

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Районный центр внешкольной работы»

РАССМОТРЕНА:
на заседании
методического совета
Протокол
№1 от 28.08.2023 г.

ПРИНЯТА:
на заседании
педагогического совета
Протокол
№1 от 29.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА:
Приказом МБУДО
«РЦВР»
№160 от 30.08.2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Атлет»
детского объединения «Титан»**

Срок реализации программы 3 года
Адресат программы: дети 15 – 17 лет

Автор программы:
Корягин Павел Сергеевич,
педагог дополнительного образования

п. Тельма, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка.....	3
2	Ожидаемые результаты освоения программы.....	9
3	Содержание программы.....	9
4	Методическое обеспечение образовательного процесса.....	12
5	Материально-техническое обеспечение образовательного процесса...	42
6	Календарный учебный график.....	43
6	Оценочные материалы.....	43
7	Список литературы.....	49

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Гиревой спорт» (далее Программа) составлена в соответствии с законодательством Российской Федерации, в том числе Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 26.12.2014 г. №1080, приказа Министерства спорта РФ от 12.09.2013г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта», и предназначена на практике реализовать принципы государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, выходящие из Федерального Закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ.

Актуальность программы

В наше время, время технологий и компьютеризации, физическая подготовка отходит на дальний план. Все больше у детей и подростков падает уровень физической подготовленности. Слабые мышцы рук, спины, ног, нарушение осанки, сколиозы, неумение обращаться с тяжелыми предметами в быту. Из-за этих проблем в учебных заведениях снижается успеваемость, на производстве – производительность труда, а в армии – боеспособность. Проблема актуальна и требует своего решения. Способом решения данной проблемы является гиревой спорт.

Актуальность данной программы обуславливается тем, что данная программа позволяет обучить детей правильным упражнениям и техникой гиревого спорта. Упражнения с гирями просты и доступны. Осваиваются легко и быстро. Разнообразие упражнений, их зрелищность (особенно при жонглировании) позволяют проводить занятия на высоком эмоциональном уровне и с высокой плотностью. В процессе занятий воспитываются необходимые физические качества: сила, силовая выносливость, высокая физическая работоспособность; формируются осанка и красивое телосложение. Уже в первые месяцы занятий занимающиеся овладевают жизненно важными умениями и навыками правильного обращения с тяжестями, что на всю жизнь страхует их от травм позвоночника.

Методически правильное использование средств физической культуры и спорта укрепляет здоровье человека, повышает его работоспособность, способствует укреплению и развитию основных физических качеств, именно, этим целям и должен служить гиревой спорт.

Гиревой спорт – это специализированный педагогический процесс физического совершенствования воспитанников, направленный на укрепление здоровья, развитие силы и выносливости, формирование атлетического телосложения.

В содержание программы включена теоретическая подготовка, общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка.

При реализации содержания программы учитываются возрастные и индивидуальные возможности, личностно-деятельный подход.

Новизна, отличительные особенности данной программы от уже существующих образовательных программ

Новизна программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Основной отличительной особенностью данной программы от уже существующих программ в данной предметной области является то, что данная общеразвивающая программа опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной

на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой направленной на освоение предметного содержания.

Она также состоит в разработке и обосновании методики, основанной на дифференцировании тренировочных нагрузок, с учетом физической подготовленности обучающихся, в этапах специальной физической и технико-тактической подготовки. Используя полученный опыт ведущих тренеров, спортсменов, а также используя литературные данные по построению тренировочного процесса.

Педагогические принципы, определяющие теоретические и практические подходы к построению образовательного процесса

Данная общеразвивающая программа дополнительного образования детей строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность
- доступность
- преемственность
- результативность
- активность
- систематичность
- наглядность

Кроме традиционных принципов программа опирается на специфические:

Принцип связи физического воспитания с трудовой и военной практикой.

Физическое воспитание средствами гиревого спорта предусматривает подготовку людей к высокопроизводительному труду и защите своего Отечества. Принцип ярко выражает прикладную направленность физических упражнений. Основой системы физической подготовки в Вооруженных Силах Российской Федерации является Военно-спортивный комплекс, в который включены упражнения гиревого спорта "рывок" и "толчок двух гирь по длинному циклу".

Реализация этого принципа обусловлено тем, что именно в Вооруженных Силах РФ подготовлены действующие чемпионы России, Европы и Мира. На протяжении многих лет в ВС РФ проводились массовые соревнования по гиревому спорту по условиям Всеармейских военно-спортивных соревнований на призы Спортивного комитета МО РФ и газеты "Красная звезда".

Принцип всестороннего развития личности. Этот принцип основывается на всестороннем духовном и физическом развитии людей. Он предусматривает единство умственного, нравственного, трудового, физического, эстетического воспитания.

Принцип оздоровительной направленности физического воспитания. Физические упражнения могут стать средством оздоровления людей лишь в тех случаях, когда они применяются с учетом пола, возраста, состояния здоровья, гигиенических условий, норм нагрузок и других требований. Ответственность за охрану и укрепление здоровья спортсменов, занимающихся физическими упражнениями, несут как сами спортсмены, так и преподаватели и тренеры. Состояние здоровья спортсменов должно находиться под непосредственным наблюдением врача. Врачебный контроль является обязательным для всех организаций, проводящих работу по физической культуре и спорту.

Принцип прогрессирувания. Этот принцип выражает постепенность повышения требований к учащимся. Он предусматривает постановку и выполнение новых более сложных заданий, в которых постепенно нарастает общий объем и интенсивность нагрузки. В процессе обучения и спортивной тренировки по гиревому спорту гиревики постепенно усложняют условия выполнения упражнений, которые в значительной степени расширяют круг двигательных навыков и умений занимающихся. Это в свою очередь обеспечивает освоение более сложных специально-подготовительных упражнений и разнообразных двигательных действий. Дальнейшее повышение физических нагрузок и регулярное

преодоление трудностей приводит их к непрерывному совершенствованию техники соревновательных упражнений. Дальнейшее повышение функциональных возможностей занимающихся обусловлено систематическим повышением физических нагрузок путем нахождения оптимальных объемов и интенсивности выполнения упражнений.

Принцип прогрессирования определяет также зависимость прочности приобретаемых навыков от величины физических нагрузок. Повышение нагрузок возможно лишь тогда, когда формируемый навык прочно закреплен и занимающиеся освоили предлагаемые нагрузки. Непрочно закрепленные навыки под воздействием повышенных нагрузок легко утрачиваются. Отсюда следует, что при проведении учебно-тренировочного процесса по гиревому спорту последовательно формируемый двигательный навык обуславливает постепенное повышение физических нагрузок.

Цель и задачи программы:

Цель: физическое самосовершенствование и самовоспитание, установка на здоровый образ жизни и дальнейшее сохранение собственного здоровья, формирование сборных команд по гиревому спорту для выступления на различных уровнях соревнований.

Задачи:

Образовательные:

-оказание помощи общеобразовательным школам в организации внеклассной работы по установленным в них видам спорта;

-обеспечение повышения уровня общей и специальной физической подготовки в соответствии с требованиями программ по видам спорта;

-подготовка спортсменов для пополнения сборных команд для выступлений на различных уровнях соревнований;

Развивающие:

-развитие физических возможностей детей;

-развитие интеллектуального потенциала;

-укрепление здоровья учащихся;

-гармоническое физическое развитие, разносторонняя физическая и техническая подготовленность в гиревом спорте;

Воспитательные:

-воспитание трудолюбия

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

-формирование личностных качеств занимающихся, их поведения в соответствии с общественными нормами морали, гражданской и спортивной этике, развитие интеллектуального потенциала.

Основные характеристики образовательного процесса

Возраст обучающихся: занятия посещают дети с 15 до 17 лет.

Дети зачисляются в разные группы в соответствии физической подготовки и сдачи определенных контрольно-нормативных разрядов. Занимающиеся, которые опережают других детей в своих группах в физическом и техническом плане, показывающие более высокий результат на тренировках и соревнованиях, начинают формировать группу совершенствования и получают дополнительные тренировочные часы.

Для каждой группы с общими требованиями определяются и основные задачи.

Группа начальной подготовки направлена на укрепление здоровья, повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности, развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств, изучение и совершенствование техники гиревого спорта, приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях, приобретение знаний и навыков тренера и судьи, выполнение норматива 1 юношеского разряда.

Учебно-тренировочная группа направлена на повышение всестороннего физического развития, совершенствование качеств, необходимых гиревнику, совершенствование техники гиревого спорта, повышение волевых качеств и психологической подготовленности, приобретение соревновательного опыта, получение званий тренера-общественника и судьи по гиревому спорту, выполнение нормативов 3, 2, 1 спортивного разряда.

Группа совершенствования спортивного мастерства направлена на совершенствования уровня общей и специальной физической подготовленности и функционального состояния организма обучающихся, динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных региональных и всероссийских соревнованиях, включение в составы сборных команд, освоение теоретического раздела программы, выполнение норматива кандидата в мастера спорта.

Допускается объединение в группу спортсменов, разных по возрасту и спортивной подготовленности с учётом правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. При этом уровень их спортивного мастерства не должен превышать двух разрядов.

Их количественный состав:

- на этапе **НП** - от 8 до 10 человек.

- на этапе **УТ** - от 6 до 8 человек (для обучающихся до 2-х лет) и от 4 до 6 человек (для обучающихся свыше 2 лет).

- на этапе **ССМ** - от 2 до 4 человек.

С учётом специфики вида спорта гиревой спорт, комплектования групп осуществляется в зависимости от условий и организаций занятий, а также условий проведения спортивных соревнований. Подготовка по виду спорта гиревой спорт осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, согласно пункту 5.17 Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, совершенствующихся в данном возрасте.

Программа учитывает возможность осуществления спортивной подготовки по индивидуальным планам подготовки спортсменов, включая индивидуализацию построения и содержания тренировочных нагрузок, особенности планирования участия в соревнованиях, медико-восстановительные и врачебно-педагогические мероприятия.

Сроки реализации: программа рассчитана на 4 года обучения

Режим и форма занятий: учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 36 недель учебно-тренировочных занятий.

Дети занимаются из расчёта на 2 группы три раза в неделю по 2 часа и три раза в неделю по 1 часу для групп совершенствования с высокими спортивными показателями.

Занятия проводятся в форме бесед, лекций и спортивных тренировок. Получение знаний должно идти как от тренера, так и за счет самостоятельной познавательной активности занимающихся с целью применения их на практике в условиях тренировки и соревнований.

Тренировочная форма занятий предполагает регулярное выполнение упражнений в течение всего учебного года. При таких занятиях в начале каждого занятия отводится 10–15 минут для выполнения комплекса упражнений. Все упражнения в этом случае выполняются в зависимости от тренировочной программы. Перед началом занятия детям необходимо провести разминку и подготовить необходимый инвентарь. При хорошей организации тогда же можно начинать и выполнение комплекса. В этом случае остается больше времени для другого материала, изучаемого на занятии.

Для тренировочных занятий может использоваться основной или блочный вариант выполнения комплексов.

На протяжении всего периода обучения занимающиеся проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых решается ряд задач в соответствии с возрастом и уровнем физического развития.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов:

- постепенное обучение технике соревновательных упражнений и ее совершенствование на базе роста физических и психических возможностей;
- переход от общеподготовительных к специальным средствам обучения и тренировки в гиревом спорте;
- увеличение количества соревнований и повышение результатов;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности тренировочных нагрузок;
- сохранение здоровья учащихся;
- использование восстановительных средств поддержания физической работоспособности.

Представленные ориентировочные объемы учебно-тренировочной нагрузки в условиях спортивной секции показывают, что с увеличением общего годового объема часов изменяется по годам соотношение времени на различные виды подготовки.

Система многолетней подготовки спортсменов высокого класса требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годичного цикла присутствуют все виды подготовки, но их соотношение и, главное, формы значительно отличаются. Общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению. Доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает. Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и подводящие контрольные и основные соревнования. Однако от этапа к этапу нарастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовок. Соревновательная нагрузка постоянно нарастает.

Для создания стройной системы планирования разработаны комплексы упражнений для каждого вида подготовки.

Соотношение объемов тренировочного процесса во видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (Этап спортивной специализации)		Этап совершенствования мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	60-65	55-60	48-52	42-46	34-39	11-15
Специальная физическая подготовка (%)	11-15	12-17	14-19	22-27	31-41	49-56

Техническая, технико-тактическая подготовка (%)	20-25	22-27	22-27	20-25	15-20	15-20
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	1	1-2	2-4	2-4	5-7	8-10
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	1	1-3	3-4	5-6	6-7	7-9

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «Гиревой спорт»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	4	4	5	5	9-10
Отборочные	-	1-2	4	5	4-6
Основные	-	-	1-2	3-4	4-6
Главные	-	-	-	1	2

Ознакомительная форма занятий предполагает лишь ознакомление учащихся с упражнениями, правилами их выполнения, основами дыхания, правилами самоконтроля и подбора нагрузки, правилами безопасности при проведении самостоятельных занятий и т.п.

При этом не ставится цель обязательного привлечения детей к занятиям с гирями. Им лишь говорят о том, что есть такой вид упражнений, дают возможность попробовать и объясняют, как делать это правильно. Выбор же учащиеся должны сделать сами. Бывают случаи, когда занимающиеся начинают заниматься с гирями уже после окончания школы, попав в определенные условия.

Длительность одного учебного занятия 45 мин., перерыв – 10 мин.

Продолжительность образовательного процесса - 36 учебных недель (начало занятий 1 сентября, завершение 31 мая).

Объем учебных часов по программе: Программа состоит из трех модулей и позволяет обучающему выбирать модуль или последовательно проходить обучения по всем

модулям. Модули №1 реализуются на стартовом уровне – 72 часа, модули №2 реализуются на базовом уровне – 72 часа, модули №3 реализуются на продвинутом уровне – 72 часа. При последовательном прохождении обучающимися всех учебных модулей объем учебных часов составит в год 216, за четыре года – 864 часа.

Формы обучения: очная

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные результаты:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности

Предметные результаты:

Предметные результаты освоения программы описаны в пояснительных записках модульных учебных курсов.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный модуль №1 (стартовый)

Учебный модуль №1 направлен на получение теоретических, практических знаний в гиревом спорте. Обучение начальных специальным навыкам и умением.

Ожидаемые результаты освоения модульного курса:

Будут знать:

- значение физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- технику упражнений с гирями;
- правила соревнований в гиревом спорте.

Будут уметь:

- проводить самостоятельные занятия по тело строению, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- правильно выполнять упражнения с гирями.
- выполнять подводящие и ознакомительные упражнения.

Учебный план модульного курса:

Вид подготовки	Год обучения	Кол-во часов в год
Теоретическая подготовка	5 год обучения	4
	6 год обучения	4
	7 год обучения	4

Общая физическая подготовка(ОФП)	5 год обучения	38
	6 год обучения	38
	7 год обучения	28
Специальная физическая подготовка(СФП)-тренировочная программа №1	5 год обучения	4
	6 год обучения	4
	7 год обучения	8
Специальная физическая подготовка(СФП)-тренировочная программа №2	5 год обучения	4
	6 год обучения	4
	7 год обучения	8
Специальная физическая подготовка(СФП)-тренировочная программа №3	5 год обучения	2
	6 год обучения	2
	7 год обучения	6
Техническая, технико - тактическая подготовка.	5 год обучения	16
	6 год обучения	16
	7 год обучения	14
Участие в соревнованиях.	5 год обучения	Согласно плану воспитательной работы.
	6 год обучения	Согласно плану воспитательной работы.
	7 год обучения	Согласно плану воспитательной работы.
Судейская практика	5 год обучения	4
	6 год обучения	4
	7 год обучения	4

Учебный модуль №2 (базовый)

Учебный модуль № 2 направлен на развитие физических качеств. Развитие общей физической подготовки и специальной физической подготовки для построения фундаментальной подготовки спортсмена - гиревика.

Ожидаемые результаты освоения модульного курса:

Будут знать:

- тактику выступления на соревнованиях;
- режим питания при занятии гиревым спортом;
- виды дыхания при выполнении упражнений с гирями.

Будут уметь:

- планировать тренировочный процесс;
- осваивать увеличенные по объему интенсивности тренировочные нагрузки;
- распределять силы на весь тренировочный процесс.

Учебный план модульного курса:

Вид подготовки	Год обучения	Кол-во часов в год
Теоретическая подготовка	5 год обучения	2
	6 год обучения	2
	7 год обучения	4
Общая физическая	5 год обучения	34

подготовка(ОФП)	6 год обучения	34
	7 год обучения	24
Специальная физическая подготовка(СФП)-тренировочная программа №1	5 год обучения	6
	6 год обучения	6
	7 год обучения	10
Специальная физическая подготовка(СФП)-тренировочная программа №2	5 год обучения	4
	6 год обучения	4
	7 год обучения	8
Специальная физическая подготовка(СФП)-тренировочная программа №3	5 год обучения	4
	6 год обучения	4
	7 год обучения	6
Техническая, технико - тактическая подготовка.	5 год обучения	18
	6 год обучения	18
	7 год обучения	14
Участие в соревнованиях.	5 год обучения	Согласно плану воспитательной работы.
	6 год обучения	Согласно плану воспитательной работы.
	7 год обучения	Согласно плану воспитательной работы.
Судейская практика	5 год обучения	4
	6 год обучения	4
	7 год обучения	6

Учебный модуль №3 (продвинутый)

Учебный модуль №3 направлен на развитие специфических физических качеств и умений необходимых спортсмену-гиревнику для дальнейшего прохождения спортивной подготовки. Данный модуль ориентирован для перехода к дальнейшим этапам подготовки и участие в соревнованиях, сдачи тестов и получения разрядов и званий.

Ожидаемые результаты освоения модульного курса:

Будут знать:

- влияние анатомического строения тела человека на технику поднимания гирь;
- влияние физиологических функций организма человека на технику поднимания гирь.

Будут уметь:

- ориентироваться в судейской документации участвовать в судействе в качестве бокового судьи, помощника секретаря;
- осваивать увеличенные по объему интенсивности тренировочные нагрузки;
- осваивать предсоревновательные нагрузки.

Учебный план модульного курса:

Вид подготовки	Год обучения	Кол-во часов в год
Теоретическая подготовка	5 год обучения	2
	6 год обучения	2
	7 год обучения	4
Общая физическая	5 год обучения	30

подготовка(ОФП)	6 год обучения	30
	7 год обучения	22
Специальная физическая подготовка(СФП)- тренировочная программа №1	5 год обучения	6
	6 год обучения	6
	7 год обучения	10
Специальная физическая подготовка(СФП)- тренировочная программа №2	5 год обучения	6
	6 год обучения	6
	7 год обучения	10
Специальная физическая подготовка(СФП)- тренировочная программа №3	5 год обучения	4
	6 год обучения	4
	7 год обучения	6
Техническая, технико - тактическая подготовка.	5 год обучения	20
	6 год обучения	20
	7 год обучения	14
Участие в соревнованиях.	5 год обучения	Согласно плану воспитательной работы.
	6 год обучения	Согласно плану воспитательной работы.
	7 год обучения	Согласно плану воспитательной работы.
Судейская практика	5 год обучения	4
	6 год обучения	4
	7 год обучения	6

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Формы обучения:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия
- работа по индивидуальным планам
- тестирование и медицинский контроль
- участие в различных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах
- инструкторская и судейская практика

Методы обучения:

Словесный: Объяснение выполнения упражнений. Напоминание о технике безопасности на занятиях.

Наглядности: Использование рисунков, плакатов, фотоматериалов с изображением техники выполнения упражнений. Использование видео материалов.

Демонстрационный метод: показ техники выполнения упражнений тренером (инструктором), объясняя как правильно выполнять, обращая внимание на характерные ошибки при выполнении упражнений.

Практический метод: На тренировках, путем практических выполнений отрабатывают технику упражнений

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая), средства, методы, формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса становления спортивного мастерства на протяжении всего периода обучения.

Учебный год начинается с 1 сентября и заканчивается 31 мая . Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета 36 недель.

Наряду с планированием учебно-тренировочного процесса важным средством управления является контроль эффективности многолетней подготовки спортсменов-гиревиков. Критериями оценки эффективности подготовки служат динамика выполнения контрольных нормативов и уровень спортивных результатов по годам обучения.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, занятия по индивидуальным планам (на этапе совершенствования спортивного мастерства), восстановительные мероприятия, педагогический и медицинский контроль, участие в соревнованиях по гиревому спорту, инструкторская и судейская практика.

Важное место в методической части программы отводится воспитательной работе и психологической подготовке, как важным компонентам спортивной подготовки спортсменов-гиревиков.

Организационно- методические основы планирования

Подготовка спортсменов, специализирующихся в гиревом спорте, проводится в течение нескольких этапов, каждый из которых имеет собственные специфические особенности. Основными отличиями является возраст и уровень подготовленности учащихся, зачисляемых в ту или иную группу. Большое значение при зачислении в группы имеет двигательный опыт в обращениях с тяжестями, а также координационные способности. При зачислении в группы дети проходят тестирование по показателям физического развития, физической подготовленности, координационным показателям. В течение всего периода обучения проводятся контрольно-переводные испытания, оценка здоровья, физического развития и функционального состояния.

Связь этапов подготовки с чувствительными периодами

Двигательные способности юных спортсменов развиваются гетерохронно. С возрастом эти способности чередуются периодами активного роста морфофункциональных показателей и физических качеств с периодами снижения этих показателей. Эти знания позволяют более рационально, используя различные средства тренировки, воздействовать на развитие юных спортсменов-гиревиков. В многолетней системе подготовки спортсменов выделяют оптимальные возрастные периоды для акцентированного воздействия на развитие общей и специальной физической выносливости (аэробной и анаэробной производительности), подвижности в суставах, быстроты, силовых качеств (силовой выносливости, скоростно-силовых способностей), координации движений с дыханием и т.д. Прирост отдельных двигательных способностей в «чувствительные» (чувствительные) периоды может происходить как от целенаправленного учебно-тренировочного процесса, так и от естественного развития.

Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамика основных физических качеств, периоды для акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности спортсменов от 10 до 18 лет представлены в таблице:

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет(полных)								
	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост									
Мышечная масса			+	+	+	+			
Быстрота			+	+	+	+			

Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+				
Сила			+	+	+				
Выносливость: Аэробные возможности; Анаэробные возможности	+					+	+	+	+
	+	+				+	+	+	+
Гибкость	+								
Координационные способности	+	+	+						
Равновесие	+	+	+	+	+				

Этап начальной подготовки:

Оптимальный возраст для зачисления в группы ГНП в гиревом спорте составляет 10-11 лет. В этот период направленность тренировочного процесса сводится преимущественно к занятиям по бегу и изучению техники обращения с гирями (захват дужки гири, статические позы в исходных положениях и во время фиксации).

У детей в 10-11 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при замедленном росте длины тела. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, усиливается развитие скелетных мышц, умеренное увеличение размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Если учесть, что в возрасте от 6 до 12 лет осваивается значительная часть двигательных навыков, приобретаемых человеком в течение всей жизни, то разучивание большого количества разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Доступность и естественность бега на различные дистанции также является необходимостью включать их в тренировочный процесс на этапе начальной подготовки.

Учебно-тренировочный этап:

Оптимальный возраст начала этого этапа составляет 12-13 лет, продолжительность занятий 4 года. Занятия проходят в учебно-тренировочных группах.

В 13-14 лет значительно увеличивается масса тела, и вместе с ней повышаются силовые качества. Это происходит за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость увеличивается за счет повышения экономичности двигательных действий (повышения уровня ПАНО) и мышечной регуляции. К началу прироста мышечной массы создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей.

В возрасте 13-14 лет проявляются внешние признаки начальной фазы полового созревания, увеличивается возбудимость нервных процессов, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе особенно соревновательного характера. Скоростно-силовые способности в этот период совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие два года темпы прироста быстроты снижаются.

Важным показателем для возрастного развития девушек является возраст первой менструации, в течение года после которого происходит снижение дальнейшего роста длины тела, а также прироста массы тела. Происходит окончательное формирование пропорций тела. Наибольший прирост почти всех физических качеств у девочек происходит в возрасте 12-13 лет, а у мальчиков – 13-15 лет.

В дальнейшем, к 15-16 годам увеличивается аэробная мощность (МПК) за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнего

дыхания (ЖЕЛ, МЛВ). В этот период еще ограничена способность к длительной работе на уровне близком или равном к МПК.

К 15-16 годам постепенно возрастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена, вследствие чего повышаются анаэробные возможности организма спортсменов.

На этапе начальной подготовки необходимо учитывать характер взаимовлияния тренировочных нагрузок в беге, лыжных гонках и в упражнениях с отягощениями. Так, особенности двигательной деятельности в беге и в лыжных гонках позволяют применять тренировочные нагрузки более высокой интенсивности, чем в тренировочных занятиях с отягощениями. Например, в беге на длинные дистанции с максимальной скоростью и в упражнениях с гирями, реакция сердечно-сосудистой системы, оцениваемая по частоте сердечных сокращений как интегральному показателю интенсивности физической нагрузки, различна: в беге ЧСС больше, чем в упражнениях с гирями.

В возрасте 15-16 лет имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарное потребление кислорода). Это приводит к эффективности выполнения упражнений в беге и в лыжных гонках (возрастает скорость бега на уровне порога аэробного и анаэробного обмена). Это происходит за счет увеличения капиллярной сети мышц, координации деятельности вегетативных систем, большего использования окисления жиров в обеспечении энергией работающих мышц.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

Возраст начала этапа - 16-17 лет, продолжительность – без ограничений. К этому времени практически завершается рост тела, костей стопы и кисти, заканчивается срастание тазовых костей, происходит значительное нарастание мышечной ткани и мышечной силы. Завершается развитие иннервации мышц, что делает возможным длительное выполнение тонко дифференцированных движений. В этом возрасте повышается способность к выполнению как интенсивных кратковременных нагрузок, так и продолжительной физической тренировочной работы.

На этом этапе происходит дальнейшее повышение аэробных и анаэробных возможностей организма юных спортсменов. В значительной степени на возраст начала и окончания этапа совершенствования спортивного мастерства влияют индивидуальные особенности биологического развития. Разнообразие двигательных навыков в гиревом спорте предъявляет высокие требования к учебно-тренировочному процессу как в целом, так и с учетом индивидуальных особенностей биологического развития спортсменов.

План годового цикла подготовки

Данная программа включает в себя содержание и последовательность изучения программного материала, виды контроля за общей и специальной физической, технической, тактической подготовкой по этапам многолетней и годичной подготовки, а также объемы основных параметров подготовки.

Для более детального планирования годового цикла используется календарный план с делением на месяцы и недели. В нем отражается планирование количественных и качественных показателей организации и содержания учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля тренировки и восстановления.

Планирование должно иметь конкретно выраженную и четко просматриваемую концепцию построения тренировочного процесса на каждом этапе подготовки. При этом следует учитывать, что на этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер. Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке с использованием, в основном, средств ОФП, освоению технических элементов и формированию практических навыков.

На учебно-тренировочном этапе (1-2-й год обучения) годичный цикл включает в себя подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, применяются средства специальной физической подготовки, расширяется арсенал тактико-технических приемов, совершенствуются необходимые навыки и умения.

На 3-5-й год обучения в подготовительном периоде решаются задачи средствами ОФП по дальнейшему повышению уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, закрепление технических навыков.

В соревновательном периоде ставятся задачи по выполнению запланированных результатов.

Основной принцип учебно-тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсмена. Годичный цикл планируется исходя из сроков проведения основных соревнований сезона. На данном этапе, наряду с увеличением общего количества часов, отведенных на учебно-тренировочные занятия, повышается объем специальных тренировочных нагрузок и больше времени уделяется на восстановительные мероприятия.

План-схемы годичного цикла
ОБЩИЙ тренировочный годичный план на 36 недель

Разделы подготовки	Этапы подготовки							
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				Совершенствования спортивного мастерства	
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год
Часов в неделю	6	6	6	6	6	6	6	6
Общая физическая подготовка	140	118	108	108	102	102	74	74
Технико-тактическая подготовка	44	54	54	54	54	54	42	42
Теоретическая подготовка	2	4	8	8	8	8	12	12
Специальная физическая подготовка. Тренировочная программа №1	10	12	14	14	16	16	28	28
Специальная физическая подготовка. Тренировочная программа №2	12	14	12	12	14	14	26	26
Специальная физическая подготовка. Тренировочная программа №3	6	8	12	12	10	10	18	18

Судейская практика	2	6	8	8	12	12	16	16
Формы промежуточной и итоговой аттестации	Согласно плану КТП							
Участие в соревнованиях	Согласно плану воспитательной работы							
Медицинское обследование	Согласно плану воспитательной работы							
Восстановительные мероприятия	Исходя из необходимости							
Общее количество часов	216	216	216	216	216	216	216	216

**План-схема годового цикла в группе тренировочного этапа(этап спортивной специализации) свыше 2-х лет (распределение программного материала).
5 год обучения**

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего за год
Программный материал										
Количество тренировочных часов	26	26	24	26	18	24	26	26	20	216
Общая физическая подготовка	18	26	6	8	18	-	16	10	-	102
Технико-тактическая подготовка	-	-	2	12	-	10	4	6	20	54
Теоретическая подготовка	8	-	-	-	-	-	-	-	-	8
Специальная физическая подготовка. Тренировочная программа №1	-	-	16	-	-	-	-	-	-	16
Специальная физическая подготовка. Тренировочная программа №2	-	-	-	-	-	14	-	-	-	14
Специальная физическая подготовка. Тренировочная программа №3	-	-	-	-	-	-	-	10	-	10
Судейская практика	-	-	-	6	-	-	6	-	-	12
Форма промежуточной и итоговой аттестации	Согласно плану КТП									
Участие в соревнованиях	Согласно плану воспитательной работы									
Медицинское обследования	Согласно плану воспитательной работы									
Восстановительные мероприятия	Исходя из необходимости									

**План-схема годового цикла в группе тренировочного этапа(этап спортивной специализации) свыше 2-х лет (распределение программного материала).
6 год обучения**

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего
--------	----	---	----	-----	---	----	-----	----	---	-------

Программный материал										за год
Количество тренировочных часов	26	26	24	26	18	24	26	26	20	216
Общая физическая подготовка	18	26	6	8	18	-	16	10	-	102
Технико-тактическая подготовка	-	-	2	12	-	10	4	6	20	54
Теоретическая подготовка	8	-	-	-	-	-	-	-	-	8
Специальная физическая подготовка. Тренировочная программа №1	-	-	16	-	-	-	-	-	-	16
Специальная физическая подготовка. Тренировочная программа №2	-	-	-	-	-	14	-	-	-	14
Специальная физическая подготовка. Тренировочная программа №3	-	-	-	-	-	-	-	10	-	10
Судейская практика	-	-	-	6	-	-	6	-	-	12
Форма промежуточной и итоговой аттестации	Согласно плану КТП									
Участие в соревнованиях	Согласно плану воспитательной работы									
Медицинское обследования	Согласно плану воспитательной работы									
Восстановительные мероприятия	Исходя из необходимости									

**План-схема годового цикла в группе совершенствования спортивного мастерства
(распределение программного материала).
7 год обучения**

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего за год
Программный материал										
Количество тренировочных часов	26	26	24	26	18	24	26	26	20	216
Общая физическая подготовка	14	16	-	14	8		14	8	-	74
Технико-тактическая подготовка	-	-	6	4	-	8	4	-	20	42
Теоретическая подготовка	12	-	-	-	-	-	-	-	-	12
Специальная физическая подготовка. Тренировочная программа №1	-	10	18	-	-	-	-	-	-	28
Специальная физическая подготовка. Тренировочная программа №2	-	-	-	-	10	16	-	-	-	26
Специальная физическая подготовка. Тренировочная программа №3	-	-	-	-	-	-	-	18	-	18
Судейская практика	-	-	-	8	-	-	8	-	-	16
Форма промежуточной и итоговой аттестации	Согласно плану КТП									
Участие в соревнованиях	Согласно плану воспитательной работы									

Медицинское обследования	Согласно плану воспитательной работы
Восстановительные мероприятия	Исходя из необходимости

Основы технической подготовки

Освоение различных способов поднимания тяжестей основано на использовании некоторых законов физики, а также морфо-функциональных 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 несущий»); 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.

ЧСС – частота сердечных сокращений.

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.

Известно, что равновесие человеческого тела имеет место тогда, когда геометрическая сумма внешних сил и геометрическая сумма моментов внешних действующих на тело сил равны нулю. Когда человек стоит, на него действуют две внешние силы: сила тяжести и сила реакции опоры. Обе силы равны по величине и противоположны по направлению. Следовательно, геометрическая сумма их равна нулю. В самых сложных положениях равновесие тела человека в некотором приближении определяется так же, как определяется равновесие твердого тела, взаимное расположение частей которого неизменно. Для изучения равновесия человеческого тела как твердого тела надо знать силы, фиксирующие каждую его часть отдельно. Сравнивая условия равновесия в разных положениях, можно оценить значение внутренних сил человека в обеспечении равновесия. Условия равновесия частей человеческого тела такие же, как и тела в целом. Равновесие каждого звена будет иметь место, когда сумма моментов внешних сил, действующих на него, будет равна нулю. Силами, действующими на звено, являются, например, силы тяги мышц, переходящих через данный сустав, сила тяжести звена и другие силы.

При выполнении подъемов гирь определенным способом равновесие системы «спортсмен – гири» в статических позах определяется по расположению общего центра тяжести системы относительно опоры. В динамике при выполнении подъемов гирь без перемены места соблюдается главное условие – проекция общего центра тяжести системы постоянно находится в площади опоры.

Движения, выполняемые при подъеме гирь

ОЦТ системы «спортсмен – гири», ЦТ самой гири перемещаются в пространстве с большими ускорениями. Вместе с тем гиревик, выполняя упражнения, как правило, не сходит с места. Движения при подъеме гирь происходят в нескольких суставах, т.е. в условиях кинематической цепи звеньев без нарушения динамического равновесия.

Положение тела определяется отношением тела к опоре. Поза тела определяется расположением звеньев тела относительно друг друга. Во время отдельных двигательных действий перемещения звеньев тела сопровождаются дополнительными, сопутствующими движениями в других суставах, направленными на удержание тела в равновесии. Эти дополнительные, сопутствующие перемещения называются компенсаторными. Так, например, при удержании гирь в исходном положении перед очередным выталкиванием туловище отклонено назад. Во время фиксации гирь вверху туловище имеет небольшой наклон вперед.

Каждое положение тела удерживается благодаря напряжению многих групп мышц. Мышцы, выполняя статическую работу, расходуют энергию. Возможность сохранения равновесия в том или ином положении во многом зависит от того, каковы условия для дыхания. Ухудшение условий для дыхания затрудняет возможность сохранения данного положения, а также снижает работоспособность спортсмена.

В гиревом спорте изменение условий для дыхания тесно связано с положением тела в статических позах. В исходном положении перед очередным выталкиванием, если локти упираются в мышцы живота, а гири лежат на груди, дыхание будет затруднено. У новичков при грудном дыхании в И.П. наблюдается приподнимание и опускание гирь, лежащих на груди, в такт вдоху и выдоху. Это, безусловно, снижает экономичность движений, дополнительно утомляя дыхательные мышцы грудной клетки. Однако если локти находят прочную опору на гребнях подвздошных костей (или на ремне), то дыхание облегчается. При этом становится возможным как грудное, так и диафрагмальное дыхание. Во время

фиксации гирь (гири) вверху положение рук (верхних конечностей) и степень напряжения мышц для их фиксации обуславливает затруднение грудного дыхания. Однако при этом возможно диафрагмальное дыхание. Иные условия для дыхания складываются при выполнении упражнения рывок. Динамика движений в рывке обуславливает более облегченные условия дыхания, чем в толчке, а также ритмичность дыхания.

В различных фазах подъема гирь создаются условия затруднения или облегчения дыхания. Затрудненные условия дыхания резко повышают пульсовую стоимость упражнений. Следовательно, при подъеме гирь огромное значение имеют навыки в координации дыхания и циклических движений в течение продолжительного времени. Выбор оптимального темпа и ритма выполнения двигательных действий в сочетании с рациональным дыханием позволяет выдерживать большие нагрузки.

Влияние анатомического строения тела человека на технику поднимания гирь

Все движения конечностей гиревика разделяются на рабочие и подготовительные. Форма рабочих и подготовительных движений, которая характеризуется направлением и амплитудой, зависит от способа подъема гирь. Однако общая закономерность этих движений сводится к тому, что все они в связи с особенностями анатомического строения тела человека имеют дугообразную траекторию. Движения рабочих звеньев рук и ног по криволинейным траекториям обусловлены поступательно-вращательными движениями всех звеньев конечностей.

Дугообразная форма рабочих движений конечностей требует различного характера выполнения этих движений, т.е. различных мышечных усилий и скоростей выполнения движений.

Для овладения рациональной техникой гиревого спорта огромное значение имеет подвижность в суставах. Она содействует приобретению устойчивого положения тела гиревика, уменьшает затраты энергии при выполнении отдельных движений, определяет форму подготовительных движений и способствует совершенствованию координации движений.

Анатомически наибольшую подвижность имеют плечевые и тазобедренные суставы. В локтевых, коленных, лучезапястных и голеностопных суставах подвижность ограничена. Определенную подвижность имеет позвоночник, который способствует увеличению подвижности рук человека. Качество техники спортивных упражнений находится в прямой зависимости от подвижности в локтевых, плечевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, а также от гибкости позвоночника гиревика.

При выполнении рабочих движений создание силы подъема происходит за счет сокращения многих мышц. Эффективность действия этой результирующей силы зависит от скорости движения рук, ног и туловища, кинематики их движения и статических положений. К числу основных мышц следует отнести четырехглавую мышцу бедра, мышцы-разгибатели спины, мышцы-разгибатели голени и мышцы-разгибатели рук. Мышцы-сгибатели рук выполняют функцию амортизации при опускании гирь в очередной замах в упражнении рывок и при сбросе гирь от груди в упражнении толчок по длинному циклу.

Эффективность рабочих движений (а также их мощность) повышается, если топография мышцы (ее расположение) соответствует движению рук или ног в суставе, т.е. если направление продольной оси мышцы совпадает плоскостью, в которой сгибается или разгибается сустав. При выработке техники подъема гирь следует определить такую форму движения конечностей, которая обеспечила бы эффективную работу мышц во время рабочих движений этих конечностей и туловища гиревика.

Каждая конечность человека представляет собой многочисленную систему рычагов, соединенных между собой суставами. Точка опоры верхних конечностей находятся в

плечевых суставах и ног – в тазобедренных суставах. Траектория движения гирь в конечном итоге определяется строением и подвижностью суставов, а также расположением отдельных мышц и мышечных групп спортсмена.

Влияние физиологических функций организма человека на технику подъема гирь

На технику подъема гирь оказывают влияние различные физиологические процессы, происходящие в организме. Выполнение упражнений с гирями в течение соревновательного времени (10 минут) становится возможным лишь при условии непрерывного требуемого обмена веществ. Эти процессы должны проходить в условиях поступления в организм спортсмена необходимого количества кислорода и удаления из него продуктов распада. Интенсивная мышечная работа приводит к усиленному потреблению кислорода за счет увеличения газообмена. При выполнении упражнений более трех минут гиревик выполняет работу в основном в смешанном аэробно-анаэробном режиме, переходя на анаэробный режим ближе к концу соревновательного времени. Результаты измерений у спортсменов высокого класса в соревновательных условиях, показывают возрастание ЧСС более 180 уд/мин после третьей минуты. В конце выполнения упражнений, на десятой минуте, уровень ЧСС достигает до 210 уд/мин и выше.

Для того чтобы обеспечить необходимое течение биохимических процессов при поднимании гирь, необходимо в каждом упражнении сохранять такую структуру движений, которая с одной стороны отвечала бы требованиям рациональной техники, а с другой — полностью обеспечивала бы организм гиревика кислородом. В любом упражнении сила тяжести гирь затрудняет условия дыхания. Каждый гиревик находит лучший для себя ритм дыхания.

Известно, что мышцы человека не могут длительное время находиться в состоянии сокращения. Если это происходит, то мышцы быстро утомляются. Техника подъемов гирь любым способом должна предусматривать такую структуру движений, которая полностью обеспечивает чередование необходимого напряжения с достаточным расслаблением всех основных групп мышц, принимающих участие в цикле упражнения.

При подъеме гирь спортсмен непрерывно получает поток информации от различных анализаторов (проприорецепторов мышц, рецепторов глаз, вестибулярного аппарата, кожи, сосудов и др.). Они позволяют гиревику лучше ощущать положение своего тела на помосте, действие силы тяжести гирь, ускорения конечностей во время двигательных действий, ритм движений и т.п. На основе этих ощущений формируется такое комплексное ощущение, как «чувство гирь», «чувство помоста» и др. Оно позволяет гиревику лучше осваивать элементы упражнений, совершенствовать координацию движений, точнее акцентировать усилие по подъему гирь, ощущать ритм и темп движений.

Средства и методы спортивной тренировки

Под спортивной тренировкой в гиревом спорте следует понимать многолетний педагогический процесс, направленный на всестороннее физическое воспитание спортсмена и совершенствование его в соревновательных упражнениях. Основной целью спортивной тренировки является достижение высокого уровня спортивного мастерства и подготовка спортсменов к выступлениям на соревнованиях различного ранга.

В процессе спортивной тренировки решаются следующие основные задачи:

- воспитание жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- повышение уровня общих и специальных знаний;
- достижение высокого уровня развития физических и психических, качеств;
- укрепление здоровья и повышение работоспособности спортсмена;
- повышение спортивных результатов.

Эффективность спортивной тренировки зависит от правильного решения всех этих задач.

Важные условия спортивной тренировки – оптимальное сочетание тренировочных занятий с учебой и с трудовой деятельностью; соблюдение правильного гигиенического и бытового режима; обеспечение условий для проведения всесторонней физической подготовки (спортивная база, инвентарь, тренерский состав, расписание занятий и т. д.) и др.

Основными средствами тренировки гиревика являются физические упражнения, которые в ряде случаев заимствованы из других видов спорта. Они объединяются в две группы: упражнения без гирь и упражнения с гирями.

Упражнения без гирь

Строевые и порядковые упражнения. Эти упражнения применяются для правильной организации и размещения группы гиревиков в зале или на площадке. Они позволяют сосредоточить внимание занимающихся, способствуют формированию правильной осанки и т. д.

Ходьба и бег являются, важным средством функциональной подготовки гиревика. Эти упражнения могут давать различную физическую нагрузку и развивать необходимые физические качества (быстроту и выносливость). Наилучшие результаты в формировании и улучшении функционального состояния гиревика можно наблюдать при выполнении этих упражнений в равномерном, переменном темпе и повторно.

Общеразвивающие упражнения. К этим упражнениям относятся гимнастические упражнения без предметов, с предметами (скакалки, гантели, палки, набивные мячи и др.), на снарядах, прыжки и различные подскоки. Эти упражнения способствуют повышению уровня развития у гиревиков силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Они совершенствуют работу всех органов и систем организма спортсмена, улучшают физическое развитие гиревика. общеразвивающие упражнения включают в утреннюю гимнастику и в подготовительную часть занятия перед выполнением упражнений с гирями.

Элементы акробатики необходимы гиревнику для развития гибкости, ловкости, быстроты и ориентировки в пространстве. Эти качества способствуют овладению правильным положением туловища и конечностей в различных фазах упражнений, а также улучшают технику движений. Акробатические упражнения вызывают положительные эмоции. В спортивной тренировке гиревиков применяются следующие акробатические упражнения: кувырки (вперед и назад), различные перевороты, «мосты» и «шпагаты».

Элементы тяжелой атлетики. Основными элементами тяжелой атлетики, применяемыми при подготовке гиревика, являются различные упражнения со штангой, способствующие совершенствованию силовой подготовки. Эти упражнения включают: 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.

Кроме того, гиревикам рекомендуется упражнения с легкой и тяжелой штангой выполнять повторно. Эти упражнения выполняются сериями. После каждой серии следует отдых до полного восстановления. Обычно вес легкой штанги составляет 40%, а тяжелой 80% от предельного веса штанги, которую может поднять гиревик. Упражнения с легкой штангой следует выполнять так, чтобы темп движений от занятия к занятию непрерывно увеличивался и достигал предельных величин.

Лыжный спорт в зимний период может стать одним из основных средств, направленных на повышение уровня общей физической выносливости и укрепление здоровья гиревика. Этот вид спорта эффективно повышает уровень физического развития и физической подготовленности спортсмена. Лыжная подготовка гиревика включает тренировочные упражнения, направленные на развитие силы и выносливости, а также

соревнования на различные дистанции (с учетом возраста занимающихся и их физических возможностей).

Совершенствование физической подготовки гиревиков, а также проверка эффективности применяемых средств лыжной подготовки осуществляется путем участия спортсмена в лыжных соревнованиях на дистанциях 10 – 15 км.

Подвижные спортивные игры. Игры являются важным средством спортивной тренировки гиревика. Они всесторонне воздействуют на физическое развитие и подготовленность, спортсмена в целом. Игры содействуют развитию силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости, помогают воспитанию психических качеств. Эмоциональность занятий всегда повышает интерес к подвижным и спортивным играм.

К спортивным играм, которые гиревики в основном используют в тренировочном процессе, относятся настольный теннис, волейбол, футбол и др. Такие игры, как волейбол и футбол, доступны, так как могут проводиться на любом мягком грунте с относительно ровной поверхностью. Не нарушая правил проведения той или иной спортивной игры, тренер для решения конкретных задач занятия может изменять размеры площадок (уменьшать или увеличивать), продолжительность игры, количество таймов, время отдыха между таймами, составы команд (увеличивать или уменьшать) и т. д. Спортивные и подвижные игры являются универсальным средством тренировки гиревика.

Упражнения для развития силы. Для увеличения силы мышц, несущих основную нагрузку при поднимании гирь определенным способом, можно использовать различные тренажеры, которые позволяют выполнять движения, по форме, характеру, ритму и темпу похожие на движения спортсмена с гирей. Кроме этих приспособлений, в процессе тренировок гиревика используются резиновые и блочные амортизаторы. Они хорошо развивают силу мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения для силовой подготовки различаются по применению отягощений (штанга, гриф и диски от штанги, гантели и др.) различного веса и времени выполнения упражнений. Так, выполнение упражнения с тяжелыми снарядами может быть менее продолжительным и с более низким темпом, чем при выполнении упражнения с более легкими предметами.

Упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика. Для достижения высокого спортивного мастерства в гиревом спорте необходимо наряду с выполнением ряда требований иметь высокую подвижность конечностей в суставах. Для решения этих задач используются специальные упражнения, которые включаются в комплексы упражнений, выполняемых на каждом тренировочном занятии.

Гибкость подразделяют на активную (выполняется за счет работы собственных мышц) и пассивную (подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, достигнутой с помощью внешней силы). Пассивная подвижность в суставах больше активной и она указывает на запас подвижности в целях дальнейшего увеличения амплитуды активных движений. Гибкость отрицательно коррелирует с силой.

Развитие подвижности в суставах и гибкости осуществляется с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висе на перекладине, на выпаде в фехтовании и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы в исходном положении перед очередным выталкиванием гирь и в положении фиксации гирь вверху. Подвижность в плечевых суставах определяется по разнице между шириной плеч и шириной хвата при выкруте прямых рук за спину.

С целью достижения наилучшего эффекта подвижности в суставах и профилактике травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошей разминки или после основной части тренировочных занятий, а также между отдельными подходами в силовых тренировках (растягивание мышц и сухожилий после силовых упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений).

Упражнения для повышения физической выносливости гиревика. Применение интенсивных упражнений из других видов спорта способствует повышению общей физической выносливости гиревика, которая определяет уровень спортивных результатов в гиревом спорте. Эти упражнения предъявляют к функциональным возможностям гиревика примерно такие же требования, как соревновательные упражнения, выполняемые с гириями.

К основным упражнениям для повышения общей физической выносливости гиревика относятся: бег в равномерном и переменном темпе и повторно на отрезках в предельном темпе; бег и ходьба на лыжах — в различном темпе (от среднего до предельного).

Упражнения с гириями

Упражнения с гириями, в зависимости от целей тренировочного занятия подразделяются: подготовительные, специально-подготовительные и соревновательные. Подготовительными упражнениями являются различные махи гирей с перекладыванием из одной руки в другую, жонглирование, различные приседания. Широко используется такое упражнение, как «заброс одной гири на грудь» с последующим опусканием в замах. Специально - подготовительными являются упражнения, ритмо-темповый рисунок которых, в плане чередования периодов усилий и расслаблений различных групп мышц, похож на соревновательные упражнения. Это выполнение упражнения классический толчок с одной гирей, швунги, упражнение рывок двумя руками и т.д. Специально - подготовительные упражнения могут выполняться с одной гирей, а также с двумя гириями, вес гири при этом может широко варьироваться.

В доступной литературе широко представлены различные комплексы подготовительных и специально - подготовительных упражнений.

Основными средствами повышения специальной подготовленности спортсменов-гиревиков являются соревновательные упражнения. Для мужчин это классический толчок двух гирей, рывок одной гири, толчок двух гирей по длинному циклу, а для женщин – рывок одной гири по длинному циклу.

В тренировочном процессе методы выполнения упражнения выбираются в зависимости от задач, решаемых спортсменом в тот или иной период спортивной подготовки. Выбор определенного метода зависит от запланированного суммарного объема и интенсивности физической нагрузки, способности адаптации спортсмена к физическим нагрузкам. В гиревом спорте применяется пять основных методов тренировки: равномерный, переменный, интервальный, повторный и соревновательный.

Равномерный метод предполагает выполнение специально – подготовительных и соревновательных упражнений в одном темпе в течение продолжительного времени. При этом на занятии упражнение выполняется один раз в одном подходе. Основная цель этого метода – повышение аэробных возможностей организма спортсмена. Метод применяется в основном на этапе общей физической подготовки.

В зависимости от подготовленности спортсмена вес гирей, темп и продолжительность выполнения упражнения будет различным. Например, выполнение упражнения толчок с гириями 24 кг в течение 10 минут в темпе 10 подъемов в минуту можно рассматривать как медленный для мастеров спорта, но для новичков, готовящихся к выполнению норм первого разряда, он является недоступным.

Существуют некоторые закономерности, позволяющие выбрать оптимальный темп подъемов. Для начинающих гиревиков – это выполнение упражнения в пределах собственных аэробных возможностей. Темп и продолжительность выполнения упражнения

должна быть доступной для гиревика. Повышение аэробных возможностей организма в процессе тренировок позволяет в дальнейшем выдерживать более высокий темп.

Наиболее распространенный среди спортсменов способ определения темпа выполнения упражнения – измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС). Исходя из максимального значения ЧСС, определяемой при физической нагрузке предельной интенсивности, рекомендуется вычислить значение, равное 75%. Это значение принято считать верхним пределом аэробной зоны. Вместе с тем необходимо выработать ритмичное дыхание в соответствии с выбранным темпом. Неритмичное дыхание, натуживание резко повышает интенсивность физической нагрузки, которая отражается в резком повышении ЧСС.

Недостаток равномерного метода заключается в том, что при выполнении упражнений относительно в невысоком темпе, с гирями малого веса (с низкой интенсивностью) недостаточно развивается сила мышц гиревика, скоростно-силовые качества, специальная выносливость, необходимые для успешного выступления в соревнованиях.

Переменный метод. Выполнения упражнений данным методом заключается в том, что выполняется несколько подходов с гирями. В первой половине подходов вес гири повышается, а во второй половине – снижается. Например, подходы выполняются с гирями: 12 кг, 16 кг, 20 кг, 16 кг, 12 кг. Выстраивается своеобразная «пирамида». Интенсивность нагрузки вначале увеличивается, а затем снижается при неизменном темпе выполнения упражнения. Темп упражнения выдерживается постоянным для того, чтобы ритм чередования процессов напряжения и расслабления мышц был стабильным независимо от веса гири. Упражнения, выполняемые с гирями разного веса (от облегченных, до гирь весом, более соревновательных) повышают стабильность техники, повышают экономичность движений путем совершенствования техники выполнения упражнений.

Переменный метод выполнения упражнений могут применять спортсмены при условии высокого уровня физической подготовленности. Без достаточной силовой подготовленности, высокого уровня общей и силовой выносливости спортсмена данный метод противопоказан.

Распространенная ошибка заключается в том, что гиревики, приступив к самому тяжелому весу в «пирамиде» замедляют темп, стремясь сберечь силы и наладить дыхательный ритм, который сбивается из-за большой нагрузки. Очень часто это является результатом нерациональной техники при поднимании тяжелых гирь. Следует отметить, что недопустимо изменение техники поднимания гирь при переходе от легких гирь к более тяжелым. Чересчур напряженный и технически несовершенный подъем тяжелых гирь приводит к образованию кислородной задолженности. Тренировки в подъеме гирь переменным методом позволяют определить силовые и скоростно-силовые возможности занимающихся. В процессе тренировки выбирается такой темп выполнения упражнений, который позволяет достичь вершины «пирамиды» без переутомления. Далее, ступенчато снижая вес гирь, спортсмен плавно возвращается к привычному для себя на данном этапе технической подготовленности ритму движений.

Многие новички в исходном положении перед выталкиванием гирь вверх, напрягают мышцы шеи и плеч, что приводит к дополнительному расходу энергии и мешает установке локтей на гребнях подвздошных костей, а также затрудняет дыхание. При подъеме легких гирь спортсмены не обращают на это внимание, однако при переходе к более тяжелым гирям они вынуждены искать более рациональную технику.

На первых занятиях необходимо исключить максимальные усилия при поднимании гирь. Между подходами планируются интервалы отдыха, достаточные для восстановления организма перед выполнением следующего подхода. Применение переменного метода на каждом занятии может стать для спортсмена причиной получения различных травм.

Поэтому, недельный тренировочный объем должен быть слегка уменьшен. Так как наряду с повышением уровня скоростно-силовых качеств, необходимо уделять время и для повышения уровня выносливости.

Интервальный метод является наиболее распространенным среди гиревиков высокого класса. Интервальным методом повышаются темповые возможности организма спортсмена. Выполнение упражнений интервальным методом заключается в том, что упражнение выполняется в высоком темпе серийно продолжительностью 1-2 минуты. Промежутки между сериями чередуются строго регламентированными интервалами отдыха. Например: 5 серий по 15 подъемов за одну минуту гирь по 24 кг чередуются с минутными интервалами отдыха. $(15+15+15+15+15)/24$ кг. За время тренировочного занятия таких подходов может быть несколько. Между подходами должно оставаться столько времени, сколько необходимо для того, чтобы поддерживать наиболее эффективный темп подъемов в каждом из них. Длительность интервала отдыха спортсмен должен определить исходя из своих возможностей. Интервальный метод позволяет в самые короткие сроки повысить специальную выносливость гиревика, совершенствовать ритмо-темповые характеристики двигательных действий в упражнениях гиревого спорта именно в период подготовки к соревнованиям.

Соревнования в гиревом спорте – это, прежде всего испытание силовой выносливости (Ю.А. Ромашин, Р.А. Хайруллин, А.П. Горшенин, 1998; А.И. Воротынцев, 2002 и др.). Исследования изменения частоты сердечных сокращений в процессе соревновательных «прикидок» у многих спортсменов высокого класса показывают, что, после трех или четырех минут выполнения упражнения, уровень ЧСС превышает 180 уд/мин.

В ходе повышения уровня скоростных способностей спортсмена интервальным методом, прежде всего, совершенствуется опорно-двигательный аппарат, улучшается координация движений, совершенствуется ритм дыхания. Кроме того, повышается уровень максимального потребления кислорода, при котором гиревик может совершать двигательные действия в аэробном режиме. Помимо того, что интервальная тренировка улучшает скоростные качества, ее особо важной функцией в подготовке гиревика является совершенствование техники упражнений, выполняемых в более высоком темпе

Интервальный метод обладает рядом преимуществ. Здесь спортсмену точно известно время и количество подъемов за одну минуту, интервалы отдыха. А при равномерном и переменном методах все регулируется по самочувствию. При интервальном методе объективнее оценивается достигнутый уровень мастерства. Отмечая в дневнике тренировок результаты каждого занятия, можно представить динамику повышения скоростно-силовых качеств и специальной выносливости. Психологически такая тренировка воспринимается легко и она скоротечная по времени.

При интервальном методе тренировки максимально используются аэробные и анаэробные возможности организма спортсмена.

Повторный метод. В период подготовки к соревнованиям наряду с интервальным методом много времени отводится повторному методу. Этот метод предусматривает повторное выполнение подходов с повышенной интенсивностью и интервалами отдыха между подходами, определяемыми самочувствием спортсмена. В повторном методе величина физической нагрузки на организм гиревика определяется суммарным объемом и интенсивностью нагрузки. Например, выполняется упражнение рывок в темпе, который гиревик способен выдерживать в течение 3-5 минут. Затем спортсмен, отдохнув, по самочувствию, в отличие от интервального метода до полного восстановления, еще раз повторяет упражнение в том же темпе.

Наиболее распространенная ошибка начинающих гиревиков заключается в том, что, приступая к тренировкам в анаэробном режиме, они слишком рано начинают выполнять упражнения в высоком темпе. Одна из основных задач гиревика на начальном этапе –

повышение уровня скоростно-силовых способностей, не ухудшая при этом общей физической выносливости и техники двигательных действий. Один из способов избежать перенапряжения в начале тренировок повторным методом – выполнять подъемы в высоком темпе без учета количества подъемов и времени выполнения упражнения. Это избавит спортсмена от желания сразу показать максимальный результат.

Для того чтобы смягчить последствия резкого перехода к анаэробной тренировке, необходимо в начале выполнять упражнения повторно с интенсивностью меньше максимальной. Отдых должен быть до полного восстановления.

При повторяющихся подходах гиревика необходимо помнить о том, что его главная задача – уметь поддерживать рациональную, экономичную технику выполнения упражнения. Гиревика необходимо обращать внимание на то, чтобы в исходном положении перед выталкиванием гирь и во время их фиксации как в толчке, так и в рывке ноги были ненапряжены, дыхание не задерживалось. Если на последних подъемах у спортсмена появляется ощущение скованности мышц, это означает, что он не выполнил основную задачу повторного метода, которая состоит в выработке эффективной техники выполнения упражнения в высоком темпе.

В интервалах отдыха между подходами гиревикам рекомендуется выполнять общеразвивающие упражнения невысокой интенсивности. Полная остановка сразу после выполнения упражнения часто вызывает у гиревика ощущение вязкости мышц, и он с трудом начинает следующий подход.

В повторном методе тренировки каждый интервал отдыха (его продолжительность) не только выражает готовность организма к выполнению последующей работы, но также характеризует реакцию организма на выполненный (суммарный) объем работы. Это позволяет по изменению продолжительности отдыха определять состояние спортсмена и судить о том влиянии, которое оказала физическая нагрузка на организм гиревика.

Так как в повторном методе не используются заранее спланированные интервалы отдыха, он является прекрасным средством улучшения техники движений. Гиревик, в интервалах отдыха может выслушивать замечания тренера, а затем осваивать наилучшие способы выполнения двигательных действий в соревновательных упражнениях.

Соревновательный метод. Рассматривая традиционные методы анаэробной тренировки, выше упоминалось, что для большинства начинающих гиревиков применение переменного и интервального метода на тренировках является своеобразным изнурительным трудом. Тем не менее, тренировка в выполнении упражнений в высоком темпе и с различными по весу гирями полезна. Она дает спортсмену представление о максимальном темпе, а также позволяет определить степень адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем к физической нагрузке, вызванной повышением интенсивности упражнений.

Многие гиревики раз в две-три недели выполняют «прикидки». Спортсмены с целью определения своего максимального на данный момент результата выступают на промежуточных соревнованиях или на тренировках выполняют упражнения с гирями соревновательного веса (или с облегченными гирями) в течение 5, 6, 10 и даже 30 минут. Регулярные, соответствующие периодам подготовки, «прикидки» могут оказать на повышение уровня подготовленности гиревика иногда большее влияние, чем еженедельные интервальные занятия.

Преимущество соревнований как метода тренировки состоит в том, что они не только помогают совершенствовать физические качества, но и воспитывают психические качества в условиях реального соперничества.

Участие в соревнованиях, а также соревновательные «прикидки» позволяют выполнять необходимый объем работы с такой интенсивностью, которая способствует повышению скоростно-силовых способностей и силовой выносливости до необходимого уровня.

Как уже отмечалось выше, существует множество различных вариантов тренировки спортсменов-гиревиков. Было бы неразумно рекомендовать какой-нибудь один метод или одно тренировочное расписание. Спортсмены и тренеры в настоящее время экспериментальным путем определяют, какой вариант тренировочного занятия более всего отвечает их целям и задачам (А.И. Воротынцев, 2002). Также без тщательного изучения и анализа условий и причин применения того или иного метода, нецелесообразно перенимать методы тренировки выдающихся гиревиков международного класса, копировать и тренироваться согласно их планам тренировки. Подобные попытки могут привести к травмам

Для большинства начинающих гиревиков наиболее приемлемыми методами подготовки являются равномерный и переменный методы тренировки, а также участие в соревнованиях. Если интервальный и повторный методы, применяемые на занятиях, действуют на спортсмена благотворно, в этом случае эти методы необходимо применять и в дальнейшей подготовке.

Тренировочные программы

Тренировочная программ № 1

1 тренировочный день (понедельник - вторник)

- 1) Бег 25 кругов
- 2) Выпрыгивание из полного приседа 3 x 15
- 3) Протяжка 3x1 минута с увеличением веса гири (4-6-8-12-14-16-18-20-22-24 кг)
- 4) Забросы гири 2x2 минуты на каждую руку (4-6-8-12-14-16-18-20-22-24 кг)
- 5) Жим гири 1x2 минуты на каждую руку (4-6-8-12-14-16-18-20-22-24 кг)
- 6) Толчок 1 гири 2x2 минуты на каждую руку (4-6-8-12-14-16-18-20-22-24 кг)
- 7) Полный цикл 1 гири 1x2 минуты на каждую руку (4-6-8-12-14-16-18-20-22-24 кг)
- 8) Толчок 2-х гирь 3x2 минуты (4-6-8-12-14-16-18-20-22-24 кг)
- 9) Рывок гири 3x2 минуты на каждую руку (4-6-8-12-14-16-18-20-22-24 кг)
- 10) Вис на перекладине 1:30(зачет)
- 11) Комплекс растяжки на все группы мышц.

2 тренировочный день (среда - четверг)

- 1) Бег 30 кругов
- 2) Приседания (50 повторений) за 1 подход
- 3) Протяжка 2x2 минуты (4-6-8-12-14-16-18-20-22-24 кг)
- 4) Забросы 1 гири 2x2 минуты на руку (4-6-8-12-14-16-18-20-22-24 кг)
- 5) Жим 1 гири(4кг) 2x1 минуты на каждую руку (4-6-8-12-14-16-18-20-22-24 кг)
- 6) Толчок 1 гири 2x2 минуты на каждую руку (4-6-8-12-14-16-18-20-22-24 кг)
- 7) Полный цикл 2x2 минуты на каждую руку (4-6-8-12-14-16-18-20-22-24 кг)
- 8) Толчок 2-х гирь 2x2 минуты /2x3 минуты (4-6-8-12-14-16-18-20-22-24 кг)
- 9) Рывок гири 3x3 минуты на руку (4-6-8-12-14-16-18-20-22-24 кг)
- 10) Отжимание на гирях (5x15), пресс (5x15)
- 11) Вис на перекладине (на максимум)
- 12) Комплекс растяжки на все группы мышц.

3 тренировочный день (пятница - суббота)

- 1) Бег 30 кругов
- 2) Отжимания 5x10 повторений
- 3) Протяжка 1 гири 2x2 минуты (4-6-8-12-14-16-18-20-22-24 кг)
- 4) Забросы 1 гири 2x2 минуты на каждую руку (4-6-8-12-14-16-18-20-22-24 кг)
- 5) Жим 1 гири 1x2 минуты (4-6-8-12-14-16-18-20-22-24 кг)
- 6) Толчок 1 гири 2x2 минуты на каждую руку (4-6-8-12-14-16-18-20-22-24 кг)
- 7) Полный цикл 1 гири 2x2 минуты на каждую руку (4-6-8-12-14-16-18-20-22-24 кг)
- 8) Толчок 2-х гирь 2x2 минуты /2x3 минуты (4-6-8-12-14-16-18-20-22-24 кг)

9)Рывок гири 2х2 минуты на каждую руку/2х3 минуты на каждую руку (4-6-8-12-14-16-18-20-22-24 кг)

10)Вис на перекладине 2 минуты

11)Комплекс растяжки на все группы мышц.

Тренировочная программ № 2

1 тренировочный день (понедельник - вторник)

1)Бег 30 кругов

2)Выпрыгивание из полного приседа 6х10(5 кругов бег-10 отжиманий)

3)Протяжка 1 гири (4-6-8-12-14-16-18-20-22-24 кг) X 2 минуты X 2 подхода/(4-6-8-12-14-16-18-20-22-24 кг) X 1 минута X 2 подхода

4)Забросы 2-х гирь 2х2 минуты (4-6-8-12-14-16-18-20-22-24 кг)

5)Толчок 2-х гирь 2х2 минуты(4-6-8-12-14-16-18-20-22-24 кг)/1х3 минуты (4-6-8-12-14-16-18-20-22-24 кг)

6)Толчок по длинному циклу 2х2 минуты(4-6-8-12-14-16-18-20-22-24 кг)/2х3 минуты(4-6-8-12-14-16-18-20-22-24 кг)

7)Отжимание на гирях(5х15),пресс(5х15)

8)Вис на перекладине на максимум

9)Комплекс растяжки на все группы мышц.

2 тренировочный день (среда - четверг)

1)Бег 30 кругов

2)Выпрыгивание из полного приседа 6х10(5 кругов бег-10 отжиманий)

3)Протяжка 1 гири (4-6-8-12-14-16-18-20-22-24 кг) X 2 минуты X 2 подхода/(4-6-8-12-14-16-18-20-22-24 кг) X 1 минута X 2 подхода

4)Забросы 2-х гирь 2х2 минуты (4-6-8-12-14-16-18-20-22-24 кг)

5)Толчок 2-х гирь 2х2 минуты(4-6-8-12-14-16-18-20-22-24 кг)/1х3 минуты (4-6-8-12-14-16-18-20-22-24 кг)

6)Толчок по длинному циклу 2х5 минуты(4-6-8-12-14-16-18-20-22-24 кг)/1х3 минуты(4-6-8-12-14-16-18-20-22-24 кг)(высокий темп - облегченная гиря)

7)Отжимание на гирях(5х15),пресс(5х15)

8)Вис на перекладине на максимум

9)Комплекс растяжки на все группы мышц.

3 тренировочный день (пятница - суббота)

1)Бег 30 кругов

2)Выпрыгивание из полного приседа 6х10(5 кругов бег-10 отжиманий)

3)Протяжка 1 гири (4-6-8-12-14-16-18-20-22-24 кг) X 2 минуты X 2 подхода/(4-6-8-12-14-16-18-20-22-24 кг) X 1 минута X 2 подхода

4)Забросы 2-х гирь 2х2 минуты (4-6-8-12-14-16-18-20-22-24 кг)

5)Толчок 2-х гирь 2х2 минуты(4-6-8-12-14-16-18-20-22-24 кг)/1х3 минуты (4-6-8-12-14-16-18-20-22-24 кг)

6)Толчок по длинному циклу 3х3 минуты(4-6-8-12-14-16-18-20-22-24 кг)/1х6 минут(4-6-8-12-14-16-18-20-22-24 кг)(соревновательный вес снаряда)

9)Комплекс растяжки на все группы мышц.

9)Отжимание на гирях(5х15),пресс(5х15)

10)Вис на перекладине 2 минуты.

Тренировочная программ № 3

1 тренировочный день (понедельник - вторник)

1)Бег 40 кругов.

2)Полный присед 6х15

- 3)Протяжка 1 гири 2х2 минуты (4-6-8-12-14-16-18-20-22-24 кг)
- 4)Толчок 1 гири 2х2 минуты на каждую руку (4-6-8-12-14-16-18-20-22-24 кг)
- 5)Толчок 2-х гирь 2х3 минуты (4-6-8-12-14-16-18-20-22-24 кг)
- 6)Толчок 2-х гирь 2х4 минуты (4-6-8-12-14-16-18-20-22-24 кг)
- 7)Толчок 2-х гирь 1х5 минут (облегченная гиря) (4-6-8-12-14-16-18-20-22-24 кг)
- 8)Рывок 2х2 минуты на каждую руку (4-6-8-12-14-16-18-20-22-24 кг)
- 9)Рывок 2х3 минуты на каждую руку с дополнительным махом(4-6-8-12-14-16-18-20-22-24 кг)
- 10)Отжимание на гирях 4х20
- 11)Подтягивание 5х5
- 12)Комплекс растяжки на все группы мышц.

2 тренировочный день (среда - четверг)

- 1)Бег 40 кругов.
- 2)Полный присед 6х15
- 3)Протяжка 1 гири 2х2 минуты (4-6-8-12-14-16-18-20-22-24 кг)
- 4)Толчок 1 гири 2х2 минуты на каждую руку (4-6-8-12-14-16-18-20-22-24 кг)
- 5)Толчок 2-х гирь 3х3 минуты (4-6-8-12-14-16-18-20-22-24 кг)
- 6)Толчок 2-х гирь 1х4 минуты (4-6-8-12-14-16-18-20-22-24 кг)
- 7)Толчок 2-х гирь 1х5 минут (облегченная гиря) (4-6-8-12-14-16-18-20-22-24 кг)
- 8)Рывок 2х2 минуты на каждую руку (4-6-8-12-14-16-18-20-22-24 кг)
- 9)Рывок 2х3 минуты на каждую руку с дополнительным махом(4-6-8-12-14-16-18-20-22-24 кг)
- 10)Отжимание на гирях 4х20
- 11)Подтягивание 5х5
- 12)Комплекс растяжки на все группы мышц.

3 тренировочный день (пятница - суббота)

- 1)Бег 40 кругов.
- 2)Полный присед 6х15
- 3)Протяжка 1 гири 2х2 минуты (4-6-8-12-14-16-18-20-22-24 кг)
- 4)Толчок 1 гири 2х2 минуты на каждую руку (4-6-8-12-14-16-18-20-22-24 кг)
- 5)Толчок 2-х гирь 1х3 минуты (4-6-8-12-14-16-18-20-22-24 кг)
- 6)Толчок 2-х гирь 1х4 минуты (4-6-8-12-14-16-18-20-22-24 кг)
- 7)Толчок 2-х гирь 3х5 минут (облегченная гиря) (4-6-8-12-14-16-18-20-22-24 кг)
- 8)Рывок 2х2 минуты на каждую руку (4-6-8-12-14-16-18-20-22-24 кг)
- 9)Рывок 2х3 минуты на каждую руку с дополнительным махом (4-6-8-12-14-16-18-20-22-24 кг)
- 10)Отжимание на гирях 4х20
- 11)Подтягивание 5х5
- 12)Комплекс растяжки на все группы мышц.

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 одном 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.

Восстановительные мероприятия и профилактика травматизма

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это находит отражение и при организации восстановительных мероприятий в спортивной секции.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла, активный отдых.

Активный отдых является неотъемлемой частью тренировочного процесса во всех видах спорта. Он способствует процессам адаптации, которые стимулируются в процессе тренировки. Активный отдых не означает полного отсутствия физической нагрузки. Отдых в течение двух-трех дней перед соревнованием способствует пополнению запасов мышечного гликогена. Более того, два-три дня отдыха является психологической потребностью организма начинающего гиревика

После тренировки организм продолжает испытывать воздействие стресса. Организм утрачивает равновесие метаболических процессов – содержание одних компонентов в крови и в мышцах снижается за счет повышения других. Во время отдыха происходит пополнение

истощившихся запасов энергии, восстановление необходимых функций организма. В некоторых случаях отдых необходим для лечения различных травм.

В некоторых случаях отдых означает либо длительный легкий бег в течение 20-30 минут, либо выполнение упражнений равномерным методом с гирями 8-12 кг в течение 30-40 минут.

Спортсменам необходимо выработать навык в наблюдении за собственным организмом и отдыхать столько, сколько требуется. Проводить измерения ЧСС в состоянии покоя каждое утро, перед тем как встать. Если ЧСС находится в пределах постоянной величины, то можно продолжать тренировки без ущерба для здоровья. Если ЧСС учащается на 10% и более или остается учащенным после тренировки в течение часа, следует прекратить занятия и отдохнуть. Также на ЧСС могут влиять и различные события в жизни, поэтому занимающимся гиревым спортом необходимо изучить особенности своего организма.

Специальное **психологическое** воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные специалисты. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Гигиенические средства восстановления разработаны детально во всех видах спорта. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, применение фармакологических средств, физические средства восстановления. При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.) и др. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 12 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении. Большое значение имеет состояние экипировки гиревика. Проводить тренировки следует в обуви, предохраняющей стопы от случайных травм. Она должна иметь жесткую подошву, с невысоким каблуком. Кроме того, обувь должна плотно прилегать к пяткам. Это позволяет стабилизировать положение пяток и

исключить возникновение вращательного движения стопы, которое может привести к перенапряжению мышц ног и к повреждениям коленного и голеностопного суставов.

Чаще всего травмы в гиревом спорте бывают при интенсивных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка. В период интенсивных нагрузок по рекомендации врача применяют различные втирания, стимулирующие разогрев и кровоснабжение мышц.

Теоретическая подготовка

Занятия проводятся в форме бесед, лекций и спортивных тренировок. Получение знаний должно идти как от тренера, так и за счет самостоятельной познавательной активности занимающихся с целью применения их на практике в условиях тренировки и соревнований.

Темы для теоретической подготовки

Теоретическая подготовка для групп на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) свыше 2-х лет (5 год обучения).

- Строение организма человека. Скелет человека, кости и связки. Мышечная система человека и ее функции.
- Работа мышц и мышечных групп при различных движениях туловища, головы и шеи, верхних и нижних конечностей.
- Совершенствование функций нервно-мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под влиянием физических упражнений.
- Ведущая роль нервной системы в управлении произвольными движениями человека.

Теоретическая подготовка для групп на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) свыше 2-х лет (6 год обучения).

- Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления.
- Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.
- Активный отдых.
- Самомассаж. Спортивный массаж.

Теоретическая подготовка для групп на этапе совершенствования спортивного мастерства (7 год обучения)

- Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки.
- Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.
- Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
- Объективные данные: вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление.
- Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние.
- Дневник самоконтроля.

Теоретическая подготовка для групп на этапе совершенствования спортивного мастерства (8 год обучения)

- Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.
- Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, опорно-двигательного аппарата.
- Травматизм в процессе занятий гиревым спортом; оказание первой помощи при несчастных случаях.
- Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.
- Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки.
- Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Темы для теоретической подготовки

Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по гиревому спорту.

Состояние и развитие гиревого спорта в России. История развития гиревого спорта в мире и в нашей стране. Достижения сильнейших спортсменов-гиревиков России на мировой арене. Спортивный инвентарь, экипировка спортсмена для занятий гиревым спортом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд гиревиков на соревнованиях различного ранга.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Строение организма человека. Скелет человека, кости и связки. Мышечная система человека и ее функции. Работа мышц и мышечных групп при различных движениях туловища, головы и шеи, верхних и нижних конечностей. Основные сведения о кровообращении и функции крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем для жизнедеятельности организма и для мышечной работы различной мощности. Нервная система – центральная и периферическая, соматическая и вегетативная. Органы чувств. Значение нервной системы и органов чувств. Ведущая роль нервной системы в управлении произвольными движениями человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Совершенствование функций нервно-мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под влиянием физических упражнений. Характеристика упражнений для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости,

ловкости, гибкости. Значение систематических тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развития и совершенствования двигательных качеств и способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Гигиена, режим и питание занимающихся спортом. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом. Объективные данные: вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние. Дневник самоконтроля. Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, опорно-двигательного аппарата. Травматизм в процессе занятий гиревым спортом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Общая характеристика спортивной подготовки. Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение соревнований. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Планирование и контроль спортивной подготовки. Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных

нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Пульсовая кривая. Артериальное давление. Степ-тест. Показатели развития. Уровень физического развития гиревиков. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля: форма, содержание, основные разделы и формы записи.

Физические качества и физическая подготовка. Физические качества. Виды силовых качеств: собственно силовые, скоростно-силовые, силовая выносливость. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика развития силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы развития быстроты движений. Развитие быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости: общая и специальная физическая выносливость. Показатели выносливости в гиревом спорте. Методика развития выносливости в процессе многолетней подготовки спортсменов-гиревиков.

Основы техники соревновательных упражнений и техническая подготовка. Терминология. Кинематическая структура техники – скорости и ускорения перемещения гирь (гири) и отдельных сегментов тела в пространстве и времени. Динамическая структура закономерности приложения сил при взаимодействии звеньев тела друг с другом и внешними силами. Фазовый состав соревновательных упражнений. Внутренние и внешние силы, действующие на гиревика. Центробежная и центростремительная силы, силы инерции. Стадии и этапы технического совершенствования. Общее понятие о технике, ее определение и содержание. Основа техники, определяющее звено техники, детали техники. Подготовительная, основная (рабочая) и заключительная фазы двигательных действий, ритмические структуры в соревновательных упражнениях. Траектория движения, амплитуда движения.

Значение техники упражнений для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация средств и методов. Анализ техники изучаемых соревновательных упражнений. Методические приемы и средства обучения технике соревновательных упражнений. Единство технической и физической подготовки. Техническое разнообразие выполнения соревновательных упражнений, показатели надежности техники, целесообразная вариативность.

Спортивные соревнования. Спортивные соревнования: планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Просмотр видеофрагментов, видеозаписей выступлений спортсменов различной квалификации. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по гиревому спорту на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по гиревому спорту. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи на помосте, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

Педагогический контроль

Важнейшее значение в педагогическом контроле эффекта занятий имеет определение их вклада в формирование знаний, умений, навыков, развитие физических способностей, совершенствование личностных качеств занимающихся. Педагогический контроль проводится для оценки динамики общей, специальной физической и технико-тактической

подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям юных спортсменов. Контрольные упражнения и нормативные требования по годам обучения представлены в нормативной части программы для занимающихся на различных этапах подготовки.

В тренировочном процессе в силу многочисленных факторов неизбежны различные отклонения. Суть управления заключается в постоянном анализе всего процесса спортивной подготовки гиревиков в целом, и внесении необходимых изменений на основании поступающей информации о состоянии спортсменов. Педагогический контроль включает в себя: учет тренировочных нагрузок и их анализ; оценку технической, физической подготовленности спортсменов в процессе тренировок; внесение необходимых коррективов в тренировочный процесс.

Интегральная оценка состояния спортсмена может осуществляться как субъективными показателями (ощущение усталости, желание тренироваться, качество сна, степень аппетита, настроение, положительные и отрицательные эмоции, общее самочувствие и т.д.), так и средствами этапного, текущего и оперативного контроля.

Этапный контроль проводится, как правило, два раза в год. Его результаты позволяют определить: состояние физического развития, общей и специальной подготовленности занимающихся; оценить соответствие результатов нормативных требований и уровень индивидуального биологического развития; разработать комплекс мероприятий для коррекции тренировочного процесса; целесообразность перевода занимающихся на следующий этап многолетней подготовки.

Важной составной частью системы контроля является **текущий контроль**, при проведении которого определяется степень утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовность к выполнению запланированных тренировочных нагрузок. Достоверность текущего контроля значительно повышается, если он периодически сочетается с тестированием. Спортсмену предлагается выполнить определенную стандартную нагрузку, по реакции организма на которую определяют текущее состояние гиревика. Разнообразие тестовых упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности спортсменов.

Оперативный контроль необходим и должен систематически проводиться с целью регулирования тренировочной нагрузки в упражнениях гиревого спорта в течение дня и по дням недели. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсменов. Известно, что тренировочное упражнение вызывает неодинаковые функциональные сдвиги в организме не только у различных спортсменов, но и при измененном состоянии у одного и того же занимающегося. Это обуславливается как объемом, интенсивностью и психической напряженностью тренировочной нагрузки в одном упражнении, так и суммарным воздействием по нескольким упражнениям. Определяя состояние спортсмена после каждой тренировки к исходу одного микроцикла и перед началом следующего, тренер вносит необходимые изменения в программу тренировочного дня.

В качестве наиболее информативного показателя реакции организма занимающихся на физическую нагрузку является определение частоты пульса, как во время выполнения упражнений, так и в период восстановления.

Медицинское обеспечение и контроль

В целях предупреждения нарушения здоровья у обучающихся спортивных школ предусмотрено:

- диспансерное обследование не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- контроль использования учащимися фармакологических средств.

-при зачисление в группы необходимо обязательный документ, подтверждающий какое -либо противопоказание к занятием спортом.

Медицинское обеспечение включает в себя:

-организацию и проведение лечебно-профилактических мероприятий, направленных на определение состояния здоровья, физического развития и уровня функциональных возможностей, занимающихся физкультурой и спортом;

-осуществление систематического контроля состояния здоровья учащихся;

- оценка адекватности физических нагрузок функциональным возможностям организма занимающихся;

-профилактику и лечение заболеваний учащихся и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;

-восстановление здоровья учащихся средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом;

-медицинское и санитарно-гигиеническое обеспечение массовых физкультурных и спортивных мероприятий.

При наличии медицинских показаний проводятся дополнительные функционально-диагностические и лабораторные исследования.

Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По организации и проведению учебной работы необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Организовывать группу и подавать основные команды на месте и в движении.
2. Составлять план-конспект и проводить подготовительную часть занятия.
3. Определять и исправлять ошибки в выполнении упражнений у занимающихся.
4. Проводить тренировочное занятие в ГНП под наблюдением тренера.
5. Проводить подготовку команды своей группы к соревнованиям.
6. Руководить командой на соревнованиях.

Психологическая подготовка и воспитательная работа

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению. Она

характеризуется уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

- **в соревновательном периоде** подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- **в переходном периоде** преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Воспитательная работа. 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.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у учащихся 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 учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием учащихся, вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступления на помосте, тренер может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Место для занятий должно иметь ровную поверхность и площадь, позволяющую выполнять разнообразные упражнения. Как правило, это может быть любое свободное место размером 2х2 м, а для занятий в домашних условиях – 1х2 м.

При групповых занятиях каждая пара должна иметь свою площадку размером не менее 2х2 м, при этом площадки должны располагаться в одну линию, а занимающиеся на них – боком друг к другу. Один ученик из пары выполняет упражнение, а второй в это время располагается за пределами площадки, позади первого.

При проведении занятий на улице следует выбирать места, защищенные от ветра и прямых солнечных лучей.

При выполнении упражнений в помещении под гири желательно подкладывать резиновые коврики, чтобы не портить пол. Само помещение должно хорошо проветриваться, но не иметь сквозняков.

Для выполнения упражнений сидя или лежа необходимо предусмотреть специальные коврики или гимнастические маты.

В некоторых случаях упражнения с гирями выполняются на горизонтальной или наклонной скамейке. Если специальных скамеек нет, то для этого можно использовать гимнастические скамейки, стоящие на полу или подвешенные за один край на гимнастической стенке. В домашних условиях – доску, положенную на два стула

(горизонтально) или прислоненную одним краем к стене, при этом сам гиревик сидит на полу, прислонившись спиной к доске (расположенной наклонно, под углом 45°).

Реализация программы осуществляется в спортивном зале.

Оборудование и инвентарь зала для гиревого спорта:

- гири разные с «шагом»
- гантели разборные;
- штанга разборная;
- гимнастическая стенка;
- гимнастическая перекладина;
- гимнастический ролик;
- гимнастическая магнезия;
- весы;
- помосты резиновые;
- помосты деревянные;
- секундомер;
- наждачная бумага;
- аптечка.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Продолжительность учебного года:

Модуль №1 (стартовый):

- начало учебного года- 1 сентября
- окончание учебного года - 31 мая

Модуль №2 (базовый):

- начало учебного года- 1 сентября
- окончание учебного года - 31 мая

Модуль №3 (продвинутый):

- начало учебного года- 1 сентября
- окончание учебного года - 31 мая

Количество учебных недель- 36,

Модуль №1 (стартовый) - 36 недель;

Модуль №2 (базовый) - 36 недель;

Модуль №3 (продвинутый) - 36 недель.

Сроки летних каникул - 1 июня - 31 августа

Занятия в объединении проводятся в соответствии с расписанием занятий.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям гиревым спортом и участия в соревнованиях осуществляется врачами медицинских учреждений. Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений. Учащиеся тренировочного этапа ежегодно проходят углубленное медицинское обследование и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным

нагрузкам (после болезни, травмы), а также допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств и специальной подготовки.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и специальной подготовленности учащихся. Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Основными формами аттестации являются:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня развития физических качеств и специальной подготовки).

Методические указания по проведению промежуточной аттестации

Для оценки уровня освоения Программы проводятся ежегодные контрольно-переводные испытания для обучающихся (промежуточная аттестация). Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (май).

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольнопереводных нормативов по ОФП и СФП, утверждаемых локальным актом образовательной организации. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Для приема на обучение по данной образовательной программе, перевода на следующий год обучения, поступающие, учащиеся, должны выполнить определенное для каждого этапа подготовки число нормативов.

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза).

Для досрочного перевода, обучающегося на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать контрольно-переводные испытания, соответствующие данному этапу (периоду) подготовки, показать высокие спортивные результаты на соревнованиях, иметь соответствующий спортивный разряд.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Физическая подготовка» (общая и специальная физическая подготовка) используются контрольно-переводные нормативы, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация).

Порядок и требования по зачислению на этапы и перевод в группы по годам

В группы начальной подготовки зачисляются дети в возрасте 10 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний с письменного разрешения врача-педиатра. Продолжительность этапа 2 года. На этом этапе подготовка осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и овладение основами техники поднимания гирь, бега, лыжных гонок, выбор спортивной специализации.

Учебно-тренировочные группы формируются на основе отбора из практически здоровых учащихся, имеющих способности к гиревому спорту, прошедших подготовку не

менее одного года и выполняющих нормативы для зачисления в учебно-тренировочные группы (УТГ) по общей физической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 4 года.

Перевод в следующие группы обучения на учебно-тренировочном этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей и специальной подготовке в соревновательных упражнениях.

Группы совершенствования спортивного мастерства (ГССМ) формируются на основе отбора из числа занимающихся в учебно-тренировочных группах не менее трех лет по результатам контрольных испытаний и выполнивших I спортивный разряд в двоеборье (упражнения «толчок» и «рывок») или в упражнении «толчок двух гирь по длинному циклу» «рывок» у девушек .

Контрольные упражнения и нормативы

Занимающиеся допускаются к переходу в группы совершенствования спортивного мастерства, переходят только при наличии успешно сданных итоговых нормативов в группах учебно-тренировочного этапа на 4 году обучения.

В конце каждого учебного модуля выполняются итоговые контрольно-нормативные практические тесты, для контроля уровня физической подготовленности, в виде соревнований внутри учреждения.

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,4 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)
Выносливость	Бег 1000 м (без учета времени)	Бег 800 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не ограничена)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не ограничена)

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе(этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 100 м (не более 14,5 с)	Бег на 100 м (не более 18 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м	Челночный бег 3x10 м

	(не более 9,4 с)	(не более 9,8 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 13 мин 20 с)	Бег 2000 м (не более 10 мин 10 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)
Силовая выносливость	Удерживание двух гирь весом 12 кг у груди в исходном положении перед выталкиванием вверх (не менее 3 мин)	Удерживание одной гири весом 8 кг в положении фиксации над головой (не менее 30 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата 70 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата 65 см)
Спортивный разряд	Первый юношеский спортивный разряд, третий спортивный разряд.	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 100 м (не более 13,4 с)	Бег на 100 м (не более 17 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин)	Бег 2000 м (не более 9 мин 28 с)
	Бег 10 км (без учета времени)	Бег 5 км (без учета времени)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 16 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 40 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 26 раз)
Силовая выносливость	Удерживание двух гирь весом 16 кг у груди в исходном положении перед выталкиванием вверх (не менее 3 мин)	Удерживание одной гири весом 12 кг в положении фиксации над головой (не менее 30 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата 60 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата 55 см)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Официальные нормативы разрядов и званий по гиревому спорту

ТАБЛИЦА РАЗРЯДНЫХ НОРМАТИВОВ ДЛЯ МУЖЧИН:

1. Двоеборье (количество очков, набранных за 10 минут в каждом упражнении)

* очки начисляются: за 1 толчок гири - 1 очко, за 1 рывок гири - 0,5 очка

Весовая категория (килограмм)	МСМК гири 32кг	МС гири 32кг	КМС гири 32кг	I гири 24кг	II гири 24кг	III гири 24кг	I(ю) гири 16кг	II(ю) гири 16кг	III(ю) гири 16кг
48	-	-	-	-	-	-	110	75	50
53	-	-	-	-	-	-	120	85	55
58	-	-	-	90	70	50	130	95	60
63	192	126	75	100	80	60	140	105	65
68	210	146	83	110	90	65	150	110	70
73	222	162	95	120	95	70	160	120	75
73+	-	-	-	-	-	-	170	125	80
78	-	-	-	130	105	80	-	-	-
85	234	178	117	140	110	85	-	-	-
85+	246	190	126	160	130	100	-	-	-

2. Толчок ДЦ (количество подъёмов гири за 10 минут)

Весовая категория (килограмм)	МСМК гири 32кг	МС гири 32кг	КМС гири 32кг	I гири 24кг	II гири 24кг	III гири 24кг	I(ю) гири 16кг	II(ю) гири 16кг	III(ю) гири 16кг
48	-	-	-	-	-	-	40	35	30
53	-	-	-	-	-	-	48	42	36
58	-	-	-	55	45	35	55	48	40
63	59	44	35	60	49	39	61	51	42
68	72	56	45	65	54	43	66	56	46
73	76	62	48	70	58	46	71	61	51
73+	-	-	-	-	-	-	74	64	54
78	-	-	-	74	62	50	-	-	-
85	82	69	55	79	66	54	-	-	-
85+	88	75	58	90	75	60	-	-	-

ТАБЛИЦА РАЗРЯДНЫХ НОРМАТИВОВ ДЛЯ ЖЕНЩИН:

1. Толчок ДЦ (количество подъёмов гири за 10 минут)

Весовая категория (килограмм)	МСМК гири 24кг	МС гири 24кг	КМС гири 24кг	I гири 16кг	II гири 16кг	III гири 16кг
63	59	44	35	60	49	39
63+	72	56	45	65	54	43

2. Рывок (количество подъемов гири за 10 минут)

Весовая категория (килограмм)	МСМК гиря 24кг	МС гиря 24кг	КМС гиря 24кг	I гиря 16кг	II гиря 16кг	III гиря 16кг	I(ю) гиря 16кг	II(ю) гиря 16кг	III(ю) гиря 16кг
48	-	-	-	80	60	45	43	33	23
53	-	-	-	90	70	50	45	35	25
58	-	-	-	100	80	60	55	45	35
63	159	126	73	110	90	70	65	55	45
63+	181	146	86	125	100	85	75	65	55

Условные сокращения:

МСМК - мастер спорта международного класса

МС - мастер спорта

КМС - кандидат в мастера спорта

I - первый разряд

II - второй разряд

III - третий разряд

I(ю) - первый юношеский разряд

II(ю) - второй юношеский разряд

III(ю) - третий юношеский разряд

Условия выполнения нормативов:

1. В таблицах приведено количество подъёмов за 10 минут, для спортивных дисциплин в наименованиях которых содержится слово «двоеборье» - количество очков, набранных за 10 минут в каждом упражнении.

2. Спортивные дисциплины, в наименованиях которых содержится слово «двоеборье», состоят из упражнения «толчок» и упражнения «рывок».

3. Очки в спортивных дисциплинах, в наименованиях которых содержится слово «двоеборье», начисляются: 1 толчок - 1 очко, 1 рывок - 0,5 очка.

4. Спортивное звание мастер спорта международного класса (МСМК) присваивается за выполнение нормы при занятии 1-2 места на чемпионате мира, 1 места на чемпионате Европы, 1 места на Кубке мира, 1 места на Кубке Европы, 1 места на первенстве мира среди юниоров и юниорок (19-22 лет), 1 места на первенстве Европы среди юниоров, юниорок (19-22 лет), 1 места на других международных спортивных соревнованиях, включенных в ЕКП, проводимых по регламенту Кубка мира.

5. Для присвоения МСМК необходимо проведение допинг-контроля на указанных спортивных соревнованиях.

6. Спортивное звание мастер спорта (МС) присваивается за выполнение нормы на спортивных соревнованиях не ниже статуса других всероссийских спортивных соревнований, включенных в ЕКП.

7. Спортивное звание кандидат в мастера спорта (КМС), I спортивный разряд присваиваются за выполнение норм на спортивных соревнованиях не ниже статуса других официальных спортивных соревнований субъекта Российской Федерации.

8. II-III спортивные разряды присваиваются за выполнение норм на спортивных соревнованиях не ниже статуса других официальных спортивных соревнований муниципального образования.

9. I-III юношеские спортивные разряды присваиваются за выполнение норм на других официальных спортивных соревнованиях любого статуса.

10. Первенства России, всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП, среди лиц с ограничением верхней границы возраста, первенства федерального округа, двух

и более федеральных округов, первенства субъекта Российской Федерации, другие официальные спортивные соревнования субъекта Российской Федерации среди лиц с ограничением верхней границы возраста, первенства муниципального образования, другие официальные спортивные соревнования муниципального образования среди лиц с ограничением верхней границы возраста проводятся в возрастных группах: юниоры, юниорки (19-22 года), юноши, девушки (17-18 лет), юноши, девушки (14-16 лет).

11. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

12. МСМК присваивается с 16 лет, МС - с 15 лет, КМС - с 14 лет, I-III спортивные разряды, юношеские спортивные разряды - с 12 лет.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

для педагога:

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. 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.

17. 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.

для родителей:

1. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воронинцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.

2. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.

для детей:

1. Зайцев, Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. – М.: Советский спорт, 1991. – 48 с.

2. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воронинцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.

3. Гиревой спорт: Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007. – 12 с.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ