

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа Новооскольского района Белгородской области имени Александра Ефимовича Щербака»

 **УТВЕРЖДАЮ**
Директор МБУДО «ДЮСШ
им. А. Е. Щербака»
С.В.Сушков
Приказ № 119 от «29» августа 2019г.

Принята
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от «29» августа 2019г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ВИДУ СПОРТА «ГИРЕВОЙ СПОРТ»
Срок реализации программы 8 лет**

Разработчики программы:

тренер-преподаватель первой категории

Ермаков Константин Игоревич

тренер-преподаватель первой категории

Фиронов Юрий Геннадьевич

Рецензенты программы:

тренер высшей категории

Вильган Андрей Павлович, СШОР №5 г. Белгород

тренер высшей категории

Меркулин Сергей Васильевич, СШОР №5 г. Белгород

г. Новый Оскол 2019г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	10
2.1 План учебного процесса. Базовый уровень сложности.....	11
2.2 План учебного процесса. Углубленный уровень сложности.....	12
2.3 Календарный учебный график.....	13
2.4 Расписание учебных занятий.....	13
3. Методическая часть.....	15
3.1 Методика и содержание работы по предметным областям.....	15
3.2 Рабочие программы по предметным областям.....	29
3.3 Объемы учебных нагрузок.....	29
3.4 Методические материалы.....	31
3.5 Методы выявления и отбора одаренных детей.....	39
3.6 Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.....	40
4. План воспитательной и профориентационной работы.....	42
5. Система контроля и зачётные требования.....	50
5.1 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы.....	52
5.2 Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы.....	55
5.3 Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.....	55
6 Перечень информационного обеспечения.....	57
Приложение 1.....	59
Приложение 2.....	60

1. Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «гиревой спорт» (далее – Программа) по направленности физкультурно-спортивная разработана и утверждена МБУДО «ДЮСШ им. А.Е. Щербака», в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 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»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 26 декабря 2014 г. № 1078 «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт»;
- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы организаций дополнительного образования (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14).

Также программа учитывает:

- особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность

их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;

- психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные особенности обучающихся;
- внутренние нормативные правовые акты МБУДО «ДЮСШ им. А.Е.Щербака» (устав, порядок приема и перевода).

Деятельность по Программе направлена на:

- отбор одаренных детей;
- 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;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Цель данной программы:

Формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Основными задачами реализации Программы являются:

1. Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.
2. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.
3. Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.
4. Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Выполнение задач, поставленных программой, предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, переводных контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- прохождение судейской практики;
- привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;

- чёткую организацию учебно-тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств занимающихся;

- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

Характеристика вида спорта.

Гиревой спорт - циклический вид спорта, в основе которого лежит подъём гирь максимально возможное число раз за отведённый промежуток времени, в положении стоя.

Существует две дисциплины у мужчин и одна у женщин. Мужчины соревнуются в классическом двоеборье или толчке по длинному циклу. В свою очередь двоеборье состоит из двух упражнений: толчок двух гирь двумя руками от груди и рывок одной гири каждой рукой. В рывке допускается одна смена рук без постановки снаряда на помост. После выполнения двух упражнений подсчитываются очки в сумме двоеборья. Толчок по длинному циклу заключается в забросе гирь на грудь, выталкивании вверх от груди, опускании на грудь и спуске вниз без касания помоста. Упражнение выполняется с двумя гирями.

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие уровни сложности:

1) Базовый уровень сложности - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

2) Углубленный уровень сложности - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Минимальный возраст для зачисления на обучение. В группы базового уровня сложности первого года обучения могут быть зачислены лица с 10 лет, при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий спортом, и выполнившие нормативы общей физической подготовки.

Срок обучения по образовательной программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня).

Минимальное количество обучающихся в группах базового уровня, согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт – 10-8 человек, в группах углубленного уровня – 4 человека.

Срок освоения Программы для детей, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные учреждения, образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области

образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, можно увеличить на углубленном уровне до 2 лет (углубленный уровень на 3-4 году обучения).

Учебная нагрузка устанавливается в соответствии с объемом образовательной программы и в зависимости от уровня ее сложности.

Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю представлены в таблице 1.

Таблица 1

Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю

Уровень сложности	Продолжительность обучения на разных уровнях сложности	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы
Базовый уровень сложности (Б)	1 год обучения	6	3	10	10	25
	2 год обучения	6	3	11	10	25
	3 год обучения	8	3-4	12	8	22
	4 год обучения	8	3-4	13	8	20
	5 год обучения	10	4-5	14	8	15
	6 год обучения	10	4-5	15	8	15
Углубленный уровень сложности (У)	1 год обучения	12	4-5	16	8	10
	2 год обучения	12	4-5	17	8	10
	3 год обучения *	14	5-6	17-18	6	10
	4 год обучения*	14	5-6	17-18	6	10

* -для детей, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные учреждения, образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также в сфере военного дела, ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи.

Обучающиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану.

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки.

В процессе реализации учебного плана допускается самостоятельная работа обучающихся в пределах 10% от общего учебного плана.

В соответствии с частью 3 статьи 60 Федерального закона, обучающимися успешно прошедшим итоговую аттестацию выдается документ об окончании дополнительного предпрофессионального образования, образец которого самостоятельно разрабатывается Учреждением.

Планируемые результаты.

Результатом освоения предпрофессиональной программы по гиревому спорту является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

формирование широкого круга двигательных умений и навыков, повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, укрепление здоровья спортсменов, овладение основами техники гиревого спорта и её совершенствование, повышение общей и специальной подготовленности, воспитание высоких морально-волевых качеств, а также повышение знаний в области теории, методики, физиологии, гигиены гиревого спорта, отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий гиревым спортом, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях, формирование спортивной мотивации, формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

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

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

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

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил; - знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения

соответствующих званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;

- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

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

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов подготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе).

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

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области «Вид спорта» для базового уровня:

- развитие физических способностей в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
 - овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
 - знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта гиревой спорт.

В предметной области «Вид спорта» для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышения уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта; знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

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

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и использования спортивного и специального оборудования.

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

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной деятельности.

В предметной области «Судейская подготовка» для углубленного уровня:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта гиревой спорт.

в предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры» занятия по спортивным и подвижным играм направлены на:

- развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки;
- на формирование навыков в коллективных действиях;
- воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения;
- 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.

2. Учебный план

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам (годам) обучения. Учебный план составлен на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, утвержденные Министерством спорта Российской Федерации № 939 от 15 ноября 2018 года.

Последовательность обучения.

Учебный план включает в себя уровни обучения: базовый уровень сложности (6 лет), углубленный уровень сложности (2 года). Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные учреждения, образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне можно увеличить дополнительно на 2 года.

План Учебного процесса базового уровня сложности представлен в таблице 2, углубленного уровня – в таблице 3.

Таблица 2

2.1. План учебного процесса. Базовый уровень сложности.

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения Базового уровня					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-год	2-год	3-год	4-год	5-год	6-год
	Количество часов в неделю							6	6	8	8	10	10
	Общий объём часов	2016	122	458	1546	12	0	252	252	336	336	420	420
1	Обязательные предметные области	1688			1230			213	213	284	284	347	347
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	458		458				63	63	80	80	86	86
1.2	Общая физическая подготовка	604			604			77	77	104	104	121	121
1.3	Вид спорта	626			626			73	73	100	100	140	140
	1.3.1. Специальная физическая подготовка	170			170			20	20	30	30	35	35
	1.3.2. Техническая подготовка	246			246			33	33	35	35	55	55
	1.3.3. Участие в физкультурных и спортивных соревнованиях	52			52			8	8	8	8	10	10
	1.3.4. Техничко- тактическая подготовка	158			158			12	12	27	27	40	40
2	Вариативные предметные области	316			316			37	37	50	50	71	71
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	210			210			26	26	33	33	46	46
2.2	Спортивное и специальное оборудование	94			94			11	11	17	17	25	25
3	Самостоятельная работа	122	122					16	16	20	20	25	25
4	Аттестация	12				12	0	2	2	2	2	2	2
4.1	Промежуточная аттестация	12				12		2	2	2	2	2	2

Таблица 3

2.2.План учебного процесса. Углубленный уровень сложности.

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения Углубленного уровня	
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-год	2-год
	Количество часов в неделю							12	12
	Общий объём часов	1008	66	132	870	3	3	504	504
1	Обязательные предметные области	748						374	374
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	132		132				66	66
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	160			160			80	80
1.3	Вид спорта	300			300			150	150
	1.3.1. Специально-физическая подготовка								
	1.3.2. Техническая подготовка	100			100			50	50
	1.3.3. Участие в физкультурных и спортивных соревнованиях	20			20			10	10
	1.3.4. Техничко-тактическая подготовка	180			180			90	90
1.4	Основы профессионального самоопределения	156			156			78	78
2	Вариативные предметные области	254			254			127	127
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	94			94			47	47
2.2	Спортивное и специальное оборудование	60			60			30	30
2.3	Судейская подготовка	100			100			50	50
3	Самостоятельная работа	66	66					33	33
4	Аттестация	6				3	3	3	3
4.1	Промежуточная аттестация	3						3	
4.2	Итоговая аттестация	3							3

Самостоятельная работа обучающихся составляет 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.

2.3 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 сентября. Срок обучения: 42 учебные недели. Начало тренировочных занятий – согласно расписания.

Каникулы:

- летние - по окончанию обучения для групп Б,У.

Праздничные и выходные дни:

- 1, 2 января – Новый год;
- 7 января – Рождество Христово;
- 23 февраля – День защитника Отечества;
- 8 марта – Международный женский день;
- 1 мая – Праздник Весны и Труда;
- 9 мая – День Победы;
- 12 июня – День России;
- 4 ноября – День народного единства.

Расписание занятий утверждается директором МБУДО «ДЮСШ им. А.Е.Щербака» по представлению педагогических работников с учётом пожеланий обучающихся (их законных представителей), возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно – гигиенических норм.

Занятия обучающихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы МБУДО «ДЮСШ им. А.Е.Щербака» на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участия в тренировочных сборах, отдыха в спортивно-оздоровительном лагере дневного пребывания детей, самостоятельной работы обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

2.4 Расписание учебных занятий

Расписание учебных занятий представлено в приложении 1.

Календарный учебный график

Таблица 4

Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего часов
1.Обязательные предметные области													
1.1 Теоретические основы физической культуры и спорта													
1.2 Общая физическая подготовка													
1.3 Общая и специальная физическая подготовка													
1.4 Вид спорта													
1.5 Основы профессионального самоопределения													
2. Вариативные предметные области													
2.1 Различные виды спорта и подвижные игры													
2.2 Развитие творческого мышления													
2.3 Специальные навыки													
2.4 Спортивное и специальное оборудование													
2.5 Судейская подготовка													
3. Аттестация													
3.1 Аттестация (промежуточная, итоговая)													
4. Самостоятельная работа													
5. Каникулы													
Всего:													

3. Методическая часть

Предпрофессиональная спортивная подготовка гиревиков — многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

В программу включены вариативные предметные области, которые дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

Изучение вариативных предметных областей совмещается с изучением обязательных предметных областей и частично путем проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

3.1. Методика и содержание работы по предметным областям, уровням сложности

3.1.1 Теоретические основы физической культуры и спорта

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. Теоретическая подготовка проводится в лекционной форме и самостоятельным изучением тем. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план можно вносить коррективы.

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

- истории развития гиревого спорта ;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы законодательства в области физической культуры и спорта, основные формы организаций занятий в Учреждении;
- гигиенические знания, умения и навыки, необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования техники безопасности и правила поведения при занятиях.

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

- история развития избранного вида спорта «гиревой спорт»;
- физическая культура и спорт для обеспечения высокого качества жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил; этические вопросы спорта;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по гиревому спорту, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения здоровья, повышения дееспособности организма. Разрядные нормы и требования для присвоения разрядов по гиревому спорту. Гиревой спорт в России. История гиревого спорта: его зарождение, развитие гиревого спорта в России, в Белгородской области. Успехи спортсменов-гиревиков на международной арене. Выступления спортсменов-гиревиков на Олимпийских играх, первенствах мира и Европы. Вступление федерации гиревого спорта России в Международную федерацию. Анализ выступления тамбовских спортсменов-гиревиков на соревнованиях.

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Классификация и терминология гиревого спорта. Понятия о технике гиревого спорта. Техническая подготовка спортсмена-гиревика и факторы, её определяющие. Основные положения спортсмена-гиревика, Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Способы тактической подготовки при выполнении основных технических действий. Общая характеристика спортивной тренировки. Средства тренировки спортсмена-гиревика (физические упражнения, мыслительные упражнения, средства восстановления работоспособности). Технические средства и тренажёры в подготовке спортсменов-гиревиков. Использование наглядных средств (кинофильмы, видеозаписи) в обучении и совершенствовании спортивной техники. Периодизация спортивной тренировки.

Правила соревнований, их организация и проведение. Соревнования по гиревому спорту, их цели и задачи. Дата и место соревнований. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Правила судейства соревнований по гиревому спорту. Открытие и закрытие соревнований. Возрастные группы участников соревнований по гиревому спорту. Взвешивание. Костюм участника. Сведения о составе участников.

Сведения о строении и функциях организма. Строение человека, скелет, кости, связки. Мышечная система и её функции. Мышцы, органы движения, работа мышц при различных движениях туловища, головы и шеи, верхних и нижних конечностей. Основные сведения о кровообращении и функции крови. Сердце и кровеносные сосуды. Дыхание. Газообмен. Лёгкие. Значение сердечнососудистых и дыхательных систем для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения: обмен веществ в организме, выдыхательная система. Нервная система: центральная, периферическая, соматическая и вегетативная. Органы чувств. Роль нервной системы в управлении движениями человека. Значение систематичности тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развитие двигательных качеств и способностей для достижения высоких спортивных результатов.

Гигиенические знания умения и навыки; Режим дня, закаливание организма, Основы спортивного питания. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Поддержание в чистоте кожи, волос, ногтей. Гигиеническое значение водных процедур. Основные правила закаливания. Основные средства закаливания. Методика применения закаливающих процедур. Режим питания. Основы рационального питания. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы для учащихся гиревого спорта. Питание спортсмена-гиревика. Контроль состояния здоровья. Питание в период соревнований. Общий режим спортсмена. Режим труда, отдыха, питания до и после тренировки, во время соревнований. Гигиена сна. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Вред курения и спиртных напитков. Фармакология. Антидопинговая профилактика, её содержание и вред. Вентиляция, температура воздуха, освещённость и влажность в спортивном зале. Уборка зала.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Оборудование залов для занятий гиревого спорта. Спортивная одежда и обувь спортсмена, уход за ними. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях гиревого спорта. Методика применения спортивных снарядов спортсмена-гиревика. Применение тренажеров в тренировке спортсмена-гиревика.

Техника безопасности на занятиях по гиревому спорту. Профилактика травматизма на занятиях по гиревому спорту. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещённые действия в гиревом спорте. Профилактика травматизма на занятиях по гиревому спорту.

Общие сведения о травмах и причинах травматизма в гиревом спорте, их профилактика. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях и разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах. Последствие нерациональной тренировки спортсменов-гиревиков. Патологические состояния, встречающиеся в тренировке. Утомление: причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др. В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов-гиревиков необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- вести учет тренировки и контроль за ней;
- анализировать спортивные и функциональные показатели;
- вести дневник тренировки.

Теоретические занятия имеют определённую целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

3.1.2 Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе).

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

физических качеств человека.

Основные задачи ОФП:

1. Приобрести всестороннее физическое развитие и повысить его уровень.
2. Достигнуть гармонического развития мышц в соответствии с избранным видом спорта.
3. Приобрести и повысить общую выносливость.
4. Повысить быстроту выполнения разнообразных движений.
5. Улучшить подвижность в суставах.
6. Увеличить ловкость и координацию движений.
7. Приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения (овладеть расслаблением).

Упражнения для развития общих физических качеств

Строевые упражнения. Понятие о строе. Шеренга, колонна. Фланг. Фронт. Интервал и дистанция. Направляющий и замыкающий.

Строевые команды: предварительная и исполнительная.

Упражнения без предметов. Маховые движения руками и ногами в различных плоскостях и в направлениях. Сгибание и выпрямление рук с напряжением и сопротивлением в смешанных упорах.

Упражнения в движении. Ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы.

Акробатические упражнения. Перекаты. Короткие и длинные кувырки вперед, назад, в стороны с опорой и без опоры на руки.

Упражнения со скакалкой. Прыжки на одной, двух ногах со сменой ног. Прыжки в различном темпе и ритме

Упражнения с гимнастическими палками. Прыжки через лежащую палку на двух и одной ноге вперед спиной, боком с поворотом на 90°.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча от груди двумя руками из-за головы, снизу, стоя, спиной вперед, выталкивание мяча левой и правой рукой.

Упражнения с гантелями различного веса. Стоя в основной стойке или ноги врозь, руки с гантелями в различных исходных положениях - повороты, наклоны, круговые движения туловища. Выпады и приседания с подниманием и опусканием гантелей при вставании и наоборот.

Упражнения на канате. Лазание по канату с помощью ног. Подвижные и спортивные игры. Преодоление препятствий. Игры: «Удочка», «Не давай мяч водящему», игра в волейбол.

Упражнения на перекладине, брусках, опорные прыжки. Подтягивание, отжимание на брусках. Соскоки дугой на махе вперед, назад. Прыжок через козла ноги врозь.

Легкоатлетические упражнения. Бег на скорость и выносливость (60м, 100м.). Кроссы (1000м. - 2000м.). Прыжки в длину с места.

3.1.3 Общая и специальная физическая подготовка.

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

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта «гиревой спорт»;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

3.1.4 Вид спорта

Гиревой спорт является одним из популярных видов спорта во всем мире. Процесс тренировки гиревиков состоит из общей и специальной подготовки, которые взаимосвязаны друг с другом. Общая подготовка направлена, прежде всего, на всестороннее образование и развитие необходимых качеств гиревика-спортсмена. Специальная подготовка осуществляется в непосредственной связи с овладением и совершенствованием мастерства на базе уже приобретенных навыков и умений общей подготовки.

Таким образом, предметной областью для базового уровня выступают:

- Развитие физических способностей в соответствии со спецификой гиревого спорта ;
- Обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- Освоение комплексных специальных физических упражнений, соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- Повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- Знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по гиревому спорту;
- Формирование мотивации к занятиям гиревым спортом ;
- Знание официальных правил соревнований по гиревому спорту;
- Опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Предметной областью для углубленного уровня выступают:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта «гиревой спорт»;
- освоение комплексов специальных тактических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

- знанием требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям гиревым спортом;
- знание официальных правил соревнований по гиревому спорту, правил судейства;
- участие в физкультурно-спортивных мероприятиях.

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

Выделяют СФП-1, СФП-2.

Задачи СФП-1:

1. Развить специальные физические качества и повысить их уровень.
2. Увеличить массу определенных групп мышц, абсолютную и относительную силу и их эластичность.
3. Приобрести и повысить специальную силу (динамическую, статическую, взрывную).
4. Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий.
5. Увеличить прыгучесть относительную и абсолютную.
6. Приобрести необходимую гибкость.
7. Приобрести специальную ловкость (взаимодействие в группе).
8. Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.

Задачи СФП-2:

1. Моделирование соревновательной деятельности.
2. Подвести к соревнованиям в пике спортивной формы (подводящий цикл).

Упражнения для развития специальных физических качеств

Акробатические упражнения: кувырки (вперед и назад), различные перевороты, «мосты» и «шпагаты».

Упражнения со штангой, способствующие совершенствованию силовой подготовки: жим, толчок и рывок из различных исходных положений; поднимание штанги на грудь; приседания со штангой, повороты со штангой на плечах, упражнения со штангой на тренажерах в положении сидя и лежа на спине.

Упражнения для развития силы: упражнения с использованием тренажеров, снарядов (штанги, гриф и диски от штанги, гантели и др.) различного веса.

Упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика.

Пассивные упражнения: растяжка; максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером.

Активно-пассивные движения: шпагат, растягивание в висе на перекладине, на выпаде в фехтовании и т.п.

Активные упражнения: махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы в исходном

положении перед очередным выталкиванием гирь и в положении фиксации гирь вверх.

Упражнения с гирями: различные махи гирь с переключением из одной руки в другую, жонглирование, различные приседания; «заброс одной гири на грудь» с последующим опусканием в замах; классический толчок с одной гирей, упражнение рывок двумя руками и т.д.

Основы технической подготовки

Освоение различных способов поднимания тяжестей основано на использовании некоторых законов физики, а также морфофункциональных особенностей организма человека. Для того чтобы изучить различные способы подъема гирь и овладеть умением выполнять эти движения эффективно, необходимо изучить законы взаимодействия физических тел.

В данном случае взаимодействия происходят в системе «спортсмен – гири».

В основе обучения техники упражнений в гиревом спорте лежат различные понятия:

1) Направления движений:

- в направлении, в противоположном действию силы тяжести – вверх;
- в направлении силы тяжести – вниз;
- вправо – поворот по часовой стрелке от линии тяжести;
- влево – поворот против часовой стрелки от линии тяжести;
- супинация – поворот предплечья и кисти вовнутрь (положение руки «суп несут»);

пронация – движение, противоположное супинации (положение руки «пролил суп»).

2) Оси тела гиревика:

- продольная – проходящая через туловище в переднезаднем направлении;
- поперечная – проходящая через тело гиревика слева направо;
- вертикальная – проходящая через тело гиревика перпендикулярно площади опоры.

3) Плоскости тела:

- горизонтальная – расположенная вдоль продольной оси тела параллельно площади опоры;
- фронтальная – вертикальная плоскость, расположенная вдоль вертикальной оси тела;
- сагиттальная (боковая) – вертикальная плоскость, рассекающая туловище гиревика в переднезаднем направлении.

4) Специальные термины:

Цикл – совокупность движений гиревика, проходящих полный круг и повторяемых многократно;

Ритм – соотношение времени выполнения отдельных частей целостного движения в пределах одного цикла;

Темп – количество циклов движений в единицу времени;

Рабочее движение – основное движение, создаваемое для подъема гирь вверх;

Подготовительное движение – движение, выводящее конечности в исходное положение для выполнения очередного подъема гирь вверх;

Площадь опоры – площадь, заключенная между внешними границами правой и левой стопы;

Линия тяжести – вертикаль, опущенная из общего центра тяжести через площадь опоры;

Угол устойчивости – угол, заключенный между линией тяжести и линией, соединяющей общий центр тяжести с границей площади опоры, в сторону которой определяется степень устойчивости;

Степень устойчивости. Критериями для оценки степени устойчивости служат: величина площади опоры, высота положения общего центра тяжести, место прохождения линии тяжести через площадь опоры;

Момент устойчивости – произведение силы тяжести тела на плечо (на длину перпендикуляра, опущенного от границы опоры к линии тяжести). Положительный, если плечо силы тяжести находится в площади опоры и отрицательный, если плечо силы тяжести находится вне площади опоры.

5) Сокращения:

- ЦТ – центр тяжести (например, гири или звеньев тела);
- ОЦТ – общий центр тяжести системы «спортсмен – гири»;
- ОЦТТ – общий центр тяжести тела.

Совершенствование движений происходит в процессе становления двигательного навыка. Вначале изучаются отдельные элементы движений и их согласование, т.е. ритмо-темповый рисунок движений, затем устраняются излишние движения и чрезмерные мышечные напряжения. И, наконец, совершенствуется двигательный навык. Чем прочнее навык, тем устойчивее координация движений гиревика. В конечном итоге координация движений определяется как внешней структурной формой движений рук, ног, туловища и дыхания, так и внутренним порядком чередования напряжения и расслабления различных мышц.

Основные факторы, определяющие технику движений в гиревом спорте

Под техникой подъема гирь следует понимать совокупность различных по структурным отношениям движений, выполняемых человеком под действием на него сил тяжести. При этом он может производить разнообразные движения, структура которых определяет тот или иной способ подъема гирь. Каждый способ подъема гирь включает выполнение рабочих и подготовительных движений конечностями, процесс дыхания, чередование напряжения и расслабления мышц, а также работу внутренних органов и систем организма.

Соревновательные упражнения составляют такую форму движений, которая позволяет рационально использовать наиболее крупные мышечные группы, обеспечивает необходимую подвижность конечностей в суставах, усиливает деятельность всех органов и систем организма человека,

вырабатывает правильное ритмичное дыхание, координированное чередование напряжения и расслабления мышц, увеличивает эффективность рабочих движений и т.д.

Техника гиревого спорта, как и техника других видов спорта, определяется рядом факторов. К ним относятся: целевая направленность и основные задачи; условия выполнения упражнений; основные физические законы взаимодействия тел; анатомическое строение тела человека; физиологические функции организма.

Техника подъема гирь должна соответствовать целевой направленности, которая определяется классификацией упражнений гиревого спорта.

Основной целью спортсменов является выполнение подъемов гирь определенным способом за отведенное соревновательное время (10 минут) с запланированным результатом. Чтобы показать этот результат, спортсмен и его тренер должны решить две основные задачи: повысить абсолютный темп подъемов и выработать необходимую силовую выносливость.

При разработке техники упражнений необходимо исследовать различные двигательные действия и выбрать такую структуру движений, которая не только обеспечивает спортсмену достижение высокого равномерного темпа подъемов, но и предусматривает также необходимые условия для удержания заданного темпа на протяжении всего соревновательного времени. Техника подъемов гирь должна отвечать конкретным условиям выполнения упражнений.

Основным условием, определяющим технику подъемов (структуру движений), являются правила соревнований. Они определяют форму и вес гирь, время выполнения упражнений, способы подъемов гирь, статические позы перед очередным выталкиванием вверх гирь от груди и фиксации гирь (гири) вверху, способы опускания гирь, поведение спортсмена на помосте, форму одежды и т.д.

Главным фактором, определяющим технику упражнений гиревого спорта, являются некоторые законы физики, в частности законы статики и кинематики, объясняющие, как сохраняется равновесие системы тел (в данном случае «спортсмен - гири»), а также законы динамики, объясняющие, как выполняются сами движения.

Тактика проведения толчков, рывков.

Тактические действия: изучение противника (разведка), сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие); постановка цели поединков (победить, не дать победить противнику). Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка.

Изучение и совершенствование техники классических упражнений начальное обучение техники рывка:

- элементы, фазы, части, приемы;
- обучение маховым движениям;
- маховые движения со сменой рук;

- обучение дыханию при выполнении рывка;
- рывок гири одной рукой. начальное обучение техники толчка;
- элементы, фазы, части, приемы;
- обучение подъему гири на грудь;
- обучение действию в исходном положении;
- обучение подъему гири от груди;
- обучение фиксации гири в верхней точке;
- обучение дыханию при выполнении толчка;
- толчок 2-х гири с груди.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости основных групп мышц спортсмена-гиревика.

Упражнения для мышц кистей рук:

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

Упражнения для мышц разгибателей рук: в упоре лежа сгибание и разгибание рук; в упоре на брусках сгибание и разгибание рук.

Упражнения для грудных мышц:

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

Упражнения для дельтовидных мышц:

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

Упражнения для мышц бедра:

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

Упражнения для мышц спины:

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

Упражнения для мышц брюшного пресса:

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

Техническая подготовка.

1. Техника рывка: старт, замах, подрыв, подсед или уход, фиксация, опускание в замах, перехват.

2. Техника толчка: старт, подъём на грудь, подрыв, подсед, выталкивание гири, подсед - вставание из подседа, фиксация, опускание - приход в стартовое положение.

3. Изучение и совершенствование техники классических упражнений, совершенствование техники рывка:

- рывок гири (24 кг) сериями 5-6 повторений;
- совершенствование фазы разгона снаряда;
- совершенствование принципа «маятника»;
- работа ног и туловища при выполнении рывка;
- классический рывок (2-3 минуты);
- махи с гирей большего веса;
- рывок гири со сменой рук;
- совершенствование дыхания при рывке.

Совершенствование техники толчка:

- толчок гирь с плеч;
- толчок классический (3-5 мин.);
- работа ног и туловища при выполнении толчка;
- совершенствование дыхания при толчке;
- совершенствование взаимосвязи всех частей толчка и согласование действий во всех его фазах.

Тактика проведения толчков, рывков.

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

Тактика выступления на соревнованиях

Тактика как система специальных знаний и умений направлена на решение задач сбора и анализа информации и принятия решения. Знание правил соревнований, особенности судейства и проведения соревнований, уровня подготовленности самого спортсмена и ближайших его соперников является основой для выработки тактики участия в соревнованиях.

При выходе на помост гиревики применяют целый ряд тактических вариантов. Некоторые спортсмены надеются поставить личный рекорд, показать лучший результат в подгруппе, показать высший результат в одном упражнении или победить в целом.

Наиболее распространенная тактика юных спортсменов-гиревиков, участвующих в массовых соревнованиях, заключается в следующем: взять высокий темп подъемов, захватить лидерство и одержать победу. Обычно, если лидер в подгруппе слабых соперников способен оторваться от остальных спортсменов на значительное количество подъемов, желание догнать его исчезает у всех. Конечно гиревик, придерживающийся именно такой тактической схемы, должен обладать исключительной верой в свои возможности и быть готовым к мучительному завершению последних минут, когда другие гиревики вот-вот могут его настигнуть. Другой способ отрыва состоит в том, что гиревик повышает темп подъемов в середине

соревновательного времени и таким образом увеличивает разрыв между собой и остальными гиревиками в своей подгруппе. Обычно для таких спортсменов состязания становятся особенно напряженными. Спортсмен поддерживает высокий темп подъемов как можно дольше, а соперник, обладающий большим запасом специальной выносливости, может все-таки догнать его и показать больший результат.

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

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

Совершенствование техники выполнения упражнений в гиревом спорте

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.

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.

3.1.5. *Различные виды спорта и подвижные игры.*

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на:

- развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки;
- на формирование навыков в коллективных действиях;
- воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения;
- 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.

3.1.6. *Судейская подготовка .*

Одной из задач детско-юношеской спортивной школы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на углубленном этапе подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по гиревому спорту. Обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения учебно-тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места занятий, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения гиревиков на углубленном этапе подготовки необходимо самостоятельно вести дневник: вести учет занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.

Обучающиеся должны принимать участие в судействе соревнований по гиревому спорту в школьных соревнованиях и соревнованиях городского уровня в качестве ассистента, судьи, секретаря.

3.1.7 Спортивное и специальное оборудование для базового и углубленного уровней:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду «гиревой спорт»;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

3.2. Рабочие программы по предметным областям

Рабочие программы по предметным областям разработаны в соответствии с приказом Минспорта России № 939 от 15.11.2018 г. и имеют:

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»;

Вариативная часть программы:

Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры»

Предметная область «Спортивное и специальное оборудование»

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

Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»;

Предметная область «Основы профессионального самоопределения»

Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»;

Предметная область «Вид спорта»;

Вариативная часть программы:

Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры»

Предметная область «Спортивное и специальное оборудование»

Предметная область «Судейская подготовка»

3.3 Объемы учебных нагрузок

В процессе реализации программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к

общему объему учебного плана (таблица 5). Учебная нагрузка по уровням сложности программ представлена в таблице 6.

Таблица 5

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта

№ п/ п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности 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 области²		
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	5-10
2.2	Спортивное и специальное оборудование	5-20	5-20
2.3	Судейская подготовка	-	5-10
2.4	Специальные навыки	5-20	5-20
2.5	Развитие творческого мышления	5-20	5-20

Учебная нагрузка

Таблица 6

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы			
	Базовый уровень			Углубленный уровень
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	7-8 годы обучения
Количество часов в неделю	6	8	10	12
Количество занятий в неделю	3	3-4	4-5	5-6
Общее количество часов в год	252	336	420	504
Общее количество занятий в год	126	168	210	252

3.4 Методические материалы.

Большое значение для реализации целей подготовки спортсменов-гиревиков имеет использование в образовательном процессе передовых методов обучения, тренировки и организации тренировочного и воспитательного процесса с помощью единой методической системы, доведенной до уровня поурочных программ.

Для проведения теоретической части занятия тренером-преподавателем используется словесный и наглядный метод, на практической части занятия - практический метод организации занятия (таблица 7)

Таблица 7

№ п/п	Раздел, тема	Обеспечение программы методическими видами (показ тренера)	Дидактический и лекционный материал
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	Рассказ, показ	Конспект занятий, презентация, демонстрационный материал
2	Общая физическая подготовка	Рассказ, показ	Конспект занятий, презентация, демонстрационный материал

3.	Общая и специальная физическая подготовка	Рассказ, показ	Конспект занятий, презентация, демонстрационный материал
4.	Вид спорта	-учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная.	Контрольные упражнения, нормативы и контрольные тренировки. текущий контроль. протокол соревнований, промежуточный, итоговый
5.	Основы профессионального самоопределения	- беседа; - просмотр учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; -практические занятия; -учебно-тренировочное занятие	- самостоятельное проведение части тренировочного занятия; -написание конспекта тренировочного занятия.
6.	Спортивное и специальное оборудование	групповая, подгрупповая, индивидуальная	- умение пользоваться инвентарём и оборудованием по виду спорта
	7. Судейская подготовка	- беседа; - изучение правил соревнований; -просмотр учебных пособий по организации соревнований; практика	тестирование; оценка выполнения обязанностей секретаря на практике, судьи на старте, финише и на дистанции.

К методическому обеспечению относятся и требования к условиям реализации образовательной программы – кадровое и материально-

техническое обеспечение.

Реализации образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующие образование и справку об отсутствии судимости. Доля педагогических работников, имеющие высшее образование, составляет не менее 25% от общего числа педагогических работников, обеспечивающих реализацию образовательной программы.

Методические рекомендации по развитию силы у спортсменов-гиревиков

Основное внимание развитию силы необходимо уделять в подготовительном периоде. Развивать в основном надо силу мышц, непосредственно участвующих в выполнении классических упражнений (мышц плечевого пояса, спины, ног).

При развитии силы одним из главных вопросов методики тренировки является выбор величины отягощения. Нагрузка приводит к успеху, если средства, ее составляющие. Дают достаточный тренирующий эффект, то есть, способны вызвать в организме определенные приспособительные реакции.

Особенное значение это имеет для спортсменов высокой квалификации, поскольку те средства и методы, которые они использовали на предыдущих этапах подготовки, уже не могут обеспечивать необходимый для их дальнейшего роста тренирующий эффект. Даже при применении относительно больших отягощений, но такие, которые меньше обычного веса, у них может начаться снижение силы.

Наибольший эффект в приросте силы дает тренировка с весом 60-90% от максимального, то есть применение достаточно больших отягощений. Но у спортсменов-гиревиков мышцы должны развивать не только большое напряжение, но и значительную скорость, то есть упражнения следует выполнять не только в полную силу, но и с необходимой скоростью. Мышцы у спортсменов-гиревиков должны быть эластичными. Для этого необходимы упражнения, в которых проходило бы растягивание напряженной мышцы. Для того чтобы не было «застоя» в развитии силы, следует постоянно изменять средний уровень тренировочного веса. Для этого необходимо выходить за пределы указанного выше веса (60- 90%), за верхние и нижние его границы, где отдельные важные для спортсменов-гиревиков качества совершенствуются в большой степени.

При тренировках со значительными отягощениями надо быть очень осторожным, ибо частое их применение может привести к перетренированности и снижению достигнутых ранее силовых показателей. Для развития силы в подготовительном периоде в тренировочное занятие включают 5-6 упражнений и повторяют каждое 3-8 раз (в зависимости от веса) в 4-6 31 подходах, поднимая за занятие от 6 до 15 тонн. Если продолжительность всей тренировки 2,5 - 3 часа, то на силовую подготовку

затрачивается в подготовительном периоде 1,5 - 2 часа, в соревновательном - около 1 часа.

В соревновательном периоде для развития силы применяют миометрический (преодолевающий), плиометрический (уступающий) методы, метод принудительного растяжения мышц, методы повторных усилий и кратковременных максимальных напряжений.

В тренировке квалифицированных спортсменов-гиревиков для развития силы требуется применение специфических средств и методов с учетом кинематической и динамической структур спортивных упражнений, то есть двигательной деятельности спортсмена, приближенной к условиям соревнований. К таким специальным упражнениям можно отнести: "дожим" штанги, а специальном станке, полутолчок с груди, швунг гирь и штанги, ходьба с гирями на груди, на вытянутых руках, махи гирь, упражнения на укрепление кистей рук, прыжки со штангой на плечах, наклоны с гирей и штангой, ходьба выпадам и со штангой на груди и плечах. Тесную взаимосвязь с рывком гирь имеет прыжок с места в высоту и длину

Методические рекомендации по развитию силовой выносливости у спортсменов-гиревиков

Спортсмену-гиревнику при выполнении упражнений необходимо длительно проявлять мышечные напряжения без снижения их рабочей эффективности, что требует силовой выносливости. Эффект тренировки на силовую выносливость характеризуется следующими параметрами: величиной нагрузки, темпом движений, продолжительностью работы и ее характером, интервалами отдыха, длительностью периода тренировки, исходным уровнем развития силовой выносливости, работоспособностью сердечнососудистой и дыхательной систем.

Основными средствами развития силовой выносливости являются в основном классические упражнения с гирями, а также упражнения с отягощениями, выполняемые главным образом с многократным преодолением предельного сопротивления до значительного утомления. Для развития силовой выносливости в упражнениях со штангой применяется повторная работа с весом 40-60% от максимума, количество повторений в зависимости от упражнений 10-18 при 4-6 подходах.

Методика определения тренировочной нагрузки

При составлении планов тренировки и подведении итогов занятий используют несколько методов подсчета нагрузки:

- первый – по сумме поднятых килограммов (Н.И. Лучкин),
- второй – в килограммометрах (Н.Н. Саксонов)
- третий – по количеству подъемов штанги (КПШ) (Р.А. Роман, А.И. Фаламеев, А.В. Черняк).

Остановимся кратко на каждом из этих методов.

Тренировочная нагрузка	Варианты		
	1	2	3
Малая (М) 50–65%	$M_0 + M_c$	–	–
Средняя (С) 66–75%	$C_0 + C_c$	$M_0 + C_c$	$B_0 + M_c$
Большая (Б) 76–85%	$B_0 + C_c$	$C_0 + B_c$	$B_0 + B_c$

Зависимость объема тренировочной нагрузки в СФП от времени спортивной подготовки юных тяжелоатлетов

Подсчет нагрузки по сумме поднятых килограммов. Учитывается каждый вес поднятой штанги в одном из упражнений, в целом за тренировку, неделю, месяц и год.

Приведем пример. Атлет в течение одной тренировки выполнил четыре упражнения – рывок, швунг толчковый, приседание и жим лежа.

В рывке было поднято 50 кг – 3 раза, 60 кг – 3 раза, 70 кг – 2 раза и 80 кг – 1 раз; сумма поднятых килограммов (тоннаж) составила $(50 \times 3) + (60 \times 3) + (70 \times 2) + 80 = 550$ кг (0,55 т).

В швунге толчковом – $(60 \times 3) + (70 \times 3) + (80 \times 3) + (70 \times 3) = 700$ кг (0,7 т).

В приседании – $(100 \times 3) + (110 \times 3) + (115 \times 2) = 900$ кг (0,9 т). В жиме лежа – $(50 \times 4) + (60 \times 3) + 70 = 450$ кг (0,45 т).

Следовательно, мы определили объем тренировочной нагрузки в каждом из указанных упражнений. Объем же всей тренировки составил: $O^* = 550 + 700 + 990 + 450 = 2690$ кг (2,69 т). Однако этот показатель характеризует лишь одну сторону тренировочной нагрузки – объем выполненной работы и не отражает качественную сторону, т.е. ее интенсивность. В тяжелой атлетике интенсивность тренировочной нагрузки принято оценивать по среднему тренировочному весу штанги (B_{cp}). Этот вес определяется путем деления суммы поднятых килограммов на КПШ. Например, в рывке.

Тренировочная нагрузка	Варианты		
	1	2	3
Малая (М) 50–65%	$M_0 + M_c$	–	–
Средняя (С) 66–75%	$C_0 + C_c$	$M_0 + C_c$	$B_0 + M_c$
Большая (Б) 76–85%	$B_0 + C_c$	$C_0 + B_c$	$B_0 + B_c$

Согласно данным А.В. Черняка по среднему весу штанги нельзя сравнивать интенсивность тренировочной нагрузки в отдельных упражнениях атлетов различной квалификации и весовой категории, так как этот вес характеризует лишь общий уровень развития силовых качеств. Более информативен показатель относительной интенсивности, который определяется величиной отношения (в %) среднего веса штанги к лучшему

результату в данном упражнении. Например, при результате в рывке 90 кг относительная интенсивность нагрузки составит:

Тренировочная нагрузка	Варианты		
	1	2	3
Малая (М) 50–65%	$M_o + M_c$	–	–
Средняя (С) 66–75%	$C_o + C_c$	$M_o + C_c$	$B_o + M_c$
Большая (Б) 76–85%	$B_o + C_c$	$C_o + B_c$	$B_o + B_c$

Подсчет нагрузки в килограммометрах (кгм). Замеряется высота подъема штанги в каждом подъеме. В результате этого высчитывается мощность выполненной работы ($F = P \times l$), где F – работа (кгм), P – вес груза (кг) и l – расстояние (м), на которое поднимается штанга.

Следовательно, мощность работы зависит не только от веса штанги, но и от роста спортсмена. Например, один атлет поднял штангу весом 80 кг на высоту 1,2 м. Затраченная работа у него будет равна $80 \times 1,2 = 96$ кгм. Другой спортсмен этот же вес штанги поднял на высоту 0,9 м. У него работа будет равна $80 \times 0,9 = 72$ кгм.

Использовать данный метод на практике значительно сложнее, чем первый, поскольку необходимо постоянно фиксировать высоту подъема штанги и выполнять более сложные расчеты. Однако в исследовательской работе этот метод дает более объективное представление о динамике изменения мощности работы каждого атлета в отдельности. Но сравнивать данные показатели одних атлетов с показателями других будет не совсем правильно из-за различий в росте. Более высокие спортсмены имеют, как правило, значительное преимущество.

Подсчет нагрузки по КПШ. Этот параметр отражает только то, что штанга поднята определенное количество раз. Подсчитывается КПШ при выполнении одного упражнения, всей тренировки, за месяц и год. Для того чтобы использовать данный параметр в анализе тренировочных занятий, учитывают не только КПШ, но и зоны интенсивности. Так, Р.А. Роман предложил градуировать диапазон тренировочных весов через 5%-ный интервал. Наиболее эффективным интервалом в градуировании оказался 10%-ный (А.В. Черняк, А.С. Медведев).

В настоящее время в практике различают следующие зоны интенсивности:

- 1-я зона, включающая малые веса штанги (свыше 50—60%);
- 2-я зона, включающая небольшие веса (свыше 60—70%);
- 3-я зона, включающая средние веса (свыше 70—80%);
- 4-я зона, включающая большие веса (свыше 80—90%);
- 5-я зона, включающая субмаксимальные и максимальные веса штанги (90- 100%).

Таким образом, при оценке тренировочной нагрузки КПШ распределяют по зонам интенсивности, что достаточно полно характеризует как количественную, так и качественную стороны тренировки.

Варианты тренировочной нагрузки. Напомним, что тренировочная нагрузка может быть малой, средней, большой и максимальной. Для малой тренировочной нагрузки характерна работа до 50—60% от лучшего результата, для средней – до 70—80%, для большой – до 90% и максимальной – свыше 90%. Поскольку при работе с подростками тренировочную нагрузку свыше 90% от максимального результата применять не рекомендуется, в дальнейшем мы не будем останавливаться на этом виде нагрузки.

В таблице показано соответствие нескольких вариантов соотношения ОФП и СФП трем видам тренировочной нагрузки (малой, средней и большой). Например, средней нагрузке в тренировочном уроке соответствуют три варианта: средняя нагрузка по ОФП (С₀) и средняя же по СФП (С_с), т. е. С₀ + С_с; малая нагрузка по ОФП (М₀) и средняя по СФП (С_с), т. е. М₀ + С_с; большая по ОФП (Б₀) и малая по СФП (М_с), т. е. Б₀ + М_с, где «о» – общая физическая и «с» – специальная физическая подготовка.

Тренировочная нагрузка	Варианты		
	1	2	3
Малая (М) 50—65%	М ₀ +М _с	—	—
Средняя (С) 66—75%	С ₀ +С _с	М ₀ +С _с	Б ₀ +М _с
Большая (Б) 76—85%	Б ₀ +С _с	С ₀ +Б _с	В ₀ +Б _с

Примечание: М₀, С₀, Б₀ – соответствуют нагрузке по ОФП, М_с, С_с, Б – нагрузкам по СФП.

Тренировочная нагрузка планируется отдельно на урок, недельный, месячный и большой циклы (тренировочные). Большой цикл может продолжаться от 2 до 6 месяцев, а иногда и до 1 года. В работе с юными атлетами 2-годовалая начальная подготовка разбивается на несколько тренировочных циклов: первый цикл, включающий всю первую ступень подготовки юных спортсменов (6 месяцев), второй и третий циклы, охватывающие вторую ступень (по 6 месяцев), и четвертый, включающий всю третью ступень (6 месяцев).

Тренировочный цикл, в свою очередь, делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Планирование тренировочной нагрузки по периодам 38 позволяет сознательно варьировать ее в зависимости от поставленных задач, спортивной формы и функционального состояния организма спортсмена.

В таблице дается вариант периодизации спортивной тренировки во время начальной подготовки штангистов с 13—14– до 15–16-летнего возраста.

Примерный вариант периодизации спортивной тренировки юных тяжелоатлетов на 2 года

Тренировочная нагрузка	Варианты		
	1	2	3
Малая (М) 50–65%	$M_0 + M_c$	–	–
Средняя (С) 66–75%	$C_0 + C_c$	$M_0 + C_c$	$B_0 + M_c$
Большая (Б) 76–85%	$B_0 + C_c$	$C_0 + B_c$	$B_0 + B_c$

Таблица 8

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

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

15.	Скамейка гимнастическая	штук	2
16.	Стенка гимнастическая	штук	2
17.	Часы настенные с секундной стрелкой	штук	6

3.5 Методы выявления и отбора одаренных детей

Отбор детей в МБУДО «ДЮСШ им. А.Е.Щербака» по выявлению одаренных детей, начинается со 1-го года обучения. На обучение по программе зачисляются обучающиеся, прошедшие индивидуальный отбор (тестирование) по виду спорта «гиревой спорт», согласно правилу приема обучающихся в МБУДО «ДЮСШ им. А.Е.Щербака».

Тренера - преподаватели проводят мониторинг достижений своих обучающихся, ведут индивидуальную карту обучающихся, динамику способностей посредством принятия контрольных нормативов по виду спорта «гиревой спорт».

Педагогические методы выявления одаренных спортсменов МБУДО «ДЮСШ им. А.Е.Щербака» позволяют оценить уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качеств и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в группы базового уровня и группы углубленного уровня спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе соревнований, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в

спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

3.6. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

Общие требования безопасности

1. В качестве тренера-преподавателя для занятий гиревого спорта могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом).

2. Тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе — периодические медицинские осмотры в сроки установленные Минздравом России.

3. Тренер-преподаватель должен пройти инструктаж на рабочем месте, инструктаж по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи.

4. К занятиям гиревого спорта допускаются лица с 10-11 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

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

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

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

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

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

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

Требования безопасности перед началом занятий.

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

2. Перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места гиревого спорта, в частности на маты и ковры. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений. Покрышка должна быть натянута туго поверх матов. Ковер должен быть толщиной 15-20 см с туго натянутой покрышкой, которая периодически (2-4 раза в месяц) стирается.

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

4. Освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17 °C, влажность - не более 30-40%.

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

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

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

8. Учащиеся, опоздавшие к началу рапорта, к занятиям не допускаются.

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

Требования безопасности во время занятий

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

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

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

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

5. На занятиях гиревого спорта запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, закладки и т.п.)

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

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

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

Требования безопасности по окончании занятия

1. После окончания занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход учащихся из зала.

2. Проветрить спортивный зал.

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

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

Требования безопасности в аварийных ситуациях

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

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

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

4. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя именованным спискам.

5. Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет директор или представитель администрации ДЮСШ.

4. План воспитательной и профориентационной работы.

Воспитательная работа определяется запросами, интересами, потребностями детей и их родителей, условиями школы, социума. 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.

Цели воспитательной работы:

1. Подготовка учащегося, как субъекта учебной, профессиональной, социальной и личной жизнедеятельности; воспитание гуманной, творческой, культурной, саморазвивающейся личности, способной к самореализации имеющегося творческого потенциала.

2. Формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством накопления суммы знаний, умений и навыков, формирования набора качеств, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи воспитательной работы:

1. Социально-педагогическая адаптация и защита детей, формирование позитивного отношения между людьми, уважение прав другого человека.

2. Развитие интересов и способностей личности, формирование и развитие личностных качеств, необходимых для активной жизнедеятельности.

3. Целенаправленный поиск условий для максимального проявления потенциальных возможностей личности, формирования привычки к систематическому труду и состязательности, увеличение степени самостоятельности детей и самоконтроля.

4. Формирование знаний, умений, навыков по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения к антисоциальным тенденциям в молодежной среде.

Воспитательная работа в условиях детско-юношеских спортивных школ, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- комплексный подход и индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера процесс. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что вся деятельность тренера - и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с учениками проведении досуга, и на тренировочных сборах, и в спортивно-оздоровительных лагерях, и на соревнованиях, где используется свободное время - это все есть воспитательная работа.

Планирование воспитательной работы. Эффективность воспитательной работы с юными спортсменами во многом зависит от четкости ее планирования, от умения тренера ставить на каждом этапе педагогического процесса конкретные воспитательные задачи, используя для их решения богатый арсенал форм, средств и методов.

Основным документом планирования является общешкольный план воспитательной работы, который разрабатывается завучем и утверждается директором спортивной школы.

На основании общешкольного плана воспитательной работы каждый тренер составляет план работы с группой. Форма, по которой составляется план и его основные разделы, соответствует общешкольному плану, однако он должен быть еще более конкретным по содержанию планируемой работы, учитывать особенности данного коллектива. Активная и творческая совместная деятельность тренеров, учителей и родителей — залог дальнейшего совершенствования работы спортивной школы по подготовке юных спортсменов и воспитанию гармонически развитых граждан нашего общества.

Основные направления воспитательной работы:

- гражданско-патриотическое воспитание;
- духовно-нравственное воспитание;
- трудовое и эстетическое воспитание;
- безопасность жизнедеятельности;
- работа с одарёнными детьми;
- работа с детьми «группы риска»;
- работа с родителями;
- спортивно-массовые мероприятия.

Гражданско-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам. Цель гражданско-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе гражданско-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта. При проведении соревнований используются государственный флаг и гимн России, озвучиваются имена спортсменов, в честь которых проводятся соревнования. Итоги участия в соревнованиях обучающиеся видят на информационном стенде школы, тем самым получая информацию о ведущих спортсменах

Гражданско-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Духовно-нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий,

являющихся предпосылкой осознания учащимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера и всего педагогического коллектива детско-юношеской спортивной школы.

Правовое и спортивно-этическое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Освоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности, так и спортивного движения в целом. Существенную роль в формировании спортивно-этических норм и правил поведения играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества.

Трудовое воспитание.

Практика тренировочной деятельности в условиях спортивной школы создает широкие возможности для воспитания нравственного отношения к труду. Это и подготовка и ремонт оборудования и инвентаря, подготовка и уборка мест тренировочных занятий, изготовление и оформление стендов и т. д., участие в субботниках.

Также воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается прежде всего посредством систематического выполнения тренировочных заданий со значительным объемом и интенсивностью упражнений. Критерием нравственного отношения к труду следует считать потребность к систематической тренировочной деятельности. В условиях современного спорта значительные нагрузки выполняются спортсменом не только потому, что доставляют удовольствие, а прежде всего потому, что становятся осознанной им необходимостью, главным условием достижения цели спортивной деятельности. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит главным образом от целеустремленности и трудолюбия.

Ведущее значение в воспитательной работе с юными спортсменами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля и дисциплинированность. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основные формы проявления этого качества - мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе

тренировочных занятий и соревнований.

Работа с родителями. Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям спортом. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера к условиям жизни юного спортсмена в семье.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жадой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом. Поэтому тренер должен пытаться найти взаимопонимание с родителями.

Спортивно-массовые мероприятия. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения поставленных тренером задач.

Важный фактор формирования спортивного коллектива - поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: торжественное посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он должен принять эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

Воспитание спортивного коллектива:

- варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;
- формирование личности спортсмена;
- изучение спортсмена как члена коллектива;
- изучение учебной группы как коллектива;
- изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) –

межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;

- управление коллективом – изучение тренером личностных свойств спортсменов, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Любое воспитание неэффективно без самовоспитания – сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер должен помочь ученику разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и вообще жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

Воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера. Здесь важна особая согласованность тренеров и спортсменов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила – и многое может быть потеряно. Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

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

нравственных и культурных традиций.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки спортсменов. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

Формы, которые действенны в работе с юными спортсменами 7-8-летнего возраста, могут оказаться неэффективными в работе с 12-13-летними подростками и будут просто нелепы по отношению к 15-16-летним юниорам. Педагогические формы воздействия, которые можно рекомендовать при работе с девушками, могут не подойти для юношей. Воздействия, которые могут эффективно использоваться в подготовительном периоде годичного цикла подготовки, неприемлемы перед ответственными соревнованиями и т.д.

Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Одна из причин разрыва знаний и поведения спортсменов кроется в неумении тренера выстроить методику передачи знаний по вопросам морали и права, обеспечить связь знаний с личным нравственным опытом спортсмена.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательством того, для чего нужны тщательно подобранные сравнения и примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена, которое может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива и соответствовать действительным заслугам юного спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. При занятиях спортом естественным является колебание работоспособности спортсмена, в эти моменты у него могут проявляться слабости и снижение активности. В таких случаях большое мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, а не наказание.

Для оценки результатов воспитательной работы используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др. Полученные данные

сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

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

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

Реализация профориентационного плана предусматривает активное участие тренеров-преподавателей, обучающихся, администрации спортивной школы в проведении профориентационных мероприятий, направленных на подготовку востребованных в регионе профессиональных кадров.

Цели профориентационной работы:

- оказания профориентационной поддержки обучающимися в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности.
- выработка у обучающихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

Задачи:

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

своей личности).

Реализация данного направления работы осуществляется преимущественно в процессе тренерской и судейской практики учащихся.

Подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи - одна из задач детско-юношеской спортивной школы.

Данную подготовку необходимо проводить на углубленном уровне сложности. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по видам спорта. Учащиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения учебно-тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места занятий, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения необходимо приучить к самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.

Учащиеся должны уметь самостоятельно составлять конспект учебно-тренировочного занятия и проводить занятие в группе базового уровня сложности, принимать участие в судействе соревнований в школьных соревнованиях и соревнованиях городского уровня в качестве ассистента, судьи, секретаря. Итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания - судьи по спорту.

Профориентационная работа детско-юношеской спортивной школы также может включать в себя:

- организацию встреч с известными спортсменами, ветеранами спорта;
- опрос обучающихся с целью выявления заинтересованности в дальнейшем образовании и приобретении профессии в сфере физической культуры и спорта;
- взаимодействие с учреждениями профессиональной подготовки в сфере физической культуры и спорта.

5. Система контроля и зачётные требования

Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Система

контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования содержат :

- Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы;

- Перечень тестов и вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы;

- Методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации обучающихся (по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом)

Результатом реализации Программы является:

На базовом этапе подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «гиревой спорт»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «гиревой спорт».

На углубленном этапе:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «гиревой спорт»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

В ходе освоения программы предусмотрены следующие виды контроля учащихся:

- текущий контроль;
- промежуточная аттестация;
- итоговая аттестация.

Текущий контроль успеваемости - форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими учебных программ по видам спорта в период обучения. Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительные предпрофессиональные программы в рамках одного или нескольких тренировочных занятий в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, технико- тактических умений и навыков).

Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности, определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся.

Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности, определения исходного уровня состояния. Основными задачами проведения текущего контроля являются:

- осуществление контроля за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков;
- определение уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;
- осуществление контроля, определяющего эффективность подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки.

Основными формами текущего контроля являются:

- контрольные тренировки;
- соревнования;
- контрольные тесты по ОФП, СФП, технико - тактической подготовке.

Текущий контроль проводится качественно, без установления оценок.

Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений обучающихся. 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 обучающимися образовательной программы.

5.1 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

Таблица 9

Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группы на базовый уровень сложности

Контрольные упражнения	юноши				девушки			
Общая физическая подготовка								
Бег 30 м, с	6,7				6,9			
Прыжок в длину с места, см	140				130			
Челночный бег 3x10 м, с	10,4				11,0			
Подтягивание на перекладине из виса, раз	5				-			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	15				12			

Таблица 10

Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке (юноши)

Контрольные упражнения	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности
	Б1	Б2	Б3	Б4	Б5	Б6	
ОФП							У1
Бег 30 м, с	5,8	5,7	5,6	5,6	5,5	5,3	5,2
Прыжок в длину с места, см	175	180	190	190	200	210	220
Челночный бег 3х10 м, с	9,3	9,4	9,2	9,2	9,0	8,8	8,7
Подтягивание на перекладине из виса, раз	7	8	10	10	12	14	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	16	16	18	21	27	30	35
Бег 3000 м, мин, с	13,5	13,0	13,10	13,10	13	12,00	11,50
Лыжные гонки 5 км, мин,	28,0	27,0	25,50	25,50	25	23,50	23,0
СФП							
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата), см	70	60	55	55	50	45	40
Двоеборье: с гирей 8 кг 12 кг, 16,24 кг	3ю	3	2	2	2	1	1
Упражнение «рывок ДЦ»: с гирей 8,12 кг 16 кг, 24 кг	3ю	3	2	2	2	1	1

Таблица 11

Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке (девушки)

Контрольные упражнения	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности
	Б1	Б2	Б3	Б4	Б5	Б6	У1
ОФП							
Бег 30 м, с	5,8	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3
Прыжок в длину с места, см	160	160	170	180	195	200	210
Челночный бег 3x10 м, с	9,8	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	10	11	12	13	14	15	20
Бег 2000 м, мин, с	11,50	11,50	11,15	10,50	10,15	10,15	10,15
Лыжные гонки 3 км, мин, с	20,00	20,00	19,30	18,30	18,00	17,00	16,00
СФП							
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата), см	60	60	50	45	40	35	33
Упражнение «рывок ДЦ»: с гирей 8,12,16 кг	3	3	3	2	2	1	1

Таблица 12

Нормативы физической подготовки для итоговой аттестации

Контрольные упражнения	юноши	девушки
ОФП		
Бег 30 м, с	5,0	5,1
Прыжок в длину с места, м	2,2	1,8
Челночный бег 3x10 м, с	8,5	9,4
Подтягивание на перекладине из виса, раз	12	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз		25
Бег 1000 м, мин, с	4,00	4,30
Лыжные гонки 5 км, мин, с		
СФП		
Выкрут прямых рук вперед-	45	50

назад (ширина хвата), см		
Двоеборье, с гирей 16 кг	1 р	1р
Упражнение «рывок ДЦ», с гирей 16 кг	1 р	1р

Общая физическая подготовка (ОФП)

Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике на дорожке стадиона или манежа. Все тесты проводят в спортивной обуви без шипов. Беговые упражнения выполняются с высокого старта. Время старта фиксируется на секундомере по началу движения испытуемого. На выполнение упражнения даются 1 – 2 попытки, кроме тестов: бег 800 м; учитывается лучший результат.

1. Бег 30 м, для оценки скоростных качеств.

2. Челночный бег 3х10 м проводят на равной дорожке длиной 12-13 м. отмеряется 10-метровый участок, начало и конец отмечают линией (старт, финиш). Участник с высокого старта выполняет три ускорения на этом 10-метровом отрезке, с обеганием стоек. Учитывается время выполнения задания от момента начала движения до пересечения линии финиша.

3. Бег 2000-3000 м для оценки дистанционной выносливости проводят на дорожке стадиона с высокого старта по правилам легкоатлетических соревнований. Учитывается время от начала движения до пересечения линии финиша.

4. Прыжок в длину с места, для оценки скоростно-силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

5. Подтягивание на перекладине, для оценки силы, проводится из виса хватом сверху, подтягиванием подбородка к перекладине.

5.2 Перечень тестов и вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы.

Перечень тестов по теоретической части программы представлен в приложении 2.

5.3 Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Требования, предъявляемые к учащимся по разделам ОФП и СФП разработаны в соответствии с нормативами, определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт.

Основные формы аттестации:

- тестирование и (или) вопросы по теоретической подготовке,
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности).

Для осуществления контроля за СФП могут быть также использованы протоколы результатов соревнований различных рангов, где присваиваются спортивные разряды и звания.

Методические указания по организации промежуточной аттестации.

Аттестация проводится во время тренировочных занятий в рамках годового учебно-тематического плана дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта и согласно расписания занятий.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Учащиеся тренировочного этапа, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

К промежуточной аттестации допускаются все обучающиеся, занимающиеся по дополнительным общеобразовательным программам, вне зависимости от того, насколько систематично они посещали тренировки.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

Методические указания по организации итоговой аттестации.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании срока обучения по образовательной программе.

К итоговой аттестации допускаются все обучающиеся, закончившие обучение по программе и успешно прошедшие промежуточную аттестацию на всех этапах обучения.

Результаты итоговой аттестации являются основанием для выпуска обучающегося или решении вопроса о повторном годе обучения.

Успешное прохождение итоговой аттестации является основанием для выдачи документа об окончании ДЮСШ.

6. Перечень информационного обеспечения

1. 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.
2. 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.
3. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: Учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов – М.: Советский спорт, 2009. - 328 с.
4. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воронинцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.
5. 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.
6. Гиревой спорт: Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007. – 12 с.
7. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.
8. Добровольский, С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 108 с.: ил.
9. Зайцев, Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. – М.: Советский спорт, 1991. – 48 с.
10. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
11. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте /сост. И.В. Морозов//Ежегодник, вып. №2. – Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. – 112 с.: ил.
12. 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.
13. Поляков, В.А. Гиревой спорт: Метод. пособие / В.А. Поляков, В.И. Воропаев. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.
14. 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.

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

16. 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.

17. 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.

Расписание учебных занятий
на ____/____ учебный год (первое или второе полугодие)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «ДЮСШ
им. А. Е. Щербака»

С.В.Сушков
Приказ № ____ от « ____ » _____ 2019г.

Группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник

Примерный перечень тестов и вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы.

БУ 1

1. Что такое комплекс физических упражнений?
 - а – это упражнение выполняется в определенной потребности, одно за другим
 - б – это упражнение на 8 счетов
 - в – это упражнение на силу, ловкость, выносливость
2. К тяжелой атлетике относятся :
 - а – занятие с гантелями и гирями
 - б – бег на короткие и длинные дистанции
 - в – поднятие штанги с большим весом
3. К легкой атлетике относятся:
 - а – занятие с гирями, с гантелями, штангой
 - б – прыжки в высоту и длину
 - в – бег, прыжки, метание различных снарядов
4. Через сколько времени после занятий физическими упражнениями можно принимать пищу?
 - 1) 5-10 мин.
 - 2) 30-45 мин
 - 3) 1-2 часа
 - 4) 3-4 часа
5. Гиподинамия – это следствие:
 - а) понижения двигательной активности человека;
 - б) повышения двигательной активности человека;
 - в) нехватки витаминов в организме;
 - г) чрезмерного питания.
6. Что надо делать для профилактики избыточного веса?
 - 1) Заниматься физическими упражнениями по воскресениям.
 - 2) в рационе питания было больше жиров и сладких блюд
 - 3) регулярно заниматься физическими упражнениями
 - 4) как можно дольше лежать в постели и смотреть спортивные передачи.
7. Бег на короткие дистанции относится к:
 1. спринту
 2. спортивным играм
 3. тяжёлой атлетике
 4. бобслею
8. Сколько фаз а прыжках?
 1. Четыре
 2. Одна
 3. Шесть
 4. Две

9.Ловкость – это:

- А. Умение жонглировать
- Б. Умение лазать по канату
- В. Способность выполнять сложные движения

10. Что такое выносливость?

- А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время
- Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени
- В. Способность с помощью мышц производить активные действия

БУ 2

1.Какой отдых НЕ способствует сохранению здоровья?

- А. Прогулки
- Б. Компьютерные игры
- В. Спортивные игры

2.Выбери физические качества человека:

- А. Доброта, терпение, жадность
- Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
- В. Скромность, аккуратность, верность

3.Что такое сила?

- А. Способность с помощью мышц производить активные действия
- Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени
- В. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

4. Богатырь – это:

- А. Сильный человек
- Б. Человек физически крепкий и трудолюбивый
- В. Высокий человек

5. Почему надо чаще мыть руки?

- А. Чтобы не заболеть
- Б. Чтобы сохранить кожу
- В. Чтобы руки были красивыми

6.Чтобы осанка была правильной нужно:

- А. Часами сидеть за компьютером
- Б. Развивать все мышцы тела
- В. Плавать

7. Что относится к правилам здорового образа жизни?

- А. Покупка лекарств
- Б. Обильное питание
- В. Занятие спортом

8.Гимнастика бывает:

- А. Художественной

- Б. Спортивной
- В. Спортивной, художественной и ритмической

9. Равновесие - это:

- А. Способность кататься на велосипеде
- Б. Способность сохранять устойчивое положение тела
- В. Способность ходить по бревну

БУ 3

1. Что такое быстрота?

- А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время
- Б. Способность с помощью мышц производить активные действия
- В. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

2. Ловкость – это:

- А. Умение жонглировать
- Б. Умение лазать по канату
- В. Способность выполнять сложные движения

3. Подвижные игры помогут тебе стать:

- А. Умным
- Б. Сильным
- В. Ловким, метким, быстрым, выносливым

4. Командные спортивные игры это:

- А. Теннис, хоккей, шашки
- Б. Футбол, волейбол, баскетбол
- В. Бадминтон, шахматы, лапта

5. Что такое выносливость?

- А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время
- Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени
- В. Способность с помощью мышц производить активные действия

6. Гибкость – это:

- А. Умение делать упражнение « ласточка»
- Б. Умение садиться на « шпагат»
- В. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

7. Каким видом лёгкой атлетики занимается Елена Исинбаева

- А. Прыжки в длину
- Б. Прыжки в высоту
- В. Прыжки с шестом

8. Кто первым ввёл в российской армии для солдат физическую подготовку и закаливание?

- А. Георгий Жуков
- Б. Александр Суворов

В. Михаил Кутузов

9. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- А. Греция
- Б. Египет
- В. Болгария

БУ 4

1. Каким упражнением проверить физическое качество – гибкость:

- А) подтягивание в висе на перекладине
- Б) прыжки в длину с места
- В) наклон вперед из положения сидя, ноги врозь
- Г) кувырок вперед

2. В какой спортивной игре нет вратаря?

- А) футбол
- Б) хоккей
- В) баскетбол
- Г) водное поло

3. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?

- А) кроль на спине
- Б) кроль на груди
- В) баттерфляй (дельфин)
- Г) брасс

4. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:

- А) признавали победителем
- Б) секли лавровым венком,
- В) объявляли героем
- Г) изгоняли со стадиона

5. Что обозначает чёрное кольцо в эмблеме Олимпиады?

- А) Европу
- Б) Азию
- В) Африку
- Г) Австралию
- Д) Америку

6. По какой части тела замеряется длина прыжка?

- А) По руке и ноге
- Б) По части тела, ближайшей к зоне отталкивания
- В) По части тела, наиболее удаленной от зоны отталкивания
- Г) По любой части тела

7. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?

- А) 42 км 195 м
- Б) 32 км 195 м
- В) 50 км 195 м
- Г) 43 км 195 м.

8. К основным физическим качествам относятся ...

- А) Рост, вес, объем бицепсов, становая сила
- Б) Бег, прыжки, метания
- В) Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость
- Г) Бег на 3 км, подтягивание, прыжок с места

БУ 5

1. Сколько кислорода требуется подростку на 1 кг тела в условиях относительного покоя?

- А) 4-4,5мл
- Б) 5-6мл
- В) 5-5,5мл
- Г) 4-6мл

2. Насколько % увеличивается объем сердца у подростков?

- А) 30-35%
- Б) 35-60%

В) 60-70%

Г) 75-80%

3. Сколько кислорода потребляет подросток за один дыхательный цикл?

А) 14мл

Б) 17мл

В) 20мл

Г) 24мл

4. Что составляет скелет туловища?

А) позвоночный столб, 12 пар ребер, грудная кость и 2 лопатки

Б) позвоночный столб, 12 пар ребер, грудная кость, 2 тазовые и бедренные кости

В) позвоночный столб, 12 пар ребер, грудная кость

Г) позвоночный столб, 14 пар ребер, грудная кость

5. С чем связаны митохондрии и ядра?

А) с миофибриллами

Б) с сокращением мышц

В) с физической нагрузкой

Г) с химическими окислительными процессами

6. Сколько % составляют мышцы от всей массы тела к 17-18 годам?

А) до 44,2%

Б) 32,6%

В) 50% и более

Г) 27,2%

7. Центральная нервная система образована:

А) нервами, отходящими от головного и спинного мозга

Б) головным и спинным мозгом

В) головным, спинным мозгом и нервами, отходящими от него

Г) промежуточным, средним, продолговатым мозгом

8. Рефлекторная дуга состоит из:

А) трех нейтронов – центрального, центробежного и вставочного

Б) трех протонов – центростремительного, центрального и вставочного

В) трех протонов - центрального, центробежного и вставочного

Г) трех нейтронов – центростремительного, центробежного и вставочного

9. В каком возрасте формируются основные структуры центральной нервной системы?

А) 17 лет

Б) 4 года

В) 7 лет

Г) 12 лет

10. Восприятие – это :

А) познание сущности и закономерностей объектов и явлений с помощью мысленных операций

Б) отражение в сознании человека предметов или явлений

В) направленность сознания на какой-то предмет, явление, действие

Г) сохранение и воспроизведение человеком образов, мыслей, движений

БУ 6

1. Какие виды памяти используются при обучении двигательным действиям?

- А) зрительная, слуховая, рефлекторная
- Б) зрительная, слуховая, двигательная
- В) зрительная, рефлекторная, двигательная
- Г) слуховая, рефлекторная, двигательная

2. Что относится к объективным показателям самоконтроля?

- А) вес, пульс, спирометрия
- Б) дыхание, вес, самочувствие
- В) сон, аппетит, самочувствие
- Г) вес, пульс, самочувствие

3. Чему в среднем равна частота дыхания человека при средней нагрузке?

- А) 12-16 раз в минуту
- Б) 16-18 раз в минуту
- В) 18-20 раз в минуту
- Г) 20-30 раз в минуту

4. Правила самостоятельного обучения двигательным действиям – это:

- А) от простого к сложному, от неизвестного к известному, от освоенного к неосвоенному
- Б) от простого к сложному, от интересного к неинтересному, от освоенного к неосвоенному
- В) от сложного к простому, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному
- Г) от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному

5. Выберите неправильное высказывание:

- А) главное назначение одежды и обуви состоит в том, чтобы защитить тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды
- Б) ткани спортивной одежды должны обладать хорошей воздухопроницаемостью, хорошо пропускать влагу
- В) спортивная обувь должна надежно защищать ноги от повреждений, загрязнений и охлаждения, быть удобной, свободной, легкой, красивой и соответствовать размеру ног
- Г) обувь должна полностью соответствовать всем индивидуальным особенностям строения стопы

6. Выберите правильное утверждение:

- А) при отморожении в месте, где кожа отекла и приняла красно-синюшный оттенок, ее нужно срочно растереть
- Б) при ударе о твердый предмет или падении необходимо создать покой поврежденному участку и положить на него холод на один час с перерывами по 15 мин. 3-4 раза
- В) при ушибе носа, сопровождающемся кровотечением, нужно высморкаться, голову откинуть назад, зажав крылья носа пальцами в течение 10-15 мин., а также использовать

холод

Г) при солнечном и тепловом ударе ни в коем случае нельзя прикладывать холод на голову и грудь

7. В каком возрасте у мальчиков наиболее существенно улучшаются показатели силовых и скоростно-силовых способностей?

А) 9-11 лет

Б) 12-14 лет

В) 13-15 лет

Г) 14-16 лет

8. В каком году был образован Международный олимпийский комитет?

А) 1894 г.

Б) 1891 г.

В) 1884 г.

Г) 1881г.

9. Где и в каком году состоялись первые современные летние Олимпийские игры?

А) Афины, 1888г.

Б) Спарта, 1896г.

В) Спарта, 1888г.

Г) Афины, 1896г.

10. В какой стране и в каком году состоялись первые зимние Олимпийские игры?

А) Греция, 1924г.

Б) Швейцария, 1928г.

В) Франция, 1924г.

Г) Франция, 1928г.

11. С какого года проводятся Арктические зимние игры?

А) с 1957г.

Б) с 1975г.

В) с 1875г.

Г) с 1857г.

12. В каком году в Москве прошли первые Всемирные юношеские игры под покровительством МОК?

А) 1998г.

Б) 1989г.

В) 1999г.

Г) 1996г.

УУ 1

1. Какой отдых НЕ способствует сохранению здоровья?

А. Прогулки

Б. Компьютерные игры

В. Спортивные игры

2. Выбери физические качества человека:

А. Доброта, терпение, жадность

Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость

В. Скромность, аккуратность, верность

3. Что такое сила?

- А. Способность с помощью мышц производить активные действия
- Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени
- В. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

4. Богатырь – это:

- А. Сильный человек
- Б. Человек физически крепкий и трудолюбивый
- В. Высокий человек

5. Почему надо чаще мыть руки?

- А. Чтобы не заболеть
- Б. Чтобы сохранить кожу
- В. Чтобы руки были красивыми

6. Чтобы осанка была правильной нужно:

- А. Часами сидеть за компьютером
- Б. Развивать все мышцы тела
- В. Плавать

7. Что относится к правилам здорового образа жизни?

- А. Покупка лекарств
- Б. Обильное питание
- В. Занятие спортом

8. Гимнастика бывает:

- А. Художественной
- Б. Спортивной
- В. Спортивной, художественной и ритмической

9. Равновесие - это:

- А. Способность кататься на велосипеде
- Б. Способность сохранять устойчивое положение тела
- В. Способность ходить по бревну

УУ 2

1. Под физической культурой понимается:

- а педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;
- б регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;
- в достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.

2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):

- а спорт;
- б система физического воспитания;
- в физическая культура.

3. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:

- а общей физической подготовкой;

- б специальной физической подготовкой;
- в гармонической физической подготовкой;
- г прикладной физической подготовкой.

4. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:

- а развитие;
- б закаленность;
- в тренированность;
- г подготовленность.

5. К показателям физической подготовленности относятся:

- а сила, быстрота, выносливость;
- б рост, вес, окружность грудной клетки;
- в артериальное давление, пульс;
- г частота сердечных сокращений, частота дыхания.

6. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:

- а тренировка;
- б методика;
- в система знаний;
- г педагогическое воздействие.

7. Какая страна является родиной Олимпийских игр:

- а Рим;
- б Китай;
- в Греция;
- г Египет.

8. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:

- а в Олимпии;
- б в Спарте;
- в в Афинах.

9. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:

- а они имели мировую известность;
- б в них принимали участие атлеты со всего мира;
- в в период проведения игр прекращались войны;
- г они отличались миролюбивым характером соревнований.

10. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:

- а — 5 лет;
- б — 4 года;
- в — 2 года;
- г — 3 года.

11. Зимние игры проводятся:

- а в зависимости от решения МОК;

- б в третий год празднуемой Олимпиады;
- в в течении последнего года празднуемой Олимпиады;
- г в течении второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.

12. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:

- а упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
- б регулярное обращение к врачу;
- в физическую и интеллектуальную активность;
- г рациональное питание и закаливание.

13. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:

- а образ жизни;
- б наследственность;
- в климат.

14. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:

- а — ожог;
- б — тепловой удар;
- в — перегревание;
- г — солнечный удар.

15. Основными источниками энергии для организма являются:

- а белки и минеральные вещества;
- б углеводы и жиры;
- в жиры и витамины;
- г углеводы и белки.

16. Рациональное питание обеспечивает:

- а правильный рост и формирование организма;
- б сохранение здоровья;
- в высокую работоспособность и продление жизни;
- г все перечисленное.

17. Физическая работоспособность — это:

- а способность человека быстро выполнять работу;
- б способность разные по структуре типы работ;
- в способность к быстрому восстановлению после работы;
- г способность выполнять большой объем работы.

18. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются:

- а — фагоцитарной устойчивостью;
- б — бактерицидной устойчивостью;
- в — специфической устойчивостью;
- г — не специфической устойчивостью.

19. Что понимается под закаливанием:

- А посещение бани, сауны;
- Б повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;

В купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;
Г укрепление здоровья.

20.К объективным критериям самоконтроля можно отнести:

- А самочувствие, аппетит, работоспособность;
- Б частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;
- В нарушение режима, наличие болевых ощущений.

21.Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:

- а малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;
- б нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;
- в все перечисленное.

22.Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:

- а переоценивают свои возможности;
- б следуют указаниям учителя;
- в владеют навыками выполнения движений;
- г не умеют владеть своими эмоциями.

23.При получении травмы или ухудшении самочувствия на уроке учащийся должен прекратить занятие и поставить в известность:

- а учителя, проводящего урок;
- б классного руководителя;
- в своих сверстников по классу;
- г школьного врача.

24.Какими показателями характеризуется физическое развитие:

- а антропометрическими показателями;
- б ростовесовыми показателями, физической подготовленностью;
- в телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.

25.Формирование человеческого организма заканчивается к:

- а — 14-15 годам;
- б — 17-18 годам;
- в — 19-20 годам;
- г — 22-25 годам.

26.Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:

- а строго регламентированы;
- б представляют собой игровую деятельность;
- в не ориентированы на производство материальных ценностей;
- г создают развивающий эффект.

27.Техникой движений принято называть:

- а рациональную организацию двигательных действий;
- б состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
- в способ организации движений при выполнении упражнений;
- г способ целесообразного решения двигательной задачи.

28. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):

- а — стойкость;
- б — гибкость;
- в — ловкость;
- г — бодрость;
- д — выносливость;
- е — быстрота;
- ж — сила.

29. Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у учащихся общеобразовательных школ:

- а выносливость;
- б скоростно-силовые и координационные;
- в гибкость.

30. Ловкость — это:

- а способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;
- б способность управлять своими движениями в пространстве и времени;
- в способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.

