

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Кулундинская спортивная школа»  
Кулундинского района Алтайского края

Принято решением педагогического совета МБУ ДО «Кулундинская СШ» от 07.04.2023г. № 5

Утверждено приказом директора МБУ ДО «Кулундинская СШ» от 07.04.2023г. № 01-09/29



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ДЛЯ СПОРТИНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП  
ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ**

Сроки реализации: 1 год

Возраст лиц, проходящих подготовку по данной программе – с 7 лет и старше

Составитель программы

тренер-преподаватель  
по гиревому спорту  
Катаев И.Н.

Кулунда 2023г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по гиревому спорту (далее – Программа) для спортивно-оздоровительных групп разработана на основе:

- Федерального закона №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г.,
- Федерального закона №339-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007г.,
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29.08.2013г.,
- Приказа Минспорта России №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществлении образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27.12.2013г.,
- Постановления №41 СанПин 2.4.4.3172-12 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 04.07.2014г.

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочных занятий гиревиков в спортивно-оздоровительных группах.

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Спортивно-оздоровительный этап проходит в спортивно-оздоровительных группах и может длиться от 1-го года до нескольких лет.

К занятиям на этом этапе допускаются дети от 7 до 18 лет, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Возрастной диапазон обучающихся в одной учебной группе не должен быть более трех лет.

По своей направленности программа решает следующие *задачи*:

- познавательные: приобретение знаний в областях: спорт, физиология, анатомия, биохимия, биомеханика, психология, гигиена, питание, и основам спортивной тренировки;
- социальные: воспитание ответственности перед командой, развитие морально-волевых качеств, сознательной дисциплины, помогает реализации своих возможностей, общению;
- спортивно-оздоровительные: пропагандирует здоровый образ жизни, способствует повышению уровня всесторонней и специальной физической подготовленности приобретению знаний в технической и тактической подготовке при подготовке и выступлении на соревнованиях;
- прикладные: так как в повседневной деятельности: в трудовой, во время службы возникают ситуации связанные с проявлением максимальных силовых напряжений.

**Результатами** реализации Программы являются:

- вовлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом, выявление их склонности и пригодности для дальнейших занятий спортом, воспитание устойчивого интереса к ним
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержание здорового образа жизни.

**Критериями** успешности выполнения программных требований в спортивно-оздоровительных группах являются:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Особенностями данной программы является направленность на овладение начальных основ техники гиревого спорта, а также реализация принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материалов соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса.

После обучения по Программе возможно дальнейшее обучение в группах начальной подготовки, после успешной сдачи контрольно-переводных нормативов.

## 2.1. Режимы тренировочной работы

Этап Спортивной подготовки	Период	Минимальный возраст для зачисления	Оптимальный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Нормативный объем недельной нагрузки в академических часах	Кол-во занятий в неделю
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	7	15	20	6	3

## 2.2. Порядок приема, условия зачисления в спортивно-оздоровительные группы и отчисления из них

Прием детей в спортивно-оздоровительные группы осуществляется приказом директора по заявлению родителей (законных представителей), независимо от их национальности и вероисповедания, с анкетными данными о ребенке и при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься гиревым спортом.

Отчисление обучающихся производится по следующим основаниям:

- личное заявление обучающегося, его родителя (законного представителя);

- пропуск более 40% тренировочных занятий в течение месяца без уважительных причин;
- медицинское заключение о состоянии здоровья обучающегося, препятствующее его дальнейшему обучению;
- установление применения обучающимся допинговых средств и (или) методов, запрещенных к использованию в спорте;
- нарушение спортивной этики и режима спортивной подготовки;
- завершение обучения;
- невыполнение обучающимся в установленные сроки без уважительных причин тренировочного плана или контрольно-переводных нормативов;
- по решению Администрации Учреждения за совершение противоправных действий:
  - за грубые и неоднократные нарушения обучающимися Устава Учреждения и других локальных актов в части ведения образовательной деятельности;
  - вмешательство родителей (законных представителей) во внутреннюю деятельность Учреждения, связанную с организацией и проведением тренировочного процесса (в построение и проведение тренировочного процесса, в порядок отбора из состава занимающихся лиц для участия в соревнованиях; в подбор, назначение и освобождение от занимаемой должности тренерского, медицинского и иного обслуживающего тренировочный процесс персонала).

Отчисление из учреждения оформляется приказом директора. Обучающиеся, прошедшие подготовку в спортивно-оздоровительных группах, выполнившие нормативные требования, зачисляются на этап начальной подготовки в соответствии с минимальным возрастом, определенным предпрофессиональной программой по гиревому спорту.

### **3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

На комплектование учебных групп отводится один месяц, начиная с 1 сентября. Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- участие в различных физкультурно-массовых мероприятиях.

#### **3.1. Организационно-методические указания**

Преимущественная направленность образовательного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

Сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост						+	+	+	+			
Мышечная масса						+	+	+	+			
Быстрота			+	+	+							
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+				
Сила						+	+	+				
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+								
Координационные способности			+	+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+	+			

При планировании и проведении занятий детьми необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого в занятиях с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники выполнения упражнений по гиревого спорта, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У них достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы центральной нервной системы. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с детьми, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером-преподавателем приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

### 3.2. Учебный план

С учетом изложенных задач в таблице 2 представлен учебный план на 46 недель занятий непосредственно в условиях Учреждения.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных.

Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии. Каждое занятие является звеном системы тренировочного процесса, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их

состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

В данном плане часы распределены по времени на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (техничко-тактическая подготовка, психологическая подготовка, участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, итоговая и промежуточная аттестация), другие виды спорта и подвижные игры.

Основными формами учебно-тренировочного процесса в Учреждении являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия
- участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях;
- лекции, беседы;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика их обучения в общеобразовательных и других учреждениях.

Таблица 2

### Учебный план тренировочных занятий

№	Разделы, темы	СОГ
	Часы в неделю	до 6
	<b>Теоретическая подготовка</b>	10
1	История развития гиревого спорта	1
2	Техника безопасности на занятиях гиревым спортом	3
3	Инвентарь гиревика, выбор, хранение, уход за ним	1
4	Правила соревнований по гиревому спорту	2
5	Основные средства восстановления	2
6	Оценка уровня знаний по теории гиревого спорта	1
	<b>Практическая подготовка</b>	250
1	Общая физическая подготовка	125
2	Специальная физическая подготовка	20
3	Техническая подготовка	75
4	Контрольно-переводные испытания	4
5	Игровая	7
6	Восстановительные мероприятия	5
7	Тактическая подготовка	14

### План годичного цикла подготовки

Особенность спортивно-оздоровительного этапа – работа с малоподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно

проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Далее включается специально-физическая и техническая подготовка. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течение всего года проводится широкий круг средств и методов подготовки. Задачей этого этапа будет являться набор в первый год максимально большего количества юных спортсменов и формирование у них интереса к занятиям гиревым спортом, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основами техники гиревого спорта, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на следующий этап подготовки.

### **Годовой учебно-календарный план-график для спортивно-оздоровительных групп**

Виды подготовки	Кол-во (ч)	Месяцы											
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Общая физическая	125	11	12	11	12	11	10	-	12	11	12	11	12
Специально-физическая	20	1	2	2	3	3	3	-	2	1	1	1	1
Техническая	75	7	7	7	7	6	7	-	7	6	7	7	7
Тактическая	14	1	1	1	2	2	2	-	1	1	1	1	1
Игровая	7	1	-	1	-	-	1	-	1	1	-	1	1
Контрольные испытания	4					2		-					2
Восстановительные мероприятия	5		1	1			1			1		1	
<b>ИТОГО практики:</b>	<b>250</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>-</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>24</b>
Теоретическая	10	1	1	1	1	1	1	-	1	1	-	1	1
<b>ВСЕГО</b>	<b>216</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>-</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>25</b>

### **3.3. Программный материал**

#### **3.3.1. Теоретическая подготовка**

Занятия по теоретической подготовке могут проходить как часть комплексного занятия, так и самостоятельные занятия, они органически связаны с физической и технической подготовками. На занятиях следует широко применять наглядные пособия. Начинающих спортсменов необходимо приучать посещать спортивные соревнования, просматривать фильмы и спортивные репортажи по гиревому спорту. При проведении теоретических

занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется промежуточный и итоговый контроль.

Формы проверки:

- тестирование;
- собеседование.

### **Темы**

1. Вводное занятие. История развития гиревого спорта. Российские гиревики на международной арене. Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение гиревого спорта. Виды гиревого спорта.

2. Техника безопасности на занятиях гиревым спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах. Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Помощь при ушибах, растяжении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви гиревика. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях гиревым спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия гиревым спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

3. Инвентарь гиревика, выбор, хранение, уход за ним.

Выбор гирь. Уход за инвентарем. Факторы, влияющие на выбор экипировки гиревика.

4. Правила соревнований по гиревому спорту.

Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка мест, оборудование соревнований. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по гиревому спорту.

5. Основные средства восстановления

Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления.

6. Оценка уровня знаний по теории гиревого спорта.

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий как из гиревого спорта, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированности представления об изучаемом двигательном



действии. Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам гиревого спорта рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы истории гиревого спорта, гигиены, инвентаря гиревика, техники выполнения упражнений. На каждый вопрос теста приводится 2-3 варианта ответа, один из которых, правильный.

### 3.3.2. Практическая подготовка

#### 1. Основные упражнения.

*Упражнения для повышения результата в рывке двумя руками.* Рывок в стойку. Рывок с полуприседом (применение неглубокого подседа приближает характер усилия к характеру классического рывка, что одновременно содействует совершенствованию технических навыков). Тяга рывковая (выполняется двумя способами: медленно и быстро. Медленная тяга способствует развитию стартовой силы, быстрая — по характеру движения совпадает с движением штанги, до точки подрыва, при выполнении классического рывка). Рывок с вися. Протягивание. Уходы и приседания с гирями на выпрямленных вверх руках (выполняется с гирей в рывковом хвате и предназначено для развития мышц, участвующих при вставании из подседа).

*Упражнения для повышения результата в толчке.* Упражнение для подъема гири на грудь. Подъем гири на грудь в стойку. Подъем гири на грудь с полуприседом. Подъем гири на грудь с вися. Подъем гири на грудь с плитов. Тяга толчковая (быстрая, медленная). Приседания с гирей от груди. упражнение для толчка гири от груди : швунг, полутолчок, швунг (из-за головы), толчок из-за головы, приседание с поднятой вверх гирей.

*Упражнение для развития отдельных мышечных групп.* Приседание со штангой на плечах, на груди. Наклоны.

*Упражнение для развития чувства равновесия.* Ходьба вперед, усложняемая исходными положениями рук ( на поясе, к плечам, вверх), движениями на каждый шаг, перешагиванием через веревочку на разной высоте и подлезанием под нее; грузом водной руке, вытянутой в сторону и в обеих руках, поднятых вверх; поворотами и наклонами туловища. Ходьба назад, усложняемая исходными положениями рук на каждый шаг, грузом, удерживаемым различным образом. Ходьба боком, опираясь серединой ступни. Затем на носках, усложняемая исходными положениями рук, движениями рук на каждый шаг, грузом.

*Упражнения для развития гибкости.* Взять палку за середину одной рукой согнутой в локте до прямого угла. Из этого положения делать повороты кисти до отказа. Круги прямыми руками с полной амплитудой. Взять палку. Широким хватом. Поднять вверх и отпустить за спину. По мере увеличения гибкости хват постепенно суживать начинать с пружинящих движений. Поднимание прямых ног до касания ими пола за головой, лежа на спине. При закрепленных ногах поднимания туловища до касания головой коленей. Приседание с палкой в рывковом хвате. Наклоны туловища вперед, притягивая его к ногам при помощи рук. Пружинящие сгибания и разгибания ног, в положении подседа ножницы. Повороты туловища в

стороны, до отказа с одновременным разведением рук вперед. Повороты туловища в наклоне вперед. Прыжки, в положении приседа, с продвижением вперед.

*Упражнение для развития быстроты.* Спринт от 30 до 100 м. Прыжки с места длину и высоту. Прыжки с разбега в длину и высоту. Толкание ядра, метание набивного мяча. Прыжки на возвышение. Опорные прыжки, через козла, коня.

*Упражнения для развития выносливости.* Кроссы, ходьба по пересеченной местности, плавание, гребля, спортивные игры, катание на лыжах, коньках.

*Упражнение для развития взрывной силы.* Прыжки в глубину с последующим отталкиванием

### 3.3.3. Техническая подготовка.

Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой выполнения, создание четкого представления о правильном техническом выполнении классических и специально-вспомогательных упражнений. Обучение последовательности и постепенности освоения технических приемов. Соблюдение принципа систематичности в изучении и формировании двигательных навыков, закрепление данных навыков за счет более глубокого изучения элементов выполняемых упражнений.

## 4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специфика гиревого спорта прежде всего способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитанию воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы :

- 1) **вербальные (словесные)** - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- 2) **комплексные**- всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

**Сопряженные** методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

**Специальными** методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса,

перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных гиревиков уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

## **5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Личностное развитие детей - одна из основных задач в работе тренера-преподавателя. 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 проводит ее во время тренировочных занятий и дополнительно на различных мероприятиях.

На протяжении всего периода занятий тренер формирует у занимающихся прежде всего 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 тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- воспитательные мероприятия.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в спорте (неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать юных спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств.

## **6. КОНТРОЛЬ ЗА ПОДГОТОВКОЙ**

Контроль является составной частью подготовки гиревиков и одной из функций управления тренировочным процессом.

Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру-преподавателю анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля:

### **6.1. Педагогический контроль**

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные игры, позволяющие

придать тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям гиревым спортом.

Поскольку в спортивно-оздоровительных группах занимаются обучающиеся разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей обучающихся.

Схема внешних признаков утомления в процессе занятия.

№ п/п	Признак	Небольшое утомление (физиологическое)	Значительное утомление (острое переутомление)	Сильное переутомление (острое переутомление II степени)
1	Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
2	Потливость	Небольшая	Большая	Особо резкая (ниже пояса), выступание солей
3	Дыхание	Учащенное (до 20-26 дыханий в минуту) на равнине и до 36 на подъеме	Учащенное )38-46 дыханий в минуту, поверхностное	Резкое учащенное (оле 50-60 дыханий в мин.), поверхностное, дыхание через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием
4	Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкие покачивания, отставания на марше	Резкие отклонения, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения
5	Общий вид	Обычный	Снижение интереса к окружающему, усталое выражение лица, нарушение осанки	Измощенное выражение лица, апатия, резкое нарушение осанки
6	Внимание	Безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления	Замедленное, неправильное выполнение команд
7	Самочувствие	Чувство легкой усталости	Сильная усталость, боли в ногах, сердцебиение, одышка	Сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота, рвота

## 6.2. Медико-биологический контроль

Медицинское обследование обучающегося проходят раз в год перед началом учебного года.

К занятиям гиревым спортом допускаются дети и подростки, имеющие разрешение врача.

Если обучающийся наряду с тренером-преподавателем следят за исправностью оборудования, инвентаря, за состоянием здоровья организма, его реакцией на выполняемую нагрузку, а также за соблюдением режима и гигиены травм практически можно избежать совсем.

## 6.3. Текущий контроль

Проводится для получения информации о состоянии обучающихся после серии занятий для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки:

- 1) объема и эффективности соревновательной деятельности;
- 2) объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

**6.4. Оперативный контроль** направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

## 7. КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И СОРЕВНОВАНИЯ

Соревнования проводятся в группе в основном для приобретения соревновательного опыта, умения правильно применять технические навыки, улучшать свои результаты в упражнениях гиревого спорта. Обучающиеся могут участвовать в школьных, районных соревнованиях по гиревому спорту.

Контрольные упражнения по ОФП

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Спортивно-оздоровительный этап			
		мальчики		девочки	
		Декабрь	Май	Декабрь	Май
1	Бег 20м	Не более 7 сек	Не более 6 сек	Не более 5.5 сек	Не более 5 сек
2	Прыжок в длину с места	Не менее 90 см	Не менее 110 см	Не менее 115 см	Не менее 120 см
3	Отжимания	Не менее 7 раз	Не менее 10 раз	Не менее 15 раз	Не менее 18 раз
4	Пресс	Не менее 10 раз	Не менее 14 раз	Не менее 20 раз	Не менее 23 раз
5	Рывок гири (4 кг)	Не более 15	Не более 25	Не более 10	Не более 15
6	Маховые движения с гирей (8 кг)	Не более 10	Не более 20	Не более 7	Не более 15
7	Толчок гирей (4 кг) с груди	Не более 12	Не более 18	Не более 7	Не более 14

8	Толчок по длинному циклу 2 гири (4 кг)	Не более 17	Не более 25	Не более 8	Не более 14
9	Приседания с двумя гирями(6 кг)	Не более 20	Не более 30	Не более 15	Не более 20
Критерии успешной сдачи нормативов		Выполнено 6 норматива из 9	Выполнено 7 нормативов из 9	Выполнено 5 нормативов из 9	Выполнено 6 нормативов из 9

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы изложены в таблице №1

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1
2.	Весы до 200 кг	штук	2
3.	Гири соревновательные 12 кг	штук	12
4.	Гири соревновательные 16 кг	штук	12
5.	Гири соревновательные 24 кг	штук	12
6.	Гири соревновательные 32 кг	штук	12
7.	Гири тренировочные весом: 4, 6, 8, 10, 14, 18, 20, 22, 26, 28, 30, 34, 36, 40 кг	комплект	3
8.	Зеркало настенное 0,6 х 2 м	штук	6
9.	Магнезница	штук	2
10.	Маты гимнастические	штук	6
11.	Палки гимнастические	штук	10
12.	Тренажер многофункциональный	штук	3
13.	Помост (1,5 х 1,5 м)	штук	6
14.	Секундомер	штук	2
15.	Скакалки	штук	12
16.	Скамейка гимнастическая	штук	2
17.	Стенка гимнастическая	штук	2

18.	Часы настенные с секундной стрелкой	штук	1
-----	-------------------------------------	------	---

## **9. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Программу реализует тренер-преподаватель, имеющий высшее или средне - специальное педагогическое образование, а также высшую, первую, вторую квалификационные категории.

## **10. ЛИТЕРАТУРА**

1. А.Н.Воробьев «Тяжела атлетика» - учебник для институтов физической культуры, Москва ФИС, 1988
2. А.Н.Воробьев «Тяжелоатлетический спорт» - очерки по физиологии и спортивной тренировке, Москва ФИС, 1977
3. А.С. Медведев «Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике», Москва ФИС, 1986
4. Р.А. Роман «Тренировка тяжелоатлета», Москва, ФИС, 1986
5. Л.С. Дворкин «Юный тяжелоатлет» Москва ФИС, 1982
6. В.А. Геселевич «Медицинский справочник тренера, Москва ФИС, 1981
7. М.Б.Казаков «Медицинский контроль в тяжелой атлетике» Москва ФИС, 1961
8. А.А.Деркач, А.А.Исаев «Педагогическое мастерство тренера», Москва ФИ, 1981
9. В.П.Золотов «Восстановление работоспособности в спорте, Киев, Здоровье, 1990
10. А.А. Бирюков, К.А. Кафанов «Средства восстановления работоспособности спортсмена» Москва ФИС, 1979
11. Н.П. Лапутин, В.Г. Олешко «Управления тренировочным процессом тяжелоатлетов», Киев, «Здоровье», 1992.
12. А.И.Воротынцев «Гири. Спорт сильных и здоровых»,Москва, «Советский спорт», 2001.