июнь	Июль-август
1.	Сила, силовая выносливость	Сила	Сила, силовая выносливость	Силовая выносливость	Силовая выносливость
2.	Выносливость	Силовая выносливость	Выносливость	Специальная выносливость	Специальная выносливость
3.	Выносливость, техника	Выносливость, техника	Выносливость, техника	Выносливость, техника	Выносливость, техника
4.	Силовая выносливость	Силовая выносливость	Силовая выносливость	Силовая выносливость	Скоростная выносливость
5.	Выносливость, техника	Выносливость, силовая выносливость	Выносливость, техника	Выносливость, техника	Выносливость, техника
6.	Выносливость	Выносливость, техника	Специальная выносливость	Специальная выносливость	Специальная выносливость
7.	Отдых	Отдых	Отдых	Отдых	Отдых

Структура и интенсивность тренировочного занятия.

Каждое тренировочное занятие состоит из трёх частей – подготовительной, основной и заключительной.

1 часть – подготовительная, длительностью 15-25 минут, включает объяснение задач занятия, подготовку инвентаря и разминку, состоящую из ходьбы, бега или других циклических упражнений низкой интенсивности и общеразвивающих упражнений (ОРУ) или подъёма гирь низкой интенсивности и технических упражнений.

2 часть – основная направленность, средства, длительность и интенсивность определяются задачами тренировочного занятия.

3 часть – заключительная, длительностью 10-20 минут, включает заминку, состоящую из ходьбы, бега или других циклических упражнений низкой интенсивности и ОРУ или подъёма гирь низкой интенсивности, уборку инвентаря и места занятий, подведение итогов занятия.

2 – основная часть тренировочного занятия, характеризуется следующими параметрами:

1. Общая характеристика тренировочного занятия:

- средства – общая, специальная подготовка или комбинированная;
- задача – развитие физических качеств, обучение или совершенствование технического мастерства;
- форма – равномерная, переменная, повторная или интервальная.

2. Тренировочные средства: подъём гирь, бег, плавание, коньки, тренажёры, силовые тренажёры, спортивные игры, общая продолжительность занятия.

3. Продолжительность и интенсивность нагрузки, зона интенсивности.

4. Применяемые упражнения, количество повторений, интервал отдыха и интенсивность: зона интенсивности, продолжительность упражнения, количество повторений (в числителе), отдых (в знаменателе) или программа силовой подготовки.

5. Контрольное задание спортсмену.

Интенсивность.

Интенсивность тренировочных упражнений классифицируется по зонам аэробного, анаэробного и смешанного энергообмена, имеющим определённую тренировочную направленность и биоэнергетические показатели:

I – пульс до 140 уд./мин – малоинтенсивная работа, применяется во время технических и восстановительных тренировок, во время разминки и заминки. Время не ограничивается.

II – пульс 140-160 уд./мин – аэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению максимального ударного объёма сердца, верхняя – порогу анаэробного обмена.

Пульс верхней границы в процессе тренировки может достигать 170 уд./мин. Более точно граница определяется уровнем молочной кислоты в крови (лактата), который не должен превышать 4,0 ммоль/л.

Упражнения аэробной направленности называют тренировками основной выносливости. К ним относятся непрерывный бег, непрерывный подъём гирь, плавание, катание на коньках или непрерывное выполнение какого-либо упражнения не менее 40 мин.

III – пульс 160-180 уд./мин – смешанная аэробно-анаэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению порога анаэробного обмена, верхняя – уровню максимального потребления кислорода (МПК). Уровень лактата в крови от 4,0 до 8,0 ммоль/л. В упражнениях III зоны аэробный компонент энергообеспечения является основным. Упражнения выполняются в виде серий временных (от 3 до 20 мин) отрезков интенсивной работы с интервалами (от 5 до 15 мин) работы меньшей интенсивности (I зона).

Для записи комбинаций упражнений используется следующая формула:

Отрезок интенсивной работы (мин) × кол-во повторений × кол-во серий
интервал спокойной работы или отдых (мин) интервал отдыха (мин)

указывается зона интенсивности и темп поднятия гирь (количество повторений в минуту).

IV – пульс 180-190 уд./мин – смешанная анаэробно-аэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению максимального кислородного долга. Уровень лактата в крови от 8 до 12 ммоль/л. В упражнениях этой зоны основным является анаэробный компонент энергообеспечения. В связи с образованием большого кислородного долга доля этих упражнений должна составлять не более 2-4 %. Упражнения применяются для развития скоростной выносливости.

V – алактатная работа, применяется для развития быстроты и контроля техники, продолжительность упражнений в этой зоне не должна превышать 30 сек., тем – предельный, интервал отдыха – до полной готовности к повторению упражнения (5-10 мин)

Программа практических занятий.

Группа базового уровня.

Основная задача групп базового уровня – создать фундамент для разностороннего физического развития спортсменов: воспитание общей выносливости, ловкости, гибкости, овладение основами техники гиревого спорта, приобретение необходимых теоретических знаний.

Основы техники выполнения упражнений в гиревом спорте.

Для групп базового уровня:

Техника выполнения упражнений в гиревом спорте – одна из главных составляющих подготовки спортсмена. Что такое техническое мастерство, от кого оно зависит. Необходимость всестороннего физического развития.

Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности гиревика. Сокращение мышечных групп – причина вращения звеньев тела. Перемещение звеньев тела относительно друг друга – причина движения гирь (гири).

Основные параметры движения атлета и гирь (гири). Усилия, прикладываемые атлетом к гилям (гире). Ускорение, скорость и вертикальное перемещение гирь (гири). Траектория движения снаряда. Характер изменения суставных углов, мышечная

координация и характер возбуждения мышц при выполнении упражнений в гиревом спорте.

Сила и скорость сокращения мышц – фактор, определяющий спортивный результат. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка спортсмена-гиревика.

Особенности техники выполнения упражнений с гирями (гирей): вес снаряда, ограниченность (свобода) в амплитуде движений, лимит времени, сложность коррекции движения.

Влияние анатомических и антропометрических данных на технику атлета. Определение стартового (исходного) положения гиревика перед подъёмом гирь (гири) в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств атлета.

Характер приложения усилий к гирям (гире) в начальный момент выполнения упражнений. Взаимосвязь прикладываемых атлетом усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения всего упражнения.

Система «атлет-гиря». Движение общего центра тяжести (ОЦТ) системы при выполнении упражнений. Перемещение звеньев тела и снаряда относительно друг друга в процессе выполнения упражнений.

Гибкость – одно из основных качеств гиревика, необходимых для успешного выполнения упражнения в гиревом спорте. Взаимосвязь гибкости и индивидуальной техники подъёма гирь (гири), как одной из составляющих высокий спортивный результат.

Для групп углубленного уровня.

Взаимодействие атлета с гирями (гирей) до момента их (её) отделения от помоста и из стартового положения. Создание жесткой кинематической цепи и сохранение ее в процессе движения как один из важнейших факторов, предопределяющих успешное выполнение упражнения.

Взаимообусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации. Граничные позы между фазами как исходные моменты при выполнении двигательных задач по фазам движения.

Неодновременность изменения кинематических и динамических параметров техники движения атлета и гирь (гири). Взаимосвязь усилий, прикладываемых гиревиком к гирям (гире) с кинематикой суставных перемещений, со скоростью движения гирь (гири) и временем выполнения отдельных фаз.

Характер сокращения мышц при выполнении упражнения.

Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Что такое структура движения. Отличительная особенность ритмовой структуры движений при выполнении толчка, рывка и толчка по длинному циклу.

Траектория движения гирь (гири) как результат приложения усилий в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Оптимальность приложения усилий.

Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении упражнения.

Основные методы оценки технического мастерства в гиревом спорте. Оценка техники выполнения упражнений по траектории, работе мышц, ускорению и скорости движения гирь (гири), по изменению угла в суставах. Рациональные отношения характеристик техники.

Управление системой «гиревик-гиря». Рациональное соотношение кинематики суставных перемещений с траекторией движения гирь (гири). Экономичность движения.

Основные ошибки в технике упражнений. Причины возникновения ошибок. Методические приемы для устранения ошибок.

Методика обучения спортсменов-гиревиков.

Обучение и тренировка – единый процесс. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений и компонентов техники. Физическое развитие занимающихся и эффективность обучения технике. Страховка и самостраховка. Контроль и исправление ошибок.

Для групп базового уровня:

Спортивная тренировка как единый педагогический процесс формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся.

Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность, количество подъемов и упражнений, оптимальный вес гирь (гири), использование специальной экипировки. Методика определения нагрузок. Понятие о тренировочных нагрузках – малых, средних, больших, максимальных.

Понятие о тренировочных циклах – годовых, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Урок как основная форма занятий. Части урока. Разновидности уроков. Эмоциональная составляющая урока.

Для групп углубленного уровня.

Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм занимающихся. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность, учет индивидуальных особенностей организма.

Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки в годовых, месячных, недельных циклах и в отдельных тренировках.

Роль больших, средних и малых тренировочных нагрузок. Вариативность как метод построения тренировки. Величина интервала между подходами и занятиями.

Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Применение специальных атрибутов гиревого спорта. Разминка на занятиях и соревнованиях. Количество подходов и вес гирь (гири) в разминке перед соревнованиями.

Планирование спортивной тренировки.

Для групп базового уровня:

Планирование и учет проделанной работы, и их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования. Круглогодичная тренировка – основа спортивных успехов.

Понятие о тренировочной нагрузке и ее параметрах.

Групповое и индивидуальное планирование. Дневник тренировки атлета. Форма дневника и порядок его ведения. Значение ведения дневника.

Для групп углубленного уровня:

Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию.

Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на год), оперативное (на этап, месяц, неделю, занятие).

Задачи тренировочных циклов и их содержание. Динамика тренировочной нагрузки в циклах: объем, интенсивность, количество подъемов максимальных весов.

Формы тренировочных планов: перспективного, годового, месячного, недельного, план-конспект урока.

Документы планирования тренировочной работы: программа, учебный план, годовой график тренировочной работы, рабочий план, конспект занятия. Расписание занятий.

Календарный план соревнований. Дневник спортсмена. Методика ведения спортивного дневника и отчетов о тренировке.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Для всех учебных групп:

Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и решения функциональных возможностей организма.

Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых гиревнику. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения и дыхания при занятиях гиревым спортом. Продолжительность

восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалов отдыха.

Явление равномерного (циклического) дыхания в гиревом спорте. Энергозатраты гиревика.

Понятие о снижении работоспособности, утомлении и восстановлении. Увеличение работоспособности выше исходного уровня (суперкомпенсация). Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины, фармакологические средства, система карбонатной загрузки-разгрузки и др.

Характеристика предстартового состояния гиревика в период подготовки и во время соревнований.

Психологическая подготовка.

Для всех учебных групп:

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях, связанных с большим количеством подъёмов гирь (гири) за отведённый регламент времени. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей.

Психологическая подготовка до, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствования моральных и волевых качеств. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы совершенствования отдельных психологических качеств.

Общая и специальная физическая подготовка.

Для групп базового уровня:

Общая и специальная физическая подготовка юных гиревиков и ее роль в процессе тренировки.

Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Требования к общей физической подготовке гиревиков.

Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки троеборца. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовленности.

Для групп углубленного уровня:

Специальная физическая подготовка гиревика и краткая характеристика ее средств. Взаимосвязь и соотношение общей и специальной физической подготовки гиревиков.

Характеристика физических качеств гиревика: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения этих средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.

Правила соревнований, их организация и проведение.

Для групп базового уровня:

Разбор правил соревнований по гиревому спорту. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Вызов участников на помост.

Соревновательный вес гирь (гири) для различных весовых категорий и возрастных групп спортсменов. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия

регистрации рекордов.

Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь.

Для групп углубленного уровня:

Организация и проведение соревнований по гиревому спорту. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Взвешивание участников. Требования к экипировке. Процесс судейства. Управление судейской сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований. Отчет о проведенном соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов командной борьбы.

Программа практических занятий.

Общая физическая подготовка.

Для всех учебных групп:

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

Упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.). Разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнение на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Обще развивающие упражнения с предметом:

- упражнения со скакалкой;
- с гимнастической палкой;
- с набивными мячами.

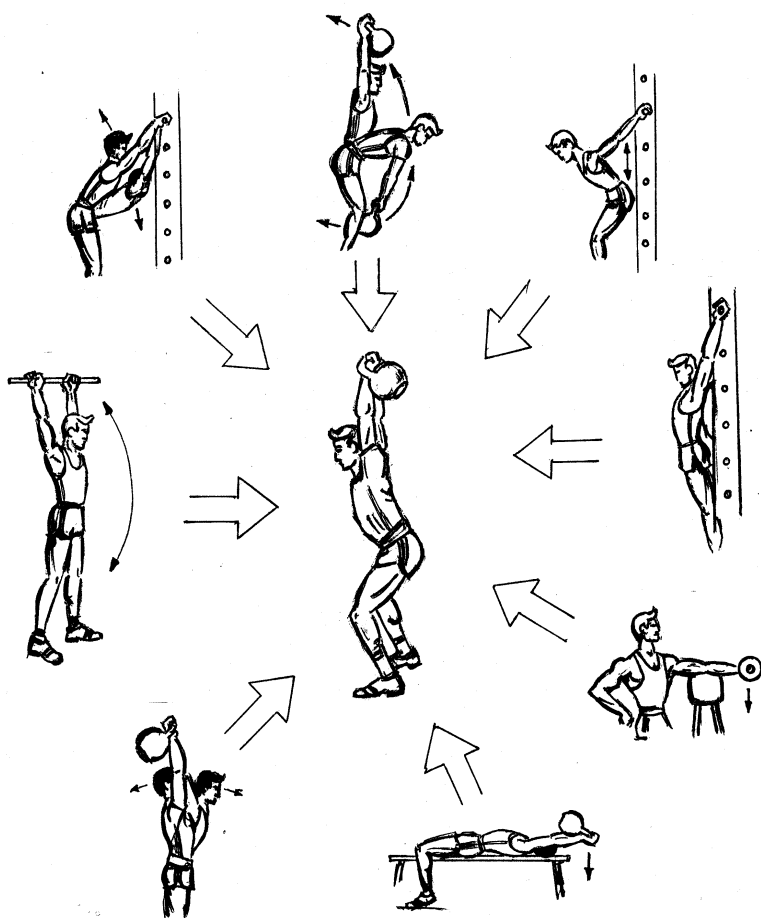


Рис.1. Комплекс специально-подготовительных упражнений для развития подвижности в плечевых и локтевых суставах.

Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке;
- на канате;
- на гимнастическом козле;
- на кольцах;
- на брусьях;
- на перекладине;
- на гимнастической стенке.

Упражнения из акробатики:

- кувырки;
- стойки;
- перевороты;
- прыжки на мини-батуте.

Легкая атлетика:

- бег на короткие дистанции (30, 60, 100м);
- бег на средние и длинные дистанции (1500 м – 10000 м)
- прыжки в длину с места и разбега;
- прыжки в высоту с места;
- метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.

Спортивные игры:

- баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол;
- спортивные игры по упрощенным правилам;

Подвижные игры:

- игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

Плавание:

- для неумеющих плавать – овладение техникой плавания;
- плавание на дистанцию 25, 50, 100 м;
- прыжки, ныряние;
- приемы спасения утопающих.

Специальная физическая подготовка.

Изучение терминологии гиревого спорта.

Для всех учебных групп:

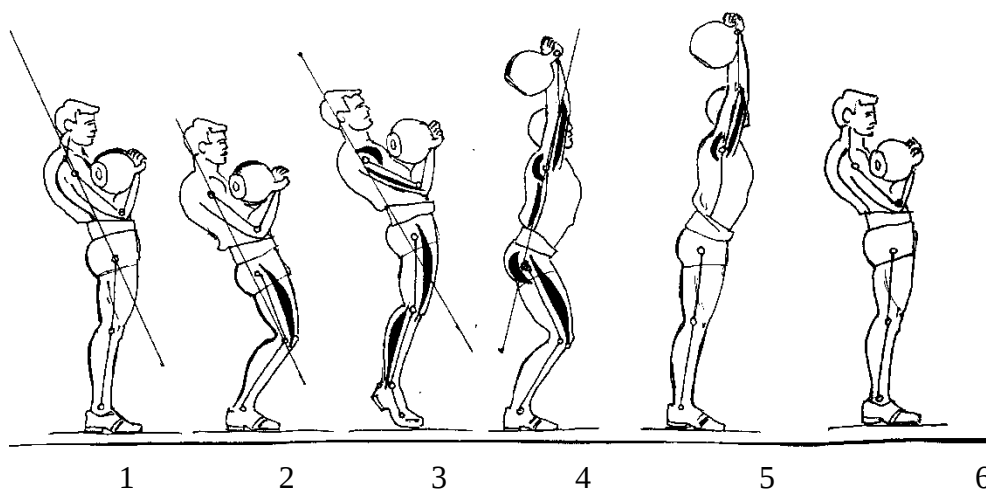


Рис. 2. Техника выполнения упражнения классический толчок двух гирь.

ТОЛЧОК. Действия до стартового положения. Принятие стартового положения. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в первый и второй подсед. Зависимость высоты выталкивания гирь от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из второго подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных фазах толчка. Фиксация гирь. Выполнение команд судьи. Правильное дыхание при выполнении упражнения.

РЫВОК. Действия до стартового положения. Принятие стартового положения. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при очередном замахе перед очередным рывком. Зависимость высоты вырывания гири от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в фазах рывка. Фиксация гири. Выполнение команд судьи. Правильное дыхание при выполнении упражнения.

ТОЛЧОК по ДЛИННОМУ ЦИКЛУ. Действия до стартового положения. Принятие стартового положения. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при забросе гирь в стартовое положение перед очередным толчком. Действия атлета при уходе в первый и второй подсед. Зависимость высоты выталкивания гирь от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из второго подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных фазах толчка. Фиксация гирь. Выполнение команд судьи. Правильное дыхание при выполнении упражнения.

Совершенствование техники выполнения упражнений в гиревом спорте.

Для групп начальной подготовки, тренировочных групп:

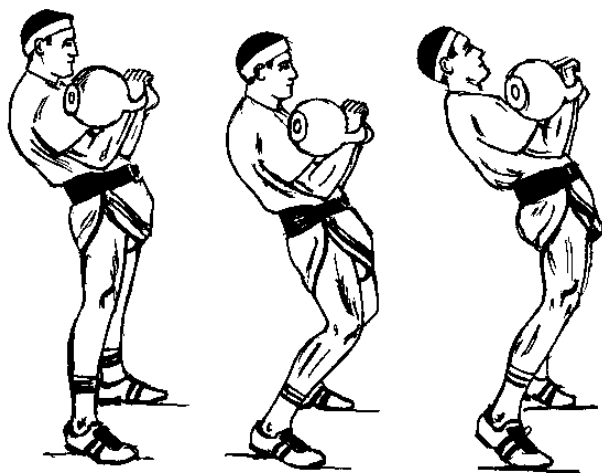


Рис. 3. Граничные позы при обучении толчку гирь от груди: а – исходное положение; б – полуприсед; в – выталкивание (выполнено на основе обработки видеоматериалов выполнения толчка рекордсменом мира Паршовым М.).

ТОЛЧОК. Действия до стартового положения. Принятие стартового положения. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в первый и второй подсед. Зависимость высоты выталкивания гирь от подвижности в голеностопных, коленным и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из второго подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных фазах толчка. Фиксация гирь. Выполнение команд судьи. Правильное дыхание при выполнении упражнения.

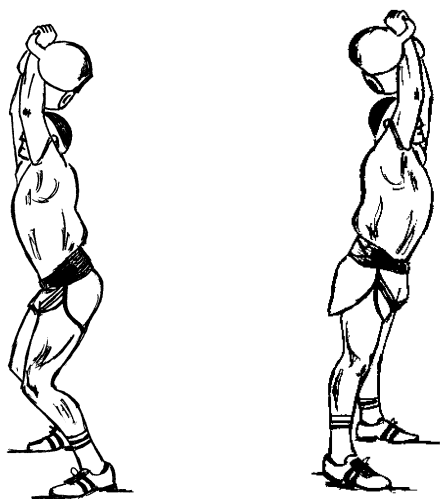


Рис.4. Применение граничных поз на этапе первоначального обучения толчку гирь от груди в фазах: а – подсед; б – фиксация.

РЫВОК. Действия до стартового положения. Принятие стартового положения. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при очередном замахе перед очередным рывком. Зависимость высоты вырывания гири от подвижности в голеностопных, коленным и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в фазах рывка. Фиксация гири. Выполнение команд судьи. Правильное дыхание при выполнении упражнения.

ТОЛЧОК по ДЛИННОМУ ЦИКЛУ. Действия до стартового положения. Принятие

стартового положения. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при забросе гирь в стартовое положение перед очередным толчком. Действия атлета при уходе в первый и второй подсед. Зависимость высоты выталкивания гирь от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из второго подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных фазах толчка. Фиксация гирь. Выполнение команд судьи. Правильное дыхание при выполнении упражнения.

Для всех упражнений в гиревом спорте. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно-мышечного аппарата. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп. Развитие силовой выносливости.

Контроль над процессом становления и совершенствования технических средств.

Причины возникновения ошибок, их систематизация. Контроль над техникой выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства: минимальное расстояние и траектория движения гирь (гири), скорость и ускорение движения гирь (гири), изменения углов в суставах, порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения гирь (гири). Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

Развитие специфических качеств гиревика.

Упражнения, используемые на тренировке гиревика:

Общефизические силовые упражнения, специальные физические силовые упражнения, упражнения на гибкость и различное выполнение соревновательных и подводящих упражнений гиревого спорта.

Тренировка на учебно-тренировочных сборах и в спортивном лагере

Учебно-тренировочные сборы организуются, как правило, при подготовке к различного рода соревнованиям, поэтому тренировочный процесс строится с ориентацией на выступление на них. На ТС, имеющих оздоровительный характер, тренировка гиревика должна носить соответствующую направленность.

В спортивных лагерях, организуемых во время каникул, учащиеся должны заниматься преимущественно общей физической подготовкой, включая в тренировочный процесс занятия различными видами спорта.

В зимние каникулы применяются лыжи, коньки, хоккей, санный спорт. В этот период тренировки с силовой направленностью полностью не исключаются. Необходимо проводить занятия со штангой, гирями, гантелями, используя специально-вспомогательные упражнения.

В летние каникулы используются спортивные игры (баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, настольный теннис и др.), гимнастика, легкая атлетика, плавание, гребной спорт, велосипед и др. В летний период также не исключаются (а чаще не прекращаются) тренировки по гиревому спорту. Необходимо проводить тренировки со штангой, гирями, гантелями, на тренажерах, используя в основном специально-вспомогательные упражнения, но иногда включая упражнения на технику.

В качестве контроля за ростом спортивной подготовленности рекомендуется проводить контрольные уроки, планируя на них подъемы максимальных весов не только в классических, но и в специально-вспомогательных упражнениях. Особенно это важно для спортсменов, занимающихся в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах.

Организационные и методические указания.

Учебно-тренировочный процесс по гиревому спорту в спортивных школах строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой.

Изучаемый материал программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью гиревиков.

Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий.

Некоторые вопросы теоретической подготовки можно разбирать и на практических занятиях, на которых отводится несколько минут для беседы.

Занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, строения и функций человеческого организма, питания и оказания первой медицинской помощи должны проводиться врачом.

Занятия необходимо проводить с учетом возраста и объема знаний занимающихся. В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно и углубленно, с использованием современных научных данных.

Общая физическая подготовка гиревиков осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а также упражнения из других видов спорта. В некоторых тренировочных циклах могут проводиться отдельные тренировочные занятия по общей физической подготовке.

Изучение и совершенствование техники упражнений гиревого спорта проходит на учебно-тренировочных занятиях при помощи группового или индивидуального метода. Овладение техникой упражнений гиревого спорта осуществляется последовательно. Обучение технике упражнения или его элементам подразделяется на фазы ознакомления, разучивания и совершенствования. Применяются методы рассказа, показа и самостоятельного выполнения упражнения или его элементов. Для более эффективного обучения рекомендуется применять средства срочной информации.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповой урок. Урок по гиревому спорту состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части урока определяются свои задачи и средства их решения.

Задачи подготовительной части (20% времени всего урока): организация занимающихся, изложение задач и содержание урока, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Рекомендуются следующие средства: строевые и порядковые упражнения; разные виды ходьбы, бега, прыжков; обще развивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости; специально-подготовительные упражнения с предметами и без предметов; имитация техники упражнений гиревого спорта.

Задачи основной части (70% времени урока): изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств гиревика.

В качестве средств решения этих задач применяются классические и специально-вспомогательные упражнения гиревика, подбираемые с учетом первостепенности силовые упражнения а в последующем скоростно-силовых упражнений. Также используется чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнений в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес гирь (гири) должен быть вариантным: применяются малые, средние и максимальные объёмы подъёмов гирь. Основная тренировка идет со средними и большими количествами подъёмов гирь.

Задачи заключительной части (10% времени урока): приведение организма занимающихся в состоянии относительного покоя, подведение итогов урока. Применяемые средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов урока, замечания и задания тренера на дом.

Практика спорта показала, что высоких показателей в гиревом спорте

преимущественно достигают те атлеты, которые начали заниматься с гирями еще подростками. Научные исследования последних лет позволили получить данные, отражающие благоприятное влияние дозированных упражнений с гирями (гирей) в сочетании с другими видами движений на здоровье и физическое развитие молодого организма.

Высокая пластичность нервной системы юношей и девушек дает им возможность быстро и эффективно освоить упражнения классического двоеборья и подготовить основу для дальнейшего совершенствования. Всесторонняя физическая подготовка с использованием упражнений с отягощениями создает хорошую основу для развития качеств, необходимых не только в спорте, но и в трудовой деятельности.

Весьма сложная проблема – это отбор подростков, обладающих потенциалом к достижению высоких спортивных результатов.

В первую очередь важно обратить внимание на состояние здоровья – не должно быть никаких проблем с сердечно-сосудистой системой, печенью, состоянием позвоночника и др. Физическое развитие должно быть на уровне соответствующих возрастных норм (имеется в виду рост, вес, окружность и экскурсия грудной клетки, жизненная емкость легких, сила кисти и становая сила).

В процессе занятий нужно внимательно изучить индивидуальные способности подростков, вести педагогические и врачебные наблюдения. Главное внимание следует обращать на приспособленность организма и, в частности, сердечно-сосудистой системы к упражнениям с отягощениями, а также на умение осваивать классические упражнения с гирями (гирей), учитывая координацию, равновесие, понимание структуры упражнения, чувство веса гирь (гири), ход развития силовых качеств, интерес к занятиям, трудолюбие, дисциплинированность, прилежание, настойчивость и аккуратность.

Обязательное условие занятий с юными гиревиками – максимальное использование средств, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Равносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует деятельность костно-мышечного аппарата, нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма юного спортсмена. Она также обогащает двигательные навыки, необходимые в спорте и трудовой деятельности. Разнообразные физические упражнения, разносторонне воздействуя на организм, способствуют активному отдыху, снимают утомление, исключают возможное появление различного рода морфологических и функциональных отклонений.

Восстановительные мероприятия и профилактика травматизма

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высокой квалификации.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное **психологическое воздействие** и обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особое значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Они предъявляют требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя

рациональное питание, витаминизацию и физические средства восстановления.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости спортивных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Профилактика травматизма всегда является неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении. Большое значение имеет состояние экипировки гиревика. Проводить тренировки следует в обуви, предохраняющей стопы от случайных травм. Она должна иметь жесткую подошву, с невысоким каблуком. Кроме того, обувь должна плотно прилегать к пяткам. Это позволяет стабилизировать положение пяток и исключить возникновение вращательного движения стопы, которая может привести к перенапряжению мышц ног и к повреждениям коленного и голеностопного суставов. Чаще всего травмы в гиревом спорте бывают при интенсивных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам и сухожилиям. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение при переохлаждении и в состоянии утомления, а так же недостаточная разминка. В период интенсивных нагрузок, по рекомендации врача, применяют различные втирания, стимулирующие разогрев и кровоснабжение мышц.

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, развитии

оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижения специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

III. Воспитательная и профориентационная работа.

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

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием учащихся, вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступления на помосте, тренер может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Структура и содержание учебно-тренировочного процесса

Структура недельного микроцикла

Обобщение опыта работы и результатов исследований совместного воздействия различных по направленности тренировочных нагрузок диктует следующее построение недельных микроциклов по этапам и периодам годичного цикла подготовки (табл. 6.)

В соревновательном периоде в недельном цикле, предшествующем основным соревнованиям, объемы тренировочных нагрузок должны быть снижены за 2-3 дня, а в главном – за 7-10 дней в зависимости от состояния и уровня готовности спортсмена.

Таблица 13.

Структура преимущественной направленности тренировочных дней в недельных микроциклах по уровням и годам .

Таблица 13.

День недели					
	Сентябрь-ноябрь	Декабрь-февраль	Март-апрель	Май-июнь	Июль-август
1.	Сила, силовая выносливость	Сила	Сила, силовая выносливость	Силовая выносливость	Силовая выносливость
2.	Выносливость	Силовая выносливость	Выносливость	Специальная выносливость	Специальная выносливость
3.	Выносливость, техника	Выносливость, техника	Выносливость, техника	Выносливость, техника	Выносливость, техника
4.	Силовая выносливость	Силовая выносливость	Силовая выносливость	Силовая выносливость	Скоростная выносливость
5.	Выносливость, техника	Выносливость, силовая выносливость	Выносливость, техника	Выносливость, техника	Выносливость, техника
6.	Выносливость	Выносливость, техника	Специальная выносливость	Специальная выносливость	Специальная выносливость
7.	Отдых	Отдых	Отдых	Отдых	Отдых

Общие основы обучения и тренировки

В процессе регулярных занятий гиревым спортом занимающиеся осваивают умения поднимать тяжести, развивают функциональные возможности, совершенствуют деятельность всех систем организма, повышают уровень развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) и спортивных результатов. Главными составляющими учебно-тренировочного процесса является техническая и физическая подготовка. Технической подготовкой или обучением называется та часть учебно-тренировочного процесса, в которой доминирующее значение приобретает задача освоения умений и совершенствование навыков поднимания гирь. Если же в процессе занятий доминируют задачи развития функциональных возможностей и физических качеств, то эта часть тренировочного процесса называется физической подготовкой.

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

Таким образом, обучение и тренировка, являясь двумя сторонами единого и непрерывного педагогического процесса, органически связаны между собой. Границы между обучением и тренировкой не существует: от начала обучения до конца периода роста спортивных достижений гиревика совершенствование техники движений и развитие физических качеств и функциональных возможностей проходит в тесном единстве. Учебно-тренировочный процесс в гиревом спорте, как и в других видах спорта, подчиняется общим принципам системы физического воспитания, принципам обучения и тренировки, а также специфическим принципам спортивной тренировки.

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 уровня:

- 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 прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики для борца, 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 обучающихся, 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.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

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

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями — по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

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.

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-секундометриста, судьи-технического секретаря, судьи-информатора, судьи-оператора, судьи при участниках.
- 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, судьи-секундометриста, судьи-технического секретаря, судьи-информатора, судьи-оператора, судьи при участниках.

При выполнении обучающимся требований к прохождению теоретической подготовки и практики судейства, а также сдаче квалификационного теста оформляется квалификационная судейская книжка, подтверждающая наличие спортивной судейской категории.

Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Судейская подготовка» спортсменов на этапах многолетней подготовки представлен в таблице № 14.

Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области

«Судейская подготовка»

Таблица № 14

№ 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	*	*
	Итого	50	50

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 нагрузок¹

В процессе реализации программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (Таблица № 15).

¹ 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

3.3.1 Соотношение объемов предметных областей учебного плана по отношению к общему объему учебного плана

Таблица № 15

№ п/п	Предметные области	% соотношение объемов предметных областей учебного плана по отношению к общему объему учебного плана базового уровня Программы	% соотношение объемов предметных областей учебного плана по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня Программы
1.	Обязательные предметные области		
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.	Вариативные предметные области		
2.2.	Судейская подготовка	-	5-10
2.8.	Различные виды спорта и подвижные игры	5-20	-

3.3.2 Учебная нагрузка

Таблица № 16

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы				
	Базовый уровень			Углубленный уровень	
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14
Количество занятий в неделю	3	4	5	5-6	6
Общее количество часов в год	252	336	420	504	588
Общее количество занятий в год	168	168	210	210	252

3.4. Методические материалы

Используемые методы обучения:

1. Вербальные (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 №17

Предметные области	Форма занятий	методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля
<u>Теоретические основы физической культуры и спорта</u>	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков, таблиц, учебных видеофильмов в - самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия	- 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
<u>Общая физическая подготовка</u>	- учебно-тренировочное занятие	- 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.
<u>Общая и специальная физическая</u>	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический;	- учебные и методические пособия;	- контрольные нормативы по ОФП и СФП,

<u>подготовка</u>		- самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.	- текущий контроль.
<u>Вид спорта</u>	- учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуальная, фронтальная.	- 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. - протоколы соревнований, промежуточный, итоговый тест
<u>Основы профессионального самоопределения</u>	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия; - учебно-тренировочное занятие.	- 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.
<u>Различные виды спорта и подвижные игры</u>	- учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуальная, фронтальная.	- 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. - протоколы соревнований, промежуточный, итоговый тест
<u>Судейская подготовка</u>	- беседа; - изучение правил	- наблюдение за игрой занимающихся; - помощь тренеру при	- учебно-методические пособия;	- тестирование; - оценка выполнения

	соревнований ; - просмотр учебных пособий по организации соревнований ; - практика.	проведении учебно-тренировочных занятий и на соревнованиях (выбор и подготовка мест занятий и проведения соревнований, подготовка инвентаря и оборудования к занятиям и соревнованиям)	- правила соревнований по греко-римской борьбе; - оборудование для соревнований; - электронные презентации; - видеофильмы с соревнованиями различного уровня.	обязанностей на практике арбитра (рефери), бокового судьи, судьи-секундометриста, судьи-технического секретаря, судьи-информатора, судьи-оператора, судьи при участниках - 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 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 одаренных детей, начинается со 1-го года обучения. На обучение по общеобразовательной программе зачисляются обучающиеся, прошедшие индивидуальный отбор (тестирование) по виду спорта, согласно правилу приема обучающихся МБУ ДО ДЮСШ Селенгинского района района.

В ДЮСШ 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.

18 Техника безопасности при занятиях гиревым спортом.

Первыми, кто сталкивается со спортивными травмами, является тренер, которому знания причин и механизмов спортивных травм помогают вести борьбу за их предупреждение. Исходя из нормативов, действующих в тяжелой атлетике и пауэрлифтинге, на одном помосте одновременно могут тренироваться 4-5 человек, поэтому перегрузка спортивного зала, плохая освещенность, отсутствие вентиляции. Неровность, шероховатость помоста, несоответствующие температурные условия соответствуют травматизму.

Ко второму ряду причин относится несоответствие физической и технической подготовки спортсмена заданной нагрузке. Немаловажным фактором является психологическая устойчивость спортсмена, так как любые. Даже мимолетные, мысли о неудаче могут привести к спортивной травме.

1. Помещение, в котором проводится тренировка, должно быть проветрено и проведена влажная уборка.

2. Прежде чем приступить к тренировке с гирей проводится соответствующая разминка, включающая упражнения на весь опорно-двигательный аппарат спортсмена: мышцы, связки, суставы. Кроме общей разминки обязательно включается и специальная, во

время которой проводится подъем гири небольшого веса в соответствующем плане тренировочного занятия упражнении.

3. Низкая температура в спортивном зале снижает эластичные свойства мышц, связочного аппарата, поэтому для предупреждения травм не рекомендуются резкие движения, при выполнении упражнения со сравнительно легкими весами, во время специальной разминки, то есть прилагаемые усилия должны соответствовать весу гири.

4. Высокая температура зала снижает работоспособность, поэтому в данный момент отменяются тренировки с большими объемами и интенсивностью.

5. Тренер всегда должен следить за самочувствием занимающихся с целью предотвращения перетренированности спортсмена.

6. Если же это случилось, то нужно дать спортсмену возможность отдохнуть, и на ближайшее время не планировать подъемы максимальных и субмаксимальных весов, так как преждевременное возобновление тренировок ведет к еще более глубокому и длительному травматизму.

7. Во избежание травм ладоней, поверхность дужки гири должна быть гладкой. При образовании мозолей на руках рекомендуется применять горячую воду для рук, очищать мозоли пемзой с последующим смазыванием мозолей глицерином, борным вазелином или кремом для рук. В составе которого присутствует витамин А.

8. При подъеме максимальных весов в классических и вспомогательных упражнениях пользоваться: тяжелоатлетическим поясом, наколенниками, эластичными бинтами, для профилактики травм спины, коленей, лучезапястных суставов, а также должна применяться страховка со стороны тренера или опытных спортсменов.

IV. Система контроля и зачетные требования

Текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера-преподавателя. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе учебного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль образовательной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления образовательной деятельностью.

Управление образовательной деятельностью охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование образовательной деятельности.

На каждом году обучения в рамках годовичного цикла периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и мониторинге физических кондиций.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки обучающихся.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять тренировочным процессом.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

- проверяются и оцениваются результаты усвоения учебного материала во время учебного процесса;

- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года обучения.

Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общей физической и технической подготовке.

Формой контроля является мониторинг по общей физической и технико-тактической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории и гендерной принадлежности обучающихся.

Промежуточная аттестация, проводится в конце учебного полугодия (декабрь, май) каждого года обучения. По итогам мониторинга второго полугодия обучающийся переводится на следующий год обучения. Промежуточная аттестация проводится каждый учебный год.

В конце шестого года (май месяц) обучения проводится итоговая аттестация.

При переводе с одного года обучения на другой, а также в конце последнего года обучения учитываются достижения и результаты обучающихся, показанные на соревновательной деятельности.

Для обучающихся входящих в состав сборных команд Республики Бурятия, России, итоговая аттестация может осуществляться ранее указанных сроков окончания обучения. В зачет могут засчитываться результаты и достижения соревновательной деятельности за последние два года обучения.

За высокие спортивные достижения и результаты, показанные за период обучения, по решению педагогического совета образовательной организации обучающиеся, члены сборных команд региона и России могут быть освобождены от итоговой аттестации.

По окончании обучения по программе, выпускники получают документ установленного образца образовательной организации.

Требования к результатам реализации Программы для каждого года обучения, выполнение которых дает основание для перевода обучающихся, на следующий год обучения

Результатом реализации Программы является

для обучающихся 1-2 года обучения базовый уровень:

- 1) формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- 2) формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- 3) освоение основ техники по виду спорта регби;
- 4) всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- 5) укрепление здоровья;

для обучающихся 3-4 годов обучения базовый уровень:

- 1) высокая мотивация к занятиям регби;
- 2) развитие общей физической подготовки;
- 3) формирование устойчивых навыков выполнения технических элементов;
- 4) уровневый рост технико-тактической подготовки;
- 5) наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта регби;

для обучающихся 5-6 годов обучения базовый уровень:

- 1) высокий личностный рост уровня общей физической подготовки;
- 2) стабильность демонстрации технико-тактической подготовки;
- 3) стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- 4) устойчивая общая и специальная психологическая подготовка;
- 5) укрепление здоровья;
- 6) выраженное амплуа регбиста;
- 7) отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;

Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого года обучения и должен соответствовать планируемым результатам каждого года подготовки.

Контрольно-переводные нормативы Гиревой спорт

Базовый уровень сложности (БУ 1 г.о.):

1.ОФП 2. Возраст 8 – 10 лет. Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий гиревым спортом.

Контрольные нормативы по ОФП и СФП:

Развиваемое физическое качество	юноши					
	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Скоростные качества	Бег 30 м	5,8	6,0	6,3	6,5	6,8
Координация	Челночный бег 3x10м	8,5	8,8	9,2	9,5	9,8
Сила	Подъем туловища лежа на спине	22	20	18	16	12
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	180	160	140	120	100
Гибкость	Наклон вперед	+10 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше

Развиваемое физическое качество	девушки					
	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Скоростные качества	Бег 30 м	5,8	6,0	6,3	6,5	6,8
Координация	Челночный бег 3x10м	8,5	8,8	9,2	9,5	9,8
Сила	Подъем туловища лежа на спине	22	20	18	16	12
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	180	160	140	120	100
Гибкость	Наклон вперед	+10 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше

Контрольно-переводные нормативы Гиревой спорт
Базовый уровень сложности (БУ 2 г.о.):

Контрольные нормативы по ОФП и СФП:

Развиваемое физическое качество	юноши					
	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Скоростные качества	Бег 30 м	5,6	5,8	6,2	6,4	6,6
Координация	Челночный бег 3x10м	8,4	8,6	8,9	9,2	9,6
Сила	Подъем туловища лежа на спине	22	20	18	16	12
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	180	160	140	120	100
Гибкость	Наклон вперед	+10 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше

Развиваемое физическое качество	девушки					
	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Скоростные качества	Бег 30 м	5,6	5,8	6,2	6,4	6,6
Координация	Челночный бег 3x10м	8,4	8,6	8,9	9,2	9,6

Сила	Подъем туловища лежа на спине	22	20	18	16	12
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	160	140	120	110	100
Гибкость	Наклон вперед	+10 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше

Специальная физическая подготовленность				
Толчок двух гирь с гирей 8кг.	25	50	-	-
Рывок гири: мальчики 8 кг., девочки 8 кг.	25 -	50 -	- 30	- 50

Для перевода обучающегося на следующий год базового уровня необходимо набрать не менее 15 баллов, иметь не ниже среднего уровня по нормативам ОФП принятых в ДЮСШ .

**Контрольно-переводные нормативы
по годам обучения на базовом уровне сложности 3 год обучения.**

Развиваемое физическое качество	юноши					
	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Скоростные качества	Бег 30 м	5,4	5,8	6,1	6,3	6,5
Координация	Челночный бег 3х10м	8,2	8,5	8,8	9,1	9,5
Выносливость	Бег 5 минут	900	800	750	700	650
Сила	Подъем туловища лежа на спине	22	20	18	16	12
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	180	160	140	120	100
Гибкость	Наклон вперед	+10 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше

Развиваемое физическое качество	девушки					
	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Скоростные качества	Бег 30 м	5,6	6,0	6,3	6,6	6,9

Координация	Челночный бег 3x10м	8,4	8,7	9,0	9,3	9,7
Выносливость	Бег 5 минут	900	800	750	700	650
Сила	Подъем туловища лежа на спине	22	20	18	16	12
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	160	140	120	110	100
Гибкость	Наклон вперед	+10 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше

<i>Специальная физическая подготовленность</i>				
Толчок двух гирь с гирей 12кг.	25	50	-	-
Рывок гири: мальчики 12 кг. девочки 8 кг.	25 -	50 -	- 30	- 50
Толчок по ДЦ: (гири 12-14 кг)	20(14 кг)	30(14 кг)	15(12 кг)	25(12 кг)

Для перевода обучающегося на следующий год базового уровня необходимо набрать не менее 18 баллов, иметь не ниже среднего уровня по нормативам ОФП принятых в ДЮСШ

Контрольные упражнения групп 4 года базового уровня сложности программы.

Развиваемое физическое качество	юноши					
	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Скоростные качества	Бег 30 м	5,0	5,3	5,6	5,9	6,3
Координация	Челночный бег 3x10м	8,0	8,3	8,6	8,9	9,3
Выносливость	Бег 5 минут	1000	950	900	850	800
Сила	Подъем туловища лежа на спине	23	21	19	17	15
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	190	175	160	150	120
Гибкость	Наклон вперед	+10 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше

Развиваемое физическое качество	девушки					
	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Скоростные качества	Бег 30 м	5,4	5,8	6,1	6,4	6,7
Координация	Челночный бег 3x10м	8,2	8,5	8,8	9,1	9,5

<i>Специальная физическая подготовленность</i>						
Толчок двух гирь с гирей 12-16кг.	25	50	-	-		
Рывок гири: мальчики 14 кг девочки 12кг.	25 -	50 -	- 30	- 50		
Толчок по ДЦ: (гири 12-16 кг)	20(16 кг)	30(16 кг)	15(12 кг)	25(12 кг)		
Выносливость	Бег 5 минут	950	900	850	800	700
Сила	Подъем туловища лежа на спине	23	21	19	17	15
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	170	150	140	130	120
Гибкость	Наклон вперед	+10 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше

Контрольные упражнения групп 5 года базового уровня сложности программы.

Развиваемое физическое качество	юноши					
	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Скоростные качества	Бег 60 м с ходу	8,3	8,7	9,0	9,3	9,6
	Бег 300 м	51,0	56,0	58,0	1.00,0	1.03,0
Выносливость	Бег 3000 м	13.30	14.00	14.30	15.30	17.00
Сила	Подъем туловища лежа на спине	25	22	20	18	16
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	200	180	170	160	150
	Тройной прыжок в длину с места	530	510	500	490	470
Гибкость	Наклон вперед	+10 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше

Развиваемое физическое качество	девушки					
	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1

Скоростные качества	Бег 60 м с ходу	8,6	9,0	9,3	9,6	10,0
	Бег 300 м	56,0	59,0	1.01,0	1.03,0	1.06,0
Выносливость	Бег 2000 м	9.00	9.20	9.40	10.00	11.00
Сила	Подъем туловища лежа на спине	22	20	18	16	14
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	180	160	150	140	130
	Тройной прыжок в длину с места	510	490	470	430	400
Гибкость	Наклон вперед	+10 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше

<i>Специальная физическая подготовленность</i>				
Толчок двух гирь с гирей 12-16кг.	65	50	-	-
Рывок гири: мальчики 14 кг девочки 12кг.	50 -	65 -	- 40	- 50
Толчок по ДЦ: (гири 12-16 кг)	30(16 кг)	30(16 кг)	25(12 кг)	25(12 кг)

Для перевода, обучающегося на следующий год необходимо набрать не менее 21 балла, иметь не ниже среднего уровня по нормативам ОФП принятых в ДЮСШ.

Контрольные упражнения групп 6 года базового уровня сложности программы.

Развиваемое физическое качество	юноши					
	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Скоростные качества	Бег 60 м с ходу	8,3	8,7	9,0	9,3	9,6
	Бег 300 м	51,0	56,0	58,0	1.00,0	1.03,0
Выносливость	Бег 3000 м	13.30	14.00	14.30	15.30	17.00
Сила	Подъем туловища лежа на спине	25	22	20	18	16
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	200	180	170	160	150

	Тройной прыжок в длину с места	530	510	500	490	470
Гибкость	Наклон вперед	+10 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше

Развиваемое физическое качество	девушки					
	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Скоростные качества	Бег 60 м с ходу	8,6	9,0	9,3	9,6	10,0
	Бег 300 м	56,0	59,0	1.01,0	1.03,0	1.06,0
Выносливость	Бег 2000 м	9.00	9.20	9.40	10.00	11.00
Сила	Подъем туловища лежа на спине	22	20	18	16	14
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	180	160	150	140	130
	Тройной прыжок в длину с места	510	490	470	430	400
Гибкость	Наклон вперед	+10 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше

<i>Специальная физическая подготовленность</i>				
Толчок двух гирь 16кг.	70	70	-	-
Рывок гири: мальчики 16 кг девочки 14кг.	80 -	80 -	- 50	- 50
Толчок по ДЦ: (гири 12-16 кг)	50(16 кг)	50(16 кг)	35(12 кг)	35(12 кг)

Углубленный уровень сложности (УУ 1 г.о.):

1.ОФП, СФП, предметная область «Избранный вид спорта»

2. Возраст 14- 15 лет. Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий гиревым спортом.

Контрольные нормативы по ОФП, СФП, ТП:

Контрольные упражнения	<i>юноши</i>					<i>девушки</i>				
	1й	2й	3й	4й	5й	1й	2й	3й	4й	5й
<i>Общая физическая подготовленность</i>										
Бег 30 м, с	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6
Прыжок в длину с места, см	180	190	210	220	230	170	175	180	185	185

Подтягивания, раз	9	10	11	12	14	-	-	-	-	-
Бег 1000 м, мин, с	4,10	3,50	3,40	3,35	3,30	4,35	4,30	4,20	4,10	3,55
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	-	-	-	-	-	16	18	20	22	24
Подъем и опускание туловища за 1 мин	45	48	50	52	55	38	38	40	40	42
Специальная физическая подготовленность										
Двоеборье с гирей: 16 кг	I юн	I юн								
Толчок по ДЦ: 16 кг	I юн	I юн								
Рывок гири: 12кг						60	80			

Углубленный уровень сложности (УУ 2 г.о.):

- 1.ОФП, СФП, предметная область «Избранный вид спорта»
2. Возраст 16- 17 лет. Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий гиревым спортом.

Контрольные нормативы по ОФП, СФП, ТТП:

Контрольные упражнения	юноши					девушки				
	1й	2й	3й	4й	5й	1й	2й	3й	4й	5й
<i>Общая физическая подготовленность</i>										
Бег 30 м, с	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6
Прыжок в длину с места, см	180	190	210	220	230	170	175	180	185	185
Подтягивания, раз	9	10	11	12	14	-	-	-	-	-
Бег 1000 м, мин, с	4,10	3,50	3,40	3,35	3,30	4,35	4,30	4,20	4,10	3,55
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	-	-	-	-	-	16	18	20	22	24
Подъем и опускание туловища за 1 мин	45	48	50	52	55	38	38	40	40	42
Специальная физическая подготовленность										
Двоеборье с гирей: 24 кг		III в3	III-II з	II в3	I в3					
Толчок по ДЦ: 24 кг		III в3	III-II в3	II в3	I в3					
Рывок гири: 16 кг								III-II в3	II в3	I в3

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Методическое обеспечение представлено следующими методическими и учебными пособиями:

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Составители: И.П.Солодов, О.А.Маркиянов, Г.П.Виноградов, С.А.Кириллов, В.Ф.Тихонов. М.: Советский спорт, 2010.-96 с.
2. Гиревой спорт. Учебное пособие. Сост. А.М.Горбов.- М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2007.- 191 с.
3. Гири. Спорт сильных и здоровых. Учебное пособие. Сост. А.И.Воротынцев. – М.: Советский спорт, 2002. 272 с.
4. Система подготовки гиревиков от новичка до мастера спорта. Учебное пособие. Сост. А.Ф.Алексеев, А.В.Холопов. – Омск: Издательство ФГОУ ВПО ОмГАУ, 2005. – 92 с.
5. Гиревой спорт. Справочник-календарь. Сост. С.И. Касьяненко. – Рыбинск: 1998
6. Учебный DVD диск «Техническая подготовка гиревика (фазовая структура толчка двух гирь по короткому циклу)
7. Учебный DVD диск «Основы гиревого спорта.Издание 1-2013г»
8. Учебный DVD диск «Техническая подготовка гиревика(фазовая структура рывка гири)»
9. Учебный DVD диск « Общая и специальная разминка гиревика»
<http://www.minsport.gov.ru/> Министерство спорта Российской Федерации
<http://www.mon.gov.ru> – Министерство образования и науки Российской Федерации
<http://273-фз.рф> Информационный портал по внедрению эффективных организационно-управленческих и финансово-экономических механизмов, структурных и нормативных изменений, новаций
10. Аттестация и государственная аккредитация учреждений физкультурно-спортивной направленности системы дополнительного образования детей [Текст]: Методические рекомендации / под редакцией И.И. Столова; составители: М.М. Полевщиков, И.И. Столов, Д.Н. Черноног. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2007. – 100 с.
11. Виноградов, Г.П. Гиревой спорт как средство атлетической подготовки подростков и юношей: методические рекомендации / Г.П. Виноградов – Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1988. - 24 с.
12. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: Учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов – М.: Советский спорт, 2009. - 328 с.
13. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воронинцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.
14. 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.
15. Гиревой спорт: Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007. – 12 с.
16. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.
17. Добровольский, С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 108 с.: ил.
18. Зайцев, Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. – М.: Советский спорт, 1991. – 48 с.

19. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
20. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте /сост. И.В. Морозов//Ежегодник, вып. №2. – Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. – 112 с.: ил.
21. 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.
22. Поляков, В.А. Гиревой спорт: Метод. пособие / В.А. Поляков, В.И. Воропаев. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.
23. 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.
24. Столов, И.И. Спортивная школа: начальный этап [Текст]: учебное пособие / И.И. Столов, В.В. Ивочкин. – М.: Советский спорт, 2007. – 140 с.
25. 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.
26. 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.