|  |
| --- |
| Рассмотрено и принято напедагогическом совете Протокол № \_\_1\_\_\_\_\_\_от «\_04\_»\_сентября\_\_20\_20\_\_ г. |

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО ДЮСШ№1

 \_\_\_\_\_\_\_п/п\_\_\_\_\_Н.Г. Цыпандин

 Приказ № \_01-08/25\_от\_04.09.20\_20\_\_г.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

**«ДЕТСКО - ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1»**

 **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ**

**ПРОГРАММА**

**по виду спорта**

**«Гиревой спорт»**

Срок реализации до 10 лет

 г. Якутск 2020г.

**Авторы программы:**

Качановская Ольга Евгеньевна – заместитель директора по УВР

Иванова Елена Николаевна – старший тренер-преподаватель по гиревому спорту

Макаров Павел Владимирович – тренер-преподаватель по гиревому спорту

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами.

**Программа предназначена** для организации и планирования тренировочной работы, определения наполняемости и объёма занятий различных возрастных групп, возрастных критериев для допуска к занятиям, контрольных требований по этапам подготовки по легкой атлетике в МБУ ДО «ДЮСШ № 1» г. Якутска

**Раскрывает** содержание тренировочной работы, планирует распределение учебного материала по группам и разделам подготовки, систему контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся в группы более высокой квалификации.

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА………………………………………………………3

2.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ …………………………………………………………….4

3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ……………………………………………………………6

4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ: НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ………………………12

5.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ……………………………14

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Гиревой спорт» составлена в соответствии с: - Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании» от 01.09.2013г. №273-ФЗ;

 - Приказом Министерства спорта РФ от 15.11.2018 N 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Федеральным Законом Российской Федерации «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ;

 - Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт, утвержденному приказом Минспорта России от 26 декабря 2014г. № 1078;

- СанПиН 2.4.4.3172-14 от 4 июля 2014 года N 41 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";

- Программ спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ по видам спорта допущенных Федеральным агентством по физической культуре и спорту;

- Уставом учреждения;

- Другими нормативными документами в области физической культуры и спорта.

Программа содержит теоретико-методический и практический материал для многолетней поэтапной подготовки спортсменов в ДЮСШ. В программе отражены все ключевые компоненты технической, физической и специальной подготовки спортсменов, занимающихся избранным видом спорта и связанные с ними установки на контроль уровня подготовленности.

Основной цельюдополнительной предпрофессиональной программы по легкой атлетике является создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически развитой личности.

Основными задачами реализации предпрофессиональной программы является: - формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании; - формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации; - выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте. Программа 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.

ГИРЕВОЙ СПОРТ- циклический вид спорта, в основе которого лежит подъѐм гирь максимально возможное число, раз за отведѐнный промежуток времени, в положении стоя. Существует две дисциплины у юношей и одна у девушек. Юноши 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.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

**Возраст детей:** от 10 до 18 лет.

**Этапы:**

1. Базовый уровень сложности – 1
2. Базовый уровень сложности – 2
3. Базовый уровень сложности – 3
4. Базовый уровень сложности – 4
5. Базовый уровень сложности – 5
6. Базовый уровень сложности – 6
7. Углубленный уровень сложности – 1
8. Углубленный уровень сложности – 2

**Формы занятий:**

Теоретические и практические занятия;

Тестирование (ОФП, СФП);

Участие в соревнованиях;

Медицинский контроль

Восстановительно-профилактические мероприятия;

Просмотр видеозаписей, учебных фильмов, соревнований спортсменов высокого класса;

Индивидуальные занятия;

Домашние задания;

Учебно-тренировочные сборы;

Спортивно-оздоровительные лагеря;

Спортивно-массовые мероприятия;

Инструкторская и судейская практика.

**Требования к объему тренировочного процесса:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | Период обучения (лет) | Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.) |
| Базовый уровень сложности | первый год | 6 |
| второй год | 9 |
| третий год | 12 |
| четвертый год | 12 |
| пятый год | 15 |
| шестой год | 18 |
| Углубленный уровень сложности | первый год | 24 |
| свыше года | 24 |

**Ожидаемые результаты:**

Стабильность состава занимающихся (посещаемость).

Сохранение и укрепление здоровья, повышение уровня физического развития занимающихся

Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся.

Повышение уровня спортивной подготовки, овладение навыками техники избранного вида спорта

Выступление на соревнованиях различного уровня, выполнение спортивных разрядов.

**Учебный план комплектования**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 |
| Этапы подготовки  | Базовый уровень сложности | Углубленный уровень сложности |
| Период подготовки  | БУС 1 | БУС 2 | БУС 3 | БУС 4 | БУС 5 | БУС 6 | УУС 1 | УУС 2 |
| Возраст зачисления (min.) | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Кол-во учащихся в группах (min.) | 12 | 10 | 8 | 8 | 6 | 6 | 6 | 4 |
| Недельная нагрузка  | 6 | 9 | 12 | 12 | 15 | 18 | 24 | 24 |
| Режим работы | 3х2 | 3х34х2-3 | 4х3 | 4х3 | 5х3 | 6х3 | 6х4 | 6х4 |
| Разрядные требования  |  |  | б/р - 3 юн. | 3 - 2 юн. | 2 - 1 юн. | 1 юн. - III | II - I | I - КМС |
| Кол-во часов за 46 недель  | 276 | 414 | 552 | 552 | 690 | 828 | 1104 | 1104 |
| Кол-во учебно- трен. занятий  |  138 | 138184 | 184 | 184 | 230 | 276 | 276 | 276 |

**Учебная программа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | БУС 1 | БУС 2 | БУС 3 | БУС 4 | БУС 5 | БУС 6 | УУС 1 | УУС 2 |
| ОФП | 152 | 236 | 219 | 219 | 188 | 156 | 246 | 246 |
| СФП | 40 | 68 | 138 | 138 | 188 | 275 | 322 | 322 |
| Технико-тактическая | 70 | 92 | 144 | 144 | 253 | 271 | 347 | 347 |
| Теоретическая | 6 | 8 | 24 | 24 | 24 | 78 | 121 | 121 |
| Участие в соревнованиях | 4 | 6 | 21 | 21 | 31 | 42 | 60 | 60 |
| Контрольныеиспытания | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 |
| **Всего часов** | 276 | 414 | 552 | 552 | 690 | 828 | 1104 | 1104 |

(Расширенная учебная программа в приложении)

 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.

1. Физическая культура и спорт в России: физическая культура, как неотъемлемая часть физического воспитания подрастающего поколения; почетные спортивные звания; единая всероссийская спортивная классификация; всероссийские соревнования школьников; значение занятий физкультурой и спортом; избранный вид спорта, как наиболее доступный для занятий.
2. История развития избранного вида спорта: место избранного вида спорта в программе древнегреческих и современных Олимпийских игр.
3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека: общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем; система кровообращения и значение крови; нервная система и краткое понятие о механизме нервной деятельности; ознакомление с расположением основных мышечных групп; работоспособность мышц и подвижность в суставах; влияние физических упражнений на увеличение мышечной ткани; дыхание и газообмен, легкие, значение дыхания для жизнедеятельности организма; воздействие физических упражнений на дыхательную систему; понятие об утомлении и перетренированности; задачи и порядок прохождения медицинского контроля.
4. Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль: гигиенические требования к местам занятий и соревнований; временные ограничения и противопоказания к занятиям избранным видом спорта; причины травм и их профилактика; использование естественных факторов природы в целях укрепления здоровья и закаливания организма; понятие о тренированности и спортивной форме; значение массажа и самомассажа; личная гигиена спортсмена; вред курения и употребления спиртных напитков; гигиена в быту; правильное питание спортсмена; что нужно знать о тренировке; врачебный контроль и самоконтроль; оказание первой медицинской помощи при обмороке, растяжении связок, ушибах и переломах; дисциплина и поведение во время учебно-тренировочных занятий и соревнований с целью предупреждения травматизма и несчастных случаев.
5. Места занятий, оборудование, инвентарь: оборудование мест для учебно-тренировочных занятий и соревнований; инвентарь для учебно-тренировочных занятий и соревнований; одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий и соревнований.
6. Основы техники избранного вида спорта: общая характеристика техники упражнений; индивидуальные особенности выполнения техники движений; взаимосвязь техники и тактики во время спортивных соревнований.
7. Методика обучения и тренировка: обучение и тренировка, как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств; применение в процессе обучения дидактических принципов педагогики; роль учебно-наглядных пособий и технических средств для правильного обучения и повышения эффективности учебно-тренировочных занятий; важность соблюдения режима дня для достижения спортивных результатов; определение и исправление ошибок; особенности организации и планирование учебно-тренировочных занятий с детьми, подростками и юношами; перспективное (многолетнее) планирование; индивидуальный план, дневник; разминка, ее значение в учебно-тренировочном занятии и соревновании; участие в соревнованиях.
8. Техника безопасности: техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях; предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях; первая помощь при травмах.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА*(ОФП) –* комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости занимающихся избранным видом спорта

Задачи: развитие систем и функций организма занимающихся, овладение ими разнообразными умениями и навыками, воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества, создание условий успешной специализации в избранном виде спорта.
Средствами общей физической подготовки занимающихся избранным видом спорта являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе.

Особое место в занятиях должны занимать упражнения с мячами. Задача их не только физическое развитие, но и освоение умений владеть мячом, согласовывать свои действия с мячом во времени и пространстве. По мере роста подготовленности баскетболиста эта способность будет приобретать все большее и большее значение.

Характер и дозировка упражнений общей физической подготовки определяются (подбираются) с учетом вида спорта, возраста, пола, спортивной подготовленности занимающихся, их индивидуальных особенностей, периодизации учебно-тренировочного процесса и конкретных задач учебно-тренировочного процесса и конкретных задач учебно-тренировочного занятия.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА *(СФП)* – процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение физических упражнений.

Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) использованием специальных физических упражнений соответствующих избранному виду спорта. ИЗБРАННЫЙ ВИД (гиревой спорт) - включает в себя техническую подготовку. *Техническая подготовка.* Основной задачей технической подготовки является овладение основными приемами техники. Изучение ведется на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем занимающиеся смогут овладеть всем многообразием технических приемов. Спортивная техника — это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей. Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

 Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

 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 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 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. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ - контроль за общей и специальной физической подготовкой осуществляется контрольными испытаниями по ОФП и СФП (Положение о контрольных нормативах по общей и специальной физической подготовке.)

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Участие в соревнованиях согласно календарного плана. (Календарный план спортивно- массовых мероприятий)

 При выполнении разрядных требований согласно единой всероссийской спортивной классификации спортсменам присваиваются соответствующие спортивные разряды (Положение о присвоении спортивных разрядов)

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА Инструкторская и судейская практика: виды соревнований; ознакомление с правилами организации и проведения соревнований в отдельных видах и в целом; подготовка мест занятий и соревнований; судейская коллегия, ее состав и обязанности; права и обязанности судей, участников, тренеров-преподавателей, руководителей команд; оценка достижений; положение о соревнованиях для различных возрастных групп; принципы составления расписания соревнований; организация и проведение соревнований в качестве судей на различных видах и судейских должностях; самостоятельное проведение разминки; самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий; обеспечение безопасности во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности своему родному краю Якутии и России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственная спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Основные задачи воспитания:

* мировоззренческая подготовка;
* приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям своего края Якутии, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
* преданность идеалам (развитие таких качеств личности, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
* развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде независимо от их национальности;
* формирования убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера;
* развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Центральной фигурой воспитательного процесса непосредственно является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитания дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдения правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнений указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать

специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи • ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

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

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, проведение походов и тематических вечеров, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности. Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмена, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случаи необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата. Напомним, что мотив — это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенных потребностей. Потребность - состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования.

4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ: НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

# Нормативные требования физической, технической подготовки по гиревому спорту (девочки)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | БУС 1 | БУС 2 | БУС 3 | БУС 4 | БУС 5 | БУС 6 | УУС 1 | УУС 2 |
| Бег30м | 6,4 | 6,4 |  |  |  |  |  |  |
| Бег 100м |  |  | 19 | 19 | 18 | 18 | 17 | 17 |
| Бег 800 м | б/у | б/у |  |  |  |  |  |  |
| Бег 2000м |  |  | 11.20,00 | 11.20,00 | 10.10,00 | 10.10,00 | 9.80,00 | 9.80,00 |
| Бег 5 км. |  |  |  |  |  |  | б/у | б/у |
| Челночный бег 3 x 10 м | 10.2 | 10.2 | 10.0 | 10.0 | 9.8 | 9.8 |  |  |
| Подъем туловища, лежа на спине | 8 | 8 | 9 | 9 | 10 | 10 | 40 | 40 |
| Отжимание | 6 | 6 | 10 | 10 | 12 | 12 | 26 | 26 |
| Прыжок в длину с места | 110 | 110 | 130 | 130 | 150 | 150 | 200 | 200 |
| Выкрут прямых рук вперед-назад |  |  |  |  | 65 | 65 | 55 | 55 |
| Удерживание одной гири весом 12 кг в положении фиксации над головой |  |  | 20.00 | 20.00 | 30.00 | 30.00 |  |  |
| Удерживание одной гири весом 16 кг в положении фиксации над головой |  |  |  |  |  |  | 30.00 |  |

Нормативные требования физической, специальной подготовки по гиревому спорту (мальчики)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | БУС 1 | БУС 2 | БУС 3 | БУС 4 | БУС 5 | БУС 6 | УУС 1 | УУС 2 |
| Бег30м | 6,2 | 6,2 |  |  |  |  |  |  |
| Бег 100м |  |  | 14.8 | 14.8 | 14.5 | 14.5 | 13.4 | 13.4 |
| Бег 1000 м | б/у | б/у |  |  |  |  |  |  |
| Бег 3000м |  |  | 14.30,00 | 14.30,00 | 13.20,00 | 13.20,00 | 12.00,00 | 12.00,00 |
| Бег 10 км. |  |  |  |  |  |  | б/у | б/у |
| Челночный бег 3 x 10 м | 9.8 | 9.8 | 9.6 | 9.6 | 9.4 | 9.4 |  |  |
| Подтягивание | 4 | 4 | 7 | 7 | 8 | 8 | 16 | 16 |
| Отжимание | 6 | 6 | 10 | 10 | 12 | 12 | 26 | 26 |
| Прыжок в длину с места | 130 | 130 | 160 | 160 | 170 | 170 | 240 | 240 |
| Выкрут прямых рук вперед-назад |  |  |  |  | 70 | 70 | 60 | 60 |
| Удерживание одной гири весом 12 кг в положении фиксации над головой |  |  | 2.30,00 | 2.30,00 | 30.00,00 | 30.00,00 |  |  |
| Удерживание одной гири весом 16 кг в положении фиксации над головой |  |  |  |  |  |  | 30.00,00 | 30.00,00 |

(Положение о контрольных нормативах по общей и специальной физической подготовке)

Спортивное звание Мастер спорта и спортивные разряды присваиваются по видам спорта в соответствии с разрядными нормами и требованиями классификации. Спортсменам присваиваются спортивные разряды:

- КМС

- I спортивный разряд

- II спортивный разряд

- III спортивный разряд

- 1 юношеский разряд

- 2 юношеский разряд

- 3 юношеский разряд

(Положение о присвоении спортивных разрядов

5.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Единая всероссийская спортивная классификация. Летние виды спорта
2. Санитарно- эпидемиологические правила и нормативы для учреждений дополнительного образования.
3. Добровольский С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования. Методические рекомендации
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. Учебное пособие.
5. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика.
6. Носов Г.В. Гиревой спорт
7. Столов И.И. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации. Методические рекомендации
8. Тихонов В.Ф. Формирование рациональных двигательных действий у спортсменов-гиревиков на начальном этапе подготовки.