

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка стр.3

2. Учебный план стр.4

3. Программный материал

3.1. Теоретическая подготовка стр.8

3.2. Практическая подготовка стр.9

3.3. Техническая подготовка стр.12

4. Педагогический контроль стр.12

5. Контрольные упражнения и соревнования стр.13

6. Психологическая подготовка стр.14

7. Медико-биологический контроль\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_стр.15

8. Воспитательная работа стр.16

9. Ожидаемые результаты стр.16

10. Литература стр.17

**1.** **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа по гиревому спорту для спортивно-оздоровительных групп разработана на основе:

- Федерального закона №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г.,

- Федерального закона №339-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской федерации» от 14.12.2007г,

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29.08.2013г.,

- Приказа Минспорта России №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществлении образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27.12.2013г.,

- Постановления №41 СанПин 2.4.4.3172-12 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организацию режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 04.07.2014г.

- примерная программа, разработанная авторским коллективом: И.П.Солодовым,О.А.Маркияновым,Г.П.Виноградовым,С.А.Кирилловым,В.Ф.Тихоновым

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

По своей направленности программа решает следующие задачи:

- познавательные: приобретение знаний в областях: спорт, физиология, анатомия, биохимия, биомеханика, психология, гигиена, питание, и основам спортивной тренировки;

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

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

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

Программа направлена на:

- вовлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом, выявление их склонности и пригодности для дальнейших занятий спортом, воспитание устойчивого интереса к ним

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

-организацию досуга и формирование потребности в поддержание здорового образа жизни.

Основными показателями выполнения программных требований в спортивно-оздоровительных группах являются:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;

- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;

- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий спортивно-оздоровительных групп по гиревому спорту в МАУ ДО «Алтайская ДЮСШ» (далее – Учреждение) и содержит следующие предметные области: теоретическая подготовка; практическая подготовка: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка;

Гиревой спорт - олимпийский вид спорта, 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 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.

.

Основополагающие принципы программы;

Комплексность:

- для всестороннего развития занимающихся предусматривает тесную

взаимосвязь всех видов подготовки (общей , специальной, физической , технической, теоретической);

- воспитательной работы,

- педагогического контроля

Преемственность:

- определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения для обеспечения в многолетнем процессе подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности

Вариативность:

- предусматривает в зависимости от индивидуальных особенностей, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

При создании программы учитывались все последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по гиревому спорту.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы «Гиревой спорт» для спортивно-оздоровительных групп обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую способность воспитанников в будущем.

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

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

Возраст обучающихся, на который рассчитана данная программа от 7 до 18 лет.

**2.** **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются дети в возрасте от 7 лет , имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе.

На спортивно-оздоровительном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на гармоничное развитие обучающихся,

физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольно-переводных нормативов для зачисления на этап начальной подготовки.

**Наполняемость групп**

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

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2-х академических часов.

*Таблица 1*  Рекомендуемая наполняемость групп по годам обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап  Спортивной  подготовки | Период | Минимальная  наполняемость  группы  (человек) | Оптимальный  (рекомендуемый)  количественный  состав группы  (человек) | Максимальный количественный состав группы  (человек) | Нормативный  объем  недельной  нагрузки в  академических  часах |
| Спортивно-оздоровительный  этап | Весь  период | 12 | 15 | 20 | 6 |

Сенситивные (благоприятные) периоды развития

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

**Продолжительность и объемы реализации программы**

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

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач:

образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и

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

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску тем самым поддержать интерес к занятиям гиревым спортом.

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

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия

- участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях;

-лекции, беседы;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

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

Таблица 2 Примерный учебный план тренировочных занятий

|  |  |
| --- | --- |
|  | Спортивно-оздоровительный этап |
| Год обучения | Весь период |
| Количество часов в неделю | 6 |
| Количество занятий в неделю | 3 |
| Теоретическая подготовка, час | 12 |
| Общая физическая подготовка, час | 148 |
| Специальная физическая подготовка, час | 40 |
| Технико-тактическая подготовка, час | 22 |
| Психологическая подготовка, час | 5 |
| Контрольные испытания и участие в соревнованиях, час | 2 |
| Медицинское обследование, час | 1 |
| Итоговая и промежуточная аттестация, час | 4 |
| Другие виды спорта и подвижные игры, час | 42 |
| Всего часов на 46 недель | 276 |

**3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**

**3.1. Теоретическая подготовка**

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

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

- тестирование;

- собеседование.

**Темы**

1. Вводное занятие. История развития гиревого спорта. Российские гиревики на международной арене(2 часа)

Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение гиревого спорта. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские гиревики на международных соревнованиях. Виды гиревого спорта.

2. Техника безопасности на занятиях гиревым спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах (4 часа)

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

3. Инвентарь гиревика, выбор, хранение, уход за ним. (1 часа)

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

5. Правила соревнований по   гиревому спорту ( 2 час)

Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка мест, оборудование соревнований. Организационная работа по подготовке

соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях  по   гиревому спорту.

6. Основные средства восстановления (1 час)

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

7. Оценка уровня знаний по теории гиревого спорта (2 час)

В спортивно-оздоровительной  группе  осваивается большое количество различных двигательных действий как из гиревого спорта, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированности представления об изучаемом двигательном действии. Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам гиревого спорта рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы истории гиревого спорта, гигиены, инвентаря гиревика, техники выполнения упражнений. На каждый вопрос теста приводится 2-3 варианта ответа, один из которых, правильный.

***3.2.*****Практическая подготовка**

1. Общая и специальная физическая подготовка.

**Основные упражнения специально-физической подготовки**

**( СФП) для всех групп занимающихся.**

1. Упражнения для повышения результата в рывке двумя руками.

- Рывок в стойку;

- рывок с полуприседом;

- тяга рывковая;

- рывок с виса;

- протягивание;

- уходы и приседания с гирями на выпрямленных вверх руках.

2. Упражнения для повышения результата в толчке.

а) упражнение для подъема гири на грудь.

1. Подъем гири на грудь в стойку;

2. Подъем гири на грудь с полуприседом;

3. Подъем гири на грудь с виса;

4. Подъем гири на грудь с плинтов;

5. Тяга толчковая (быстрая, медленная)

6. Приседания с гирей от груди.

б) упражнение для толчка гири от груди

1. Швунг

2. Полутолчок

3. Швунг ( из-за головы)

4. Толчок из-за головы

5. Приседание с поднятой вверх гирей

3. Упражнение для развития отдельных мышечных групп.

1. Приседание со штангой на плечах, на груди

2. Наклоны.

**Специально-вспомогательные упражнения.**

**Упражнения для развития силы.**

1. Рывок в стойку - упражнение развивает силу тех мышц: рук, ног, туловища, которые участвуют в классическом рывке, исключение подседа позволяет атлету сосредоточивать внимание на силовом усилии направленном вверх.

2. Рывок с полуприседом - применение неглубокого подседа приближает характер усилия к характеру классического рывка, что одновременно содействует совершенствованию технических навыков.

3. Тяга рывковая

Выполняется двумя способами: медленно и быстро. Медленная тяга способствует развитию стартовой силы, быстрая — по характеру движения совпадает с движением штанги, до точки подрыва, при выполнении классического рывка.

4. Приседание с гирями на выпрямленных верх руках, упражнение выполняется с гирей в рывковом хвате и предназначено для развития мышц, участвующих при вставании из подседа.

5. Наклоны туловища с гирей - данное упражнение является наиболее эффективным средством для развития сил мышц, разгибающих туловище.

6. Подъем гири на грудь с полуприседом - это упражнение способствует не только развитию силы, но и совершенствованию техники подъема гири на грудь для толчка.

7. Тяга толчковая

Кроме совершенствования техники подъема гири на грудь способствует развитию отдельных групп мышц: разгибателей тазобедренных и коленных суставов, широчайших мышц спины, трапециидальных мышц.

8. Подъем гири на грудь с виса.

Упражнение служит для развития силы мышц рук и туловища, усилием которых происходит подъем гири на грудь, и вместе с тем осваивается техника подрыва и подседа.

9. Приседание с гирей на груди.

Упражнение развивает силу мышечных групп, осуществляющих вставание из подседа.

10. Швунг

Упражнение развивает силу толчка от груди, способствует прочному включению рук в плечевых и локтевых суставах и развитию быстроты ухода в подсед.

11. Полутолчок.

Упражнение способствует развитию большой силы разгибателей ног, а также мышц, удерживающих гири на груди, что имеет большое значение для толчка от груди.

Упражнение укрепляет мышцы туловища рук и ног, способствуя прочному закреплению рук в плечевых и локтевых суставах и обеспечивает точное направление штанги строго вверх.

**Упражнение для развития чувства равновесия.**

1. Ходьба вперед, усложняемая исходным положениями рук ( на поясе, к плечам, вверх), движениями на каждый шаг, перешагиванием через веревочку на разной высоте и подлезанием под нее; грузом водной руке, вытянутой в сторону и в обеих руках, поднятых вверх; поворотами инаклонами туловища.

2. Ходьба назад, осложняемая исходными положениями рук на каждый шаг, грузом, удерживаемым различным образом.

3. Ходьба боком, опираясь серединой ступни. Затем на носках, осложняемая исходными положениями рук, движениями рук на каждый шаг, грузом.

**Упражнения для развития гибкости.**

1. Упражнение для развития подвижности в суставах рук.

-Взять палку за середину одной рукой согнутой в локте до прямого угла.

Из этого положения делать повороты кисти до отказа.

-Круги прямыми руками с полной амплитудой

-Взять палку. Широким хватом. Поднять вверх и отпустить за спину. По

мере увеличения гибкости хват постепенно суживать начинать с

пружинящих движений.

2. Упражнение для развития подвижности всуставах ног и позвоночника: - поднимание прямых ног до касания ими пола за головой, лежа на спине.

- при закрепленных ногах поднимания туловища до касания головой коленей.

- Приседание с палкой в рывковом хвате.

- Наклоны туловища вперед, притягивая его к ногам при помощи рук.

- Пружинящие сгибания и разгибания ног, вположении подседа ножницы.

- Повороты туловища встороны, до отказа содновременным разведением рук вперед

- Повороты туловища в наклоне вперед

- Прыжки, в положении приседа, с продвижением вперед.

**Упражнение для развития быстроты.**

1**.** Спринт от 30 до 100 м

2. Прыжки с места длину и высоту

3. Прыжки с разбега в длину и высоту

4. Толкание ядра, метание набивного мяча

5. Прыжки на возвышение

6. Опорные прыжки, через козла, коня.

**Упражнения для развития выносливости.**

Кроссы, ходьба по пересеченной местности, плавание, гребля, спортивные игры, катание на лыжах, коньках.

Упражнение для развития взрывной силы Прыжки в глубину с последующим отталкиванием

2 тренировка - 2 серии по 10 прыжков с высоты 0.5 м

3 тренировка - 3 серии по 10 раз с высоты 0,5 м

4 тренировка- 4 серии по 10 раз с высоты 0,5 м

5 - 9 тренировки - 4 серии по 10 раз с высоты 0.7 м.

Тренировка проводится 3 раза в неделю, при значительно уменьшенном объеме вприседаниях со штангой различными способами.

**3.3. Техническая подготовка.**

Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой выполнения , Создание четкого представления о правильном техническом выполнении классических и специально-вспомогательных 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.

**4. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ**

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных  группах  наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные игры, позволяющие придать  тренировочному  процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям  гиревым спортом.

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

Примерная схема внешних признаков утомления в процессе занятия.

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

**5. КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И СОРЕВНОВАНИЯ**

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

**Контрольные упражнения по ОФП и СФП**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование упражнения** | **2 юн.** | **1 юн.** |
| 1 | Бег 30 м | 5.6 | 5,2 |
| 2 | бег 60 м | 9,0 | 8,6 |
| 3 | Прыжок вверх с места | 52 | 55 |
| 4 | Прыжок в длину с места | 225 | 238 |
| 5 | Прыжок в длину с разбега | 390 | 450 |

**Практические рекомендации по оценке контрольных упражнений**

Рекомендуется использовать подсчет результатов по 3 –балльной системе. Так, в беге на различные дистанции, в прыжковых упражнениях, в метании предметов, в игровых заданиях. Три балла, если результат улучшен. Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл - если результат показан хуже предыдущего.

**6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные  группы :

1) ***вербальные* (словесные)** - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

2) ***комплексные***- всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

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

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

На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

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

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

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

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

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

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

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

**7. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ**

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

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

- При профилактике травм позвоночника применяются упражнения с применением усилий, направленных в противоположную сторону;

- С первых шагов занятий применять упражнения в висе на перекладине;

*-* После выполнения толчка, приседаний со штангой большого веса выполнять разгрузочные упражнения.

**Вывод:** если спортсмен наряду с тренером следят за исправностью оборудования, инвентаря, за состоянием здоровья организма, его реакцией на выполняемую нагрузку, а также за соблюдением режима и гигиены - травм практически можно избежать совсем.

**8. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

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

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время тренировочных занятий и дополнительно на различных мероприятиях.

На протяжении всего периода занятий тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;

- высокая организация тренировочного процесса;

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

- дружный коллектив;

- система морального стимулирования;

- воспитательные мероприятия.

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

**9. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

По итогам обучения по программе воспитанники должны знать:

* Освоение техники упражнений;
* Подготовку соревнований, подготовку инвентаря;
* Правила поведения на соревнованиях;
* Требования техники безопасности и правила личной гигиены, самоконтроль.

Д***олжны уметь:***

* Выполнение специально-вспомогательных упражнений;
* Выполнение контрольных упражнений.

**10. ЛИТЕРАТУРА**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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