**Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования детей «Центр детского творчества села Амурзет»**

РАССМОТРЕНО УТВЕРЖДЕНО

Протокол педагогического совета приказ директора МКУ ДОД «ЦДТ с. Амурзет» №\_\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_год \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Ярополова

№\_\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_год

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**СЕКЦИИ «ГИРЕВОЙ СПОРТ»**

Возраст обучающихся 11-17 лет

Срок реализации программы – 3 года

Составитель:

Костин Сергей Дмитриевич

педагог дополнительного образования

с. Амурзет

2015г.

2

**Содержание программы**

1. Пояснительная записка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_3-6
2. Учебно-тематический план первого года обучения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_7
3. Содержание программы первого года обучения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 8-9
4. Ожидаемые результаты первого года обучения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_10
5. Учебно-тематический план второго года обучения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 11
6. Содержание программы второго года обучения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_12-13
7. Ожидаемые результаты второго года обучения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_14
8. Учебно-тематический план третьего года обучения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_15
9. Содержание программы третьего года обучения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_16-18
10. Ожидаемые результаты третьего года обучения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 18
11. Методическое обеспечение программы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_19
12. Список литературы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20

3

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Нормативные документы используемые при разработке программы:**

* Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Национальная образовательная инициатива «наша новая школа» от 04.02.2010г. Пр – 271;
* Государственная программа «Развитие образования» на 2013 – 2020 г.г. от 15.05.2013 г. № 792 – р;
* Федеральная целевая программа «развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года» от 22.11.2012 г. № 2148 – р;
* Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. № 1726 – р;
* План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729 – р;
* Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» от 08.09.2015 г. № 63;
* Концепция Федеральной целевой программы развития образования на 2016-2020 годы от 29.12.2014 года № 2765 – р;
* Стратегия развития молодежи Российской Федерации период до 2025 года от 29.11.2014 г. №2403 – р;
* Стратегия развития воспитания в Российской Федерации (2015 – 2025) от 29.05.2015 г. № 996 – р;
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Указ Президента РФ от 01.06.2012 г. № 761 «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 – 2017 годы»;
* Постановление правительства ЕАО от 05.02.2013 г. № 31-пп «Об утверждении Стратегии действий в интересах детей на 2013 – 2017 годы на территории Еврейской автономной области»;
* Письмо Минобрнауки России от 13.05.2013 г. № ИР-352/09 «Программа развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях»;
* Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы», утверждена Постановлением Правительства Российской Федерации от 30.12.2015 г. № 1493;
* Санитарно – эпидемиологические требования, к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14 от 13.10.2014 г.).

4

Гиревой спорт - занятие, которым способствует гармоничному развитию человека, разумному сочетанию физической силы и здоровья, красоты и знаний, что, в конечном счете, определяет место человека в жизни общества.

Занятия по гиревому спорту способствуют:

- развитию скоростно-силовой подготовки занимающихся, позволяющей, в повседневной жизни, преодолевать трудности связанные с проявлением максимальных силовых напряжений;

- овладению знаниями в областях: физиологии, биохимии, психологии, биомеханики, основам гигиены, питания и спортивной тренировки.

Занятия гиревым спортом способствуют развитию моральных и волевых качеств, в основе которых лежит строгая самодисциплина, основанная на высокой сознательности, здоровой оценке событий и своих действий, на подчинении своих чувств разуму.

В процессе спортивной тренировки воспитываются такие качества, как: уверенность в своих силах и возможностях, самообладание и ответственность перед командой.

Физиологические и биомеханические особенности упражнений гиревого спорта обуславливают психологию поведения спортсмена, так как во время подъема максимального веса, в любом из упражнений спортсмен учится предельно концентрировать свое внимание на подъеме веса, на проявлении максимальных мышечных усилий в каждый момент движения.

На наших занятиях принимаются зачеты по технике и физической подготовке, на присвоение очередного разряда. Контрольные занятия позволяют оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных спортсменов в уровне психической, физической, технической подготовленности. В течение года спортсмены участвуют в различных соревнованиях.

Во время организации и проведения занятий по гиревому спорту следует особое внимание обратить на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а так же санитарно-гигиеническихтребований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю**.** Обязательно проходить медицинский осмотр не реже чем 1 раз в год, а так же перед каждым соревнованием. К соревнованиям допускаются спортсмены с подготовкой не менее пол года.

Участие в соревнованиях требует создания условий для проведения регулярных, круглогодичных занятий, направленных на постоянное совершенствование физической подготовки, технических и тактических навыков.

ГНП - занятия проводятся три раза в неделю по 2 часа.

УТГ и ГСС - занятия проводятся три раза в неделю по 2 часа. Один час 45 мин.

5

В конце каждого месяца проводятся прикидки. В течение года проводятся тесты по общей физической подготовке и итоговые соревнования по гиревому спорту.

Программа рассчитана на 3 года и является системой многолетней подготовки юных спортсменов, 11-17 летнего возраста, обучающихся общеобразовательных школ.

**Основной целью данной программы является:** всестороннее физическое и духовное развитие занимающихся, овладение техникой упражнений гиревого спорта.

**Задачи программы:**

- *познавательные*:

приобретение знаний в области спорта, физиологии, анатомии, биомеханики, психологии, гигиены, питания, и основам спортивной тренировки;

- *социальные*:

воспитание ответственности перед командой, развитие морально-волевых качеств, сознательной дисциплины, помогает реализации своих возможностей, общению;

- *спортивно-оздоровительные*:

пропагандирует здоровый образ жизни, способствует повышению уровня всесторонней и специальной физической подготовленности приобретению знаний в технической и тактической подготовке при подготовке и выступлении на соревнованиях;

- *прикладные*:

так как в повседневной деятельности: в трудовой, во время службы возникают ситуации связанные с проявлением максимальных силовых напряжений.

Согласно рекомендациям Федерации гиревого спорта России количество занимающихся в группах составляет:

новички - до 15 человек,

спортсмены юношеских разрядов до 12 человек,

спортсмены 3 и 2 спортивного разряда до 10 человек,

спортсмены 1 спортивного разряда - КМС от 6- до 8 человек.

Рекомендуемый возраст для начала занятий 11-12 лет. Возраст основного контингента занимающихся ограничивается возрастом обучающихся общеобразовательной школы.

Занятия, проводятся в тренажёрном зале МБОУ «СОШ с.Амурзет».

6

**Условия реализации программы**

Срок реализации программы 3года. Программа рассчитана на 36 учебных недель.

**Режим занятий**

*Программа для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования (ГНП, УТГ, ГСС)* является одним подготовительным периодом. Нагрузка возрастает постепенно в течение года. Специальная физическая подготовка включает в себя на ряду с соревновательными упражнениями большое количество вспомогательных упражнений.

ГНП - занятия проводятся три раза в неделю по 2 часа.

УТГ и ГСС - занятия проводятся три раза в неделю по 2 часа. Один час 45 мин.

В конце каждого месяца проводятся прикидки. В течение года проводятся тесты по общей физической подготовке и итоговые соревнования по гиревому спорту.

7

**Учебно-тематический план первого года обучения ГНП-1**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и тем | Общее количество учебных часов | Количество теоретических занятий | Количество практических занятий |
| 1. | Теоретическая подготовка | 4 | 4 | - |
| 2. | Практическая подготовка | 100 | - | 100 |
| 3. | ОФП - Основы физической подготовки. | 86 | - | 86 |
| 4. | Выполнение контрольных нормативов | 20 | - | 20 |
| 5. | Участие в соревнованиях. | 6 | - | 6 |
|  | **Итого** | **216** | **4** | **212** |

8

**Содержание программы первого года обучения**

**Для группы начальной подготовки:**

*Теоретическая подготовка*

1.Краткий обзор развития физической культуры и спорта в ЕАО, Октябрьском районе.

2. Краткий обзор развития силовых видов спорта в России и за рубежом. Историческая справка о становлении и развитии гиревого спорта в России и за рубежом, рассказ о выдающихся спортсменах современности.

3. Влияние физических упражнений на организм занимающегося. Влияние физических упражнений на развитие: костно-мышечной системы, сердечнососудистой системы, дыхательной системы и нервной деятельности занимающихся.

4. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена гиривика. Понятия о личной и общественной гигиене, об органах пищеварения и питании спортсмена, знакомство с режимом занимающегося спортом, рассказ о способах закаливания организма.

5. Врачебный контроль и первая помощь.

Понятие о врачебном контроле, об обязательном прохождении периодических медицинских осмотров. Первая помощь пострадавшему, знакомство со способами оказания первой медицинской помощи.

6. Моральный облик спортсмена: понятие о чувствах коллективизма, ответственности, развитии сознательной дисциплины, чувстве долга.

7. Моральный облик спортсмена: понятие о чувствах коллективизма, ответственности, развитии сознательной дисциплины, чувстве долга.

*Практическая подготовка*

1. Понятие о технике и методике проведения тренировочного процесса.

2. Теоретическое представление о технике и методике проведения тренировочных занятий с использованием фотографий, диаграмм и устного рассказа.

*Специальная физическая подготовка.*

3. Упражнение на развитие быстроты, силы, взрывной силы, ловкости и координации движений.

Средствами достижения являются: бег - 20-30 м., челночный бег, прыжки в длину и другие.

4. Изучение и совершенствование техники.

9

Создание четкого представления о правильном техническом выполнении классических и специально-вспомогательных учреждений. Обучение последовательности и постепенности освоения технических приемов. Соблюдение принципа систематичности в изучение и формировании двигательных навыков, закрепление данных навыков за счет более глубокого изучения элементов выполняемых упражнений.

*Общая физическая подготовка - ОФП*

Значение ОФП в тренировке гиревика. Средства ОФП: подвижные игры; эстафеты; спортивные игры; футбол, баскетбол; легкая атлетика, включающая в себя: бег на короткие дистанции, различные виды прыжков, кроссы.

*Выполнение контрольных нормативов.*

Сдача контрольных нормативов для контроля физической подготовленности спортсмена проводится в конце каждого месяца в виде прикидки, для оценки эффективности тренировочного процесса.

*Участие в соревнованиях.*

Рассказ о правилах выполнения классических упражнений, об организации судейства и правил проведения соревнований.

Участие в классификационных и меж кружковых соревнованиях. Первое

знакомство с организацией проведения соревнований.

10

**Ожидаемые результаты первого года обучения**

*Должны знать:*

1.Историю развития гиревого спорта и перспективы его дальнейшего развития;

2.Гигиенические требования;

3.Правила поведения и технику безопасности на занятиях в тренажерном зале, а также при выполнении определенных, конкретных упражнений; 4. Меры предосторожности при занятиях с отягощениями.

Технику правильного дыхания при выполнении упражнений с гирями;

5.Знать специальные упражнения, из других видов спорта; 6.Иметь представления о правильном техническом выполнении упражнений классического двоеборья и специальных вспомогательных упражнений.

*Должны уметь:*

1. Правильно организовать свой тренировочный помост;
2. Уметь выполнять упражнения классического двоеборья;
3. Технично выполнять соревновательные упражнения (рывок, толчок и толчок по длинному циклу)
4. Соблюдать правила безопасности и личной гигиены на занятиях в тренажёрном зале;
5. Самостоятельно пользоваться тренировочными планами;
6. Сотрудничать со своими сверстниками, оказывать товарищу помощь, проявлять самостоятельность.
7. Выполнить один из юношеских спортивных разрядов.

11

**Учебно-тематический план второго года обучения УТГ-2**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и тем | Общее количество учебных часов | Количество теоретических занятий | Количество практических занятий |
| 1. | Теоретическая подготовка | 4 | 4 | - |
| 2. | Практическая подготовка | 100 | - | 100 |
| 3. | ОФП - Основы физической подготовки. | 86 | - | 86 |
| 4. | Выполнение контрольных нормативов | 20 | - | 20 |
| 5. | Участие в соревнованиях. | 6 | - | 6 |
|  | **Итого** | **216** | **4** | **212** |

12

**Содержание программы второго года обучения**

**Для учебно-тренировочной группы:**

*Теоретическая подготовка*

1. Развитие гиревого спорта на современном этапе.

Комментарии по результатам Чемпионата России и Чемпионата мира. Рассказ о ведущих спортсменах.

2. Влияние гиревого спорта на организм занимающихся.

Влияние гиревого спорта на отдельные органы и системы и на организм человека в целом. Изменения, наступающие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания, кровообращения, в деятельности центральной нервной системы, в результате регулярных занятий тяжелой атлетикой. Воздействие тяжелоатлетических упражнений на развитие силы и других физических качеств человека.

3. Гигиена, закаливание, питание и режим гиревика.

*Гигиена:* Гигиенические основы режима спортивной тренировки и отдыха. Личная гигиена спортсмена.

*Закаливание:* Сущность закаливания, его значения, как фактора повышающего работоспособность человека.

*Питание:* Значение питания как фактора, обеспечивающего сохранение и укрепление здоровья человека. Понятие об основном обмене, о энергетических тратах при физической нагрузке.

*Режим питания:* Значение режима для повышения жизнедеятельности организма и физической работоспособности.

4. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж: первая помощь.

Понятие о врачебном контроле. Врачебный контроль, как обязательное условие правильной постановки учебно-тренировочного процесса.

*Самоконтроль:* Значение самоконтроля для гиревика, частота сердечных сокращений, динамометрия, вес тела, спирометрия, кровяное давление.

*Спортивный массаж:* Значение массажа в спортивной практике. Действие массажа на мышцы, костно-связный аппарат.

*Первая помощь:* Понятие о травмах. Причины спортивного травматизма.

5. Моральная и психологическая подготовка гиревика*.*

Понятие о морали, как форме общественного сознания. Мировоззрение и " убеждения, их место в моральных и волевых поступках людей. Психологическая характеристика спортивной деятельности гиревика.

*Практическая подготовка и ОФП*

1. Техника основных и вспомогательных упражнений. Понятие об основах техники. Роль технической подготовки в достижении высоких результатов. Понятие о структуре движения гиревых упражнений.

13

2. Основные принципы методики тренировки. Методика совершенствования технических действий гиревика. Последовательность, постепенность и многократность повторений подъемов гири в соответствии с принципами и методикой обучения.

3. Роль ОФП и СФП в спортивном совершенствовании атлета. Понятие об общей и специальной физической подготовки гиревика. Требования к ОФП и СФП гиревика. Характеристика основных средств ОФП и СФП.

4. Понятие о периодах подготовки гиревика.

*Базовый период* - период, когда создается фундамент спортивной формы, обеспечивается ее непосредственное становление. В этот период происходит приспособление организма к нагрузкам большого объема и достигается определенный уровень подготовки, для этого обычно достаточно 1 -2 месяца, после которых гиревик переходит к предсоревновательному периоду.

*Предсоревновательный период* - в этом периоде атлет совершенствуется в технике классических и специально-вспомогательных упражнений, снижая или оставляя на прежнем уровне объем тренировочной нагрузки при увеличении интенсивности. В тренировку периодически включаются подъемы гири весом 90-95% от максимума.

*Соревновательный период -* задача : достичь уровня высшей спортивной формы и обеспечить ее реализацию в спортивных достижениях.

*Переходный период -* задача: исключить перетренированность, отдохнуть к началу занятий в новом тренировочном цикле и сохранить тренированность на достаточно высоком уровне. Как правило, продолжительность переходного периода составляет 5-10 дней, во время которых, значительно снижаются нагрузка в упражнениях с гирей, в большей степени используются спортивные игры и другие упражнения, создавая этим активный отдых.

5. Оборудование мест занятий*.*

Устройство помостов, их установка и размещение в спортивном зале. Стойки для приседаний, для жима лежа, гири, гантели.

*Выполнение контрольных нормативов.*

Сдача контрольных нормативов для контроля физической подготовленности спортсмена проводится в конце каждого месяца в виде прикидки, для оценки эффективности тренировочного процесса.

*Участие в соревнованиях.*

1. Организация и проведение соревнований.Организационные мероприятия по проведению соревнований, календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Назначение судей, работасекретариата.

14

2. Инструкторская и судейская практика. Помощь товарищам по секции, выступающим на данных соревнованиях, участие в судействе на вспомогательных должностях: судьи при участниках, секретаря дубль — протокола.

**Ожидаемые результаты второго года обучения**

*Должны знать:*

1. Основы спортивной физиологии;

2. Физиологические факторы, влияющие на развитие силы;

3. Знать и выполнять требования техники безопасности при нахождении в тренировочном зале, во время проведения соревнований;

4. Иметь представления о тактических действиях во время проведения спортивных соревнований;

*Должны уметь:*

1. Технически правильно выполнять упражнения классического двоеборья и специально-вспомогательных упражнений;
2. Выступать на районных и областных соревнованиях
3. Выполнить норматив 1-2 юн. разрядов

15

**Учебно-тематический план третьего года обучения ГСС-3**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и тем | Общее количество учебных часов | Количество теоретических занятий | Количество практических занятий |
| 1. | Теоретическая подготовка | 4 | 4 | - |
| 2. | Практическая подготовка | 100 | - | 100 |
| 3. | ОФП - Основы физической подготовки. | 86 | - | 86 |
| 4. | Выполнение контрольных нормативов | 20 | - | 20 |
| 5. | Участие в соревнованиях. | 6 | - | 6 |
|  | **Итого** | **216** | **4** | **212** |

16

**Содержание программы третьего года обучения**

**Для группы спортивного совершенствования**

*1.Развитие гиревого спорта на современном этапе в ЕАО, в России.*

Рассказ о ведущих спортсменах ЕАО, России, мира, комментарии по результатам Чемпионатов ЕАО, России, Европы, мира.

*2. Влияние занятий силовыми видами сорта, на организм занимающегося.* Подъемная сила мышц. Преодолевающий, удерживающий и уступающий режимы работы мышц. Работа опорно-двигательного аппарата при подъеме гири в классических упражнениях. Понятие о телосложении человека. Влияние социальных факторов на телосложение спортсменов.

*3. Гигиена, питание, закаливание, режим гиревика*

Гигиена: Гигиена тела, гигиенические значение водных процедур (умывание, обтирания, душ). Гигиена одежды и обуви, гигиена сна.

Закаливание: Сущность закаливания - способность организма к повышению сопротивляемости к простудным и другим заболеваниям. Гигиенические основы закаливания.

Питание: Значение питания для выполнения энергетических трат, обновления тканей организма, восстановления и повышения работоспособности. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Режим тяжелоатлета: режим труда, отдыха, питания, тренировок, сна. Физиологические и гигиенические положения режима. Весовой режим гиревика. Регуляция веса тела физическими нагрузками и пищевыми рационами.

*4. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж, первая помощь.*

Врачебный контроль: Значение антропометрических данных и функциональных проб для оценки физического развития степени тренированности тяжелоатлетов. Понятие о тренированности, утомлении, перетренированности.

Самоконтроль: Оценка самочувствия, работоспособности после различных по объему и интенсивности нагрузок. Из полученных данных, конкретный подбор тренировочной нагрузки для каждого из занимающихся.

Спортивный массаж: Действие массажа на обмен веществ, влияние массажа на снятие утомления и подготовку мышц к работе.

Первая помощь: Характерные особенности травм на занятиях и соревнованиях по гиревому спорту, меры предупреждения травм, роль тренера в предупреждении травм.

*5. Моральная и психологическая подготовка.*

Понятие о воле и волевых качествах, проявляемые в экстремальных ситуациях. Характеристика волевых качеств: целеустремленности,

17

настойчивости и упорства, решительности, смелости, выдержки, самообладания, инициативности и самостоятельности.

Пути психологической подготовки гиревика к соревнованиям. Особенности проявления эмоционально-волевых качеств гиревиком - на соревнованиях.

*Практическая подготовка и ОФП*

*1. Техника, тактика, методика.*

Техника. Понятие о кинематической, динамической, ритмической и фазовой структуре классических упражнений. Главные, подготовительные и заключительные части упражнений.

Методика: Тренировочные нагрузки. Характеристика нагрузок по объему, интенсивности, координационной сложности. Методика определения объема и интенсивности нагрузки в гиревом спорте. Понятие о тренировочном весе

гири: основном, оптимальном, субмаксимальном и максимальном. Разминка на занятиях и соревнованиях. Понятие о врабатываемости организма.

Тактика: Общие понятия о тактике, применяемой на соревнованиях по гиревому спорту. Планирование тактических действий, в зависимости от физической, технической и психологической подготовки. Совершенствование тактической подготовки, во время проведения классификационных, соревнований.

*2. Роль ОФП и СФП в спортивной тренировке.*

Требования к ОФП гиревиков: высокий уровень развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, большой запас двигательных навыков и умения координировать движения. Подготовка базы для успешных выступлений в дальнейшем, требование к СФП: высокий уровень специальной силы, быстроты движений, выносливости, ловкости и гибкости тяжелоатлета, методика развития этих качеств.

*3. Понятие об общих принципах планирования тренировочных занятий.*

Понятие о планировании. Планирование, как основа управления процессом спортивного совершенствования, цели и задачи планирования. Основные требования, предъявляемые к планированию спортивной тренировки.

Определение этапов подготовки, их продолжительности и направленности, определение средств распределение их по этапам и занятиям. Определение объемов и интенсивности, согласно планов подготовки к соревнованиям.

*4. Оборудование мест занятий, инвентарь.*

Зависимость качества учебно-тренировочных занятий от условий их проведения. Классификация спортивных залов гиревого спорта: стационарные, комбинированные, приспособленные. Стандартный набор помещений спортивного гиревого зала. Стандартный набор спортивных

18

снарядов и приспособлений. Устройство снарядов. Спортивный костюм гиревика.

Выполнение контрольных нормативов.

Сдача контрольных нормативов для контроля физической подготовленности спортсмена проводится в конце каждого месяца в виде прикидки, для оценки эффективности тренировочного процесса.

Организация и проведение соревнований.

*1. Подготовка места соревнований.* Подготовка мест для разминки. Подготовка спортивного инвентаря. Установка и размещение специальной сигнальной аппаратуры. Организация медицинского обслуживания. Организация работы секретариата. Награждение спортсменов. Пропаганда и агитация. Организация работ судейских бригад, ассистентов.

*2. Инструкторская и судейская практика.*

По заданию тренера осуществлять помощь товарищу по команде, обеспечив его успешное выступление на соревнованиях. Овладеть навыками в работе с документацией, необходимой для ведения соревнований. Знать и уметь выполнять работу судьи.

**Ожидаемые результаты третьего года обучения**

*Должны знать:*

1. Правила соревнований, как ориентироваться в тактике выступления на соревнованиях

2.Основы теории и методики спортивной тренировки.

3.Биологические процессы, влияние витаминов и пищевых добавок на организм.

4.Методику построения и проведения тренировочных занятий и освоить увеличенные по объему интенсивности тренировочные нагрузки

*Должны уметь:*

1.Выполнять соревновательные и вспомогательные упражнения;

2. Иметь устойчивые технические навыки подъема гири, как в классических, так и в специально-вспомогательных упражнениях;

3. Ориентироваться в судейской документации участвовать в судействе в качестве судьи, помощника секретаря

4. Обладать высокими морально-волевыми качествами, иметь обостренное чувство за результат выступления на различных соревнованиях.

5. Выступать на первенствах Октябрьского района, матчевых встречах городов ЕАО и Хабаровского края;

6. 50% группы должны иметь 2 спортивный разряд, 50% группы - 3 спортивный разряд;

19

**Методическое обеспечение программы**

1. Гири – 8 кг, 10кг, 12 кг, 16 кг, 24 кг, 32 кг

2. Скамейки для жима лежа - 2 шт.

3. Стойки для приседаний - 2 комплекта

4. Стойки для жима лежа - 2 комплекта

5. Гантели разборные

6. Брусья

7. Приспособление для тренировки брюшного пресса

8. Шведская стенка

9. Перекладина

10. Тренажёры

11. Телевизор

12. DVD, диски

13. Тяжёлоатлетические пояса

14. Помосты

11. Стенды

20

**Список литературы:**

1. А.Н.Воробьев «Тяжела атлетика» - учебник для институтов физической культуры, Москва ФИС, 1988

2. А.Н.Воробьев «Тяжелоатлетический спорт» - очерки по физиологии и спортивной тренировке, Москва ФИС, 1977

3. А.С. Медведев «Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике, Москва ФИС, 1986

4. Р.А. Роман «Тренировка тяжелоатлета», Москва, ФИС, 1986

5. Л.С. Дворкин «Юный тяжелоатлет» Москва ФИС, 1982

6. В.А. Геселевич «Медицинский справочник тренера, Москва ФИС, 1981

7. М.Б.Казаков Медицинский контроль в тяжелой атлетике» Москва ФИС, 1961

8. А.А.Деркач, А.А.Исаев «Педагогическое мастерство тренера», Москва ФИ, 1981

9. В.П.Золотов «Восстановление работоспособности в спорте, Киев, Здоровье, 1990

10. А.А. Бирюков, К.А. Кафанов «Средства восстановления работоспособности спортсмена» Москва ФИС, 1979

11. Н.П. Лапутин, В.Г. Олешко «Управления тренировочным процессом тяжелоатлетов», Киев, «Здоровье», 1992.

12. А.И.Воротынцев «Гири. Спорт сильных и здоровых» Москва, «Советский спорт», 2001.

13. Интернет ресурсы (www unib.ru «Здоровье», www ketebellsport.ru «programma-po-girevomy-sport»)