

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КАМЕНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА им. Г. В. Сушкова

Принята
Педагогическим советом
ДЮСШ
Протокол № 2 от
12 декабря 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ДЮСШ Каменской
Ревин В. И.
Приказ № 69 от
28 декабря 2015г.



ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ГИРЕВОЙ СПОРТ»
Возраст: с 8 лет
Срок реализации программы до 9 лет

Программу разработал:

Фетисова Н.А., инструктор-методист

п.г.т. Каменка
2015 г.

Содержание

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КАМЕНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
им. Г. В. Сушкова**

Принята
Педагогическим советом
ДЮСШ
Протокол № ____ от
____ декабря 2015 г.

У Т В Е Р Ж Д А Ю
Директор ДЮСШ Каменской
Ревин В. И.
Приказ № ____ от
____ декабря 2015г.

**ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ГИРЕВОЙ СПОРТ»
Возраст: с 8 лет
Срок реализации программы до 9 лет**

Программу разработал:

Фетисова Н.А., инструктор-методист

п.г.т. Каменка
2015 г.

Содержание

I.	Пояснительная записка	3
1.	Нормативная часть.....	7
1.1	Общие положения и требования к организации учебно-тренировочного процесса.....	7
II.	Учебно-тематический план.....	10
2.	Методическая часть.....	10
2.1	Методические основы учебно-тренировочного процесса.....	10
2.1.1	Основные принципы построения учебно-тренировочного процесса.....	10
2.1.2	Связь этапов с сенситивными периодами.....	10
2.1.3	Учебный план.....	13
2.1.4	План годового цикла подготовки.....	14
2.1.5	Принципы комплектования спортивных групп.....	14
2.1.6	Организация учебно-тренировочного процесса.....	15
2.1.7	Планирование и учет учебно-тренировочного процесса.....	15
III.	Содержание программы.....	16
3.1.	Структура и содержание учебно-тренировочного процесса.....	16
3.1.1	Структура недельного микроцикла.....	16
3.1.2	Структура и интенсивность учебно-тренировочного занятия.....	17
3.1.3	Влияние физиологических функций организма на технику подъема гирь.....	17
3.1.4	Общие основы обучения и тренировки.....	18
3.1.5	Программа теоретических занятий.....	18
3.1.6	Программа практических занятий.....	22
3.1.7	Инструкторская и судейская практика.....	24
IV.	Методическое обеспечение.....	25
4.	Материалы методического обеспечения.....	25
4.1	Принципы обучения и тренировки.....	25
4.2	Специфические принципы спортивной тренировки.....	27
4.3	Средства и методы тренировки.....	29
4.4	Средства тренировки.....	29
4.5	Методы тренировки.....	31
4.6	Организационные и методические указания.....	35
4.7	Восстановительные мероприятия и профилактика травматизма.....	36
4.8	Педагогический контроль.....	39
4.9	Медицинский контроль.....	40
4.10	Материально-техническое обеспечение программы.....	40
	Литература.....	42
	Приложение 1.....	43
	Приложение 2.....	49
	Приложение 3.....	55

I. Пояснительная записка

Программа по гиревому спорту разработана по «примерной программе спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по гиревому спорту, разработанной на основе директивных документов, регламентирующих работу спортивных школ Министерства образования РФ.

Материал разработан в соответствии с Законом Российской Федерации от 22.08.1996г. № 32 66-1 «Об образовании». Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. №329-ФЗ 2007г., регламентирующих работу учреждений дополнительного образования,

Программа включает нормативную и методическую части и содержит рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки спортсменов-гиревиков. Весь учебный материал в ней излагается по этапам: спортивно-оздоровительный (СОГ), этап начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочный (УТГ).

Программа отражает основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов: комплексность, преемственность, вариативность. В материалах документа предусматривается комплексность всех сторон подготовки в гиревом спорте (физической, технико-тактической, психологической, теоретической и инструкторско-методической), а также педагогического и медицинского контроля и восстановительных мероприятий.

В нормативной части программы сформулированы задачи деятельности спортивных школ, режимы учебно-тренировочной работы, основные требования теоретической, практической, методической и спортивной подготовки, условия зачисления в спортивную школу и переводные нормативы по годам обучения на этапах многолетней подготовки.

Методическая часть Программы отражает особенности многолетней подготовки юных спортсменов как одного непрерывного, взаимосвязанного со всеми сторонами подготовки процесса. Рекомендуемая направленность тренировочного процесса по годам обучения определена с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств, так и с учетом специфики двигательной деятельности в гиревом спорте, характера и направления различных тренировочных нагрузок. Представлены типовые учебные планы по годам подготовки, схемы построения годовых циклов, методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Приводятся материалы по теоретической, воспитательной и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Даны сведения об основных восстановительных средствах и мероприятиях, как об особо важном компоненте тренировочного процесса в гиревом спорте.

Отличительной особенностью этой программы является то, что она адаптирована к условиям образовательного процесса учреждения МКУДО Каменская ДЮСШ. Основными показателями выполнения программы по уровню подготовленности учащихся является выполнение контрольно-переводных нормативов по общей, специальной, физической и технической подготовкам, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований в гиревом спорте.

Направленность программы.

Адаптированная программа служит основой для эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов для гиревого спорта и характеризуется :

- физкультурно-спортивной направленностью;
- направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- направленностью на реализацию принципа сообразности и достаточности определяющего распределения учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности уча-ся;

-направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса(физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовок, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

-направленностью на соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе, в самостоятельной деятельности; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок;

-направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Актуальность.

Человек со слабыми мышцами спины и нарушенной осанкой не способен долго ходить, стоять и даже сидеть, быстро устает. К критическому приближается процент школьников, студентов и призывников, имеющих нарушений осанки (сколиозы), в основном из-за слабостей мышц спины и из-за того, что люди не умеют обращаться с тяжелыми предметами в быту – что не редко приводит к инвалидности. Поэтому в учебных заведениях снижается успеваемость, на производстве – производительность труда, а в армии – боеспособность. Проблема актуальна и требует своего решения. Основным профилактическим средством от травм позвоночника при подъеме тяжестей остаются пока устные предупреждения и запрет родителей и учителей, что не решает вышеуказанную проблему. Огромный вклад в решении этой проблемы вносит наш народный, добрый, богатырский гиревой спорт, особенно в сельской местности и там, где нет условий для занятий другими видами спорта. Уже в первые месяцы занятий обучающиеся овладевают жизненно важными умениями навыками правильного обращения с тяжестями, что на всю жизнь страхует их от травм позвоночника. В сравнении со многими другими видами гири имеют ряд преимуществ и достоинств. Прежде всего, простота, доступность и экономичность. Заниматься гирями можно в одиночку дома и группой во дворе, в школе, а в армии- в любой маленькой военной точке, на корабле, подводной лодке и т.п. Стоимость гири сравнительно невелика, а срок использования практически неограничен. Форма одежды также не требует больших затрат. Все это в настоящее время немаловажно.

Цель данной программы заключается в многолетней подготовке спортивных резервов для гиревого спорта с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально-активной личности, готовой в будущем к обороне страны и трудовой деятельности.

Основными задачами реализации программы являются:

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 - гиревиков для пополнения сборных команд;

Развивающие:

- 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; подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по спорту;

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

Условия реализации программы

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей в возрасте от 8 до 18 лет. Срок реализации программы может сокращаться в зависимости от качества усвоения программы (выполнение нормативов Единой Всероссийской классификации по гиревому спорту) и возраста поступления обучающихся.

В настоящей программе выделено 3 этапа спортивной подготовки:

-спортивно-оздоровительный (СО). На данный этап зачисляются дети в возрасте 8 лет, желающие заниматься гиревым спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, с письменного разрешения врача-педиатра. Продолжительность – 2 года. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку(бега, спортивных и подвижных игр, упражнений ОФП) и овладение техникой поднимания облегченных гирь 4-6 кг.

-этап начальной подготовки (НП). На данный этап зачисляются дети в возрасте 10 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Продолжительность этапа – 3 года. Во время него продолжается физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, совершенствуя всестороннюю физическую подготовку и технику подъема гирь 8-12 кг.

-учебно-тренировочный этап (УТ). Формируется на основе отбора из практически здоровых учащихся, имеющих способности к гиревому спорту, прошедших подготовку не менее 1 года и выполняющих нормативы для зачисления в учебно-тренировочные группы по общей физической и специальной подготовке (приложение № 1). Продолжительность этапа – 5 лет.

Основными формами учебно-тренировочного процесса является групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, занятия по индивидуальным планам, восстановительные мероприятия, педагогический и методический контроль, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, участие в учебно-тренировочных сборах, просмотр и анализ видеосюжетов, видеозаписей выступлений спортсменов различной квалификации.

Учебный год начинается с 1 сентября и заканчивается 31 августа. Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается администрацией ДЮСШ с учетом благоприятного режима труда и отдыха уч-ся, их возрастных особенностей, возможностей использования арендуемых спортивных сооружений. Продолжительность тренировочного занятия и число занимающихся в группе зависит от этапа подготовки и года обучения воспитанников.

Ожидаемые результаты:

Основными критериями оценки занимающихся на этапе СО является:

- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий;
- освоение теоретического раздела;
- уровень потенциальных возможностей обучающихся в гиревом спорте;
- стабильность состава обучающихся (посещаемость учебно-тренировочных занятий)

Основными критериями оценки занимающихся на этапе НП является:

- стабильный состав обучающихся;
- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся и уровень освоения основ техники в гиревом спорте, что выражается в сдаче нормативов по ОФП и СФП (приложение №1).

Основными критериями оценки занимающихся на этапе УТ является:

- состояние здоровья;
- уровень физической подготовленности обучающихся;

-динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;

-уровень освоения объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных образовательной программой спортивной подготовки по гиревому спорту, выполнение массовых спортивных разрядов. Перевод в следующие группы обучения на учебно-тренировочном этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей и специальной подготовке в соревновательных упражнениях (приложение № 1).

Способы контроля ожидаемых результатов:

I. Педагогический контроль с использованием методов:

-этапного контроля;

-текущего контроля;

-оперативного контроля;

-контрольных упражнений и нормативных требований по годам обучения;

-тестирования по теоретической подготовке.

II. Медицинский контроль с использованием методов:

-диспансерного обследования не менее двух раз в год;

-дополнительных медицинских осмотров перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;

-контроля использования обучающимися фармакологических средств.

III. Спортивные соревнования – важнейший способ контроля роста спортивного мастерства.

1. Нормативная часть

1.1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Любой образовательный процесс строится на основе общеизвестных дидактических педагогических принципов, в соответствии с нормативными требованиями к учебно-тренировочной нагрузке.

В настоящей программе выделено 3 этапа спортивной подготовки:

- спортивно-оздоровительный этап (СО);
- этап начальной подготовки (НП);
- учебно-тренировочный этап (УТ).

Каждый из этапов отличается своими задачами, а также требованиями к численности занимающихся и объему тренировочной нагрузки.

Основными задачами спортивно-оздоровительного этапа являются:

- укрепление здоровья и развитие основных функциональных возможностей организма;
- формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- овладение основами техники выполнения отдельных физических упражнений;
- развитие и совершенствование общих физических качеств, необходимых в дальнейшем для успешного освоения техники гиревого спорта;
- качественный выбор специализации в дальнейшем занятии спортом;
- социализация детей и подростков;
- воспитание трудолюбия;
- ознакомление с требованиями личной гигиены и принципами здорового образа жизни;
- привитие общечеловеческих норм морали и нравственности.

По окончании спортивного сезона спортивно-оздоровительная группа сдает контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке (приложение 1.таблица 1).

Этапа начальной подготовки.

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 2-3 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.

Основные задачи подготовки:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к регулярным занятиям гиревым спортом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- укрепление здоровья и закаливание;
- коррекция недостатков в физическом развитии;
- обучение основам техники упражнений гиревого спорта, бега, лыжных гонок и обогащения двигательного опыта;
- приобретение разносторонней физической подготовленности: развитие силовых и скоростных возможностей, общей физической выносливости (аэробной), показателей ловкости и гибкости;
- воспитание морально-волевых качеств, формирование спортивного характера;
- поиск одаренных в спортивном отношении детей по их морфо-функциональным показателям и двигательной одаренности.

Учебно-тренировочный этап.

- 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 (табл. 1б.). Продолжительность этапа 4 – 5 лет.

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 (приложение 1в.).

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;
- освоение и совершенствование техники соревновательных упражнений и тактики участия в соревнованиях по гиревому спорту;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, совершенствование психологической подготовки;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, особенно специальной физической выносливости (аэробно-анаэробных возможностей);
- воспитание морально-волевых качеств, профилактика вредных привычек.

Таблица 1.

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.

этап	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная численность занимающихся в группе	Максимальное к-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец периода
СО	1-3	8 лет	15	6	Выполнение нормативов ОФП и экзамен по теоретической подготовке
НП	1год	10 лет	15	6	Выполнение нормативов ОФП,СФП и экзамен по теоретич. подготовке
	2год		12	8-9	Выполнение нормативов ОФП, СФП и экзамен по теоретич. подготовке
	3год		12	8-9	Выполнение нормативов ОФП,СФП и экзамен по теоретич. подготовке
УТ	1год	13лет	12	10-12	Выполнение нормативов ОФП,СФП и экзамен по теоретич. подготовке
	2год		12	12-14	
	3год		12	14-16	
	4год		12	18	Выполнение нормативов ОФП, СФП и экзамен по теории
	5год		10	20	

На период учебно-тренировочных сборов, в спортивно-оздоровительных лагерях численность обучаемых в учебных группах и режим учебно-тренировочной работы устанавливается в соответствии с режимом работы лагеря.

При составлении учебного плана режим учебно-тренировочной работы устанавливается из расчёта 52-х недель: 47 недель занятий в условиях спортивной школы и 5 недель в условиях летнего спортивно-оздоровительного лагеря или по индивидуальной программе (допускается снижение объёма тренировочной нагрузки (табл. 2).

Планирование также должно отражать соотношение времени на различные виды подготовки в годичном цикле и по годам обучения(табл.3,4)

Таблица 3.

Соотношение средств общей физической, специальной и технико-тактической подготовки по годам обучения (в %).

№	Раздел подготовки	Этап подготовки								
		СО	ГН		УТ		УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
		1-3 года	НП-1,	НП-2 НП-3	НП-2 Нп-3	УТ-1	УТ-2 УТ-3			
1	Общая физическая подготовка	76	58	63	44	54	55	52	46	41
2	Специальная подготовка	15	11	11	18	18	9	20	28	37
3	Технико-тактическая подготовка	9	31	26	37	35	35	28	26	22

Следует принять во внимание тот факт, что в гиревом спорте спортсмены могут принимать участие как минимум в двух дисциплинах: двоеборье (толчок + рывок) и толчок по длинному циклу (ДЦ). Исходя из этого, определяют распределение тренировочной нагрузки между данными дисциплинами, а также соревновательную нагрузку спортсмена. Однако, если спортсмен с педагогом выбирают только один вид состязаний (например, классическое двоеборье), то в этом случае можно говорить о снижении нагрузки.

Таблица 4.

Распределение соревновательной нагрузки в годичном микроцикле на разных этапах подготовки.

№	Раздел подготовки	Этап подготовки						
		СО	НП		УТ		УТ-4	УТ-5
		1-3 года	НП-1, НП-2	НП-3	УТГ-1, УТГ-2	УТГ-3		
1	Вспомогательные	3	3	1	6	4	6	5
2	Контрольные	1	1	2	2	3	8	8
3	Основные	-	-	-	1	-	3	2
4	Главные	-	-	-	-	2	1	2

II. Учебно-тематический план

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Подготовка спортсмена высокого класса – комплексная задача обучения и тренировки. Система многолетней подготовки спортсмена требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах.

2.1 Методические основы учебно-тренировочного процесса.

2.1.1 Основные принципы построения учебно-тренировочного процесса.

Предлагаемая программа по гиревому спорту является основой, обеспечивающей научно обоснованную методическую базу для работы с детьми в рамках учебно-тренировочного процесса, и может дополняться и детализироваться для достижения конкретной цели.

Программа основана на общепринятых методических положениях спортивной подготовки, к которым относятся:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков и юниоров;
- возрастание объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяются: из года в год удельный вес ОФП сокращается по отношению к СФП;
- соблюдения принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в учебно-тренировочном процессе;
- учёт возрастных особенностей занимающихся в планировании тренировочных и соревновательных нагрузок;
- развитие основных физических качеств на всех этапах подготовки спортсменов в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятный возрастной период;
- многолетняя подготовка спортсмена – единый процесс, подчиняющийся определённым закономерностям; сложная специфическая система с множеством переменных и динамикой возрастных особенностей спортсмена.

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 «сенситивные» (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 8 до 18 лет представлены в табл.6.

2.1.2 Связь этапов подготовки с сенситивными периодами

Двигательные способности юных спортсменов развиваются гетерохронно. Характерно, что с возрастом периоды развития этих способностей чередуются: активный рост морфофункциональных показателей и физических качеств, сменяются снижением названных показателей. Знания об указанных особенностях 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 «сенситивные» (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 8 до 18 лет представлены в табл.5.

Таблица 5.

Основные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)										
	8	9	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 гириями, реакция сердечно-сосудистой системы, оцениваемая по частоте сердечных сокращений как интегральному показателю интенсивности физической нагрузки, различна: в беге ЧСС больше, чем в упражнениях с гириями.

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.

Особенности тренировочного процесса у девушек. Подготовка девушек имеет свое отличие в связи с биологическими особенностями женского организма, в частности, с особенностями протекания менструального цикла (МЦ), и специалистам необходимо учитывать это и вносить коррекцию в планы подготовки. При определении направленности объема и интенсивности тренировочных нагрузок в гиревом спорте учитывается динамика функционального и психоэмоционального состояния спортсменки, а также уровень изменения ее физической работоспособности в период протекания МЦ.

В связи с выше изложенными особенностями, условно выделяют три характерные группы спортсменок.

Первая группа - физиологическая работоспособность во время менструальной фазы повышена по отношению к другим фазам цикла. Спортсменки, относящиеся к этой группе, хорошо переносят тренировочные нагрузки, поэтому нет необходимости ограничивать их тренировочную работу. Участвуя в соревнованиях, они способны показать хорошие результаты.

Вторая группа - физическая работоспособность относительно стабильна во время менструальной фазы, поэтому можно проводить занятия без существенных изменений. Однако следует ограничить работу скоростно-силового характера.

Третья группа - физическая работоспособность во время менструальной фазы резко снижается. Спортсменки этой группы в данный период отличаются неуравновешенностью поведения, обидчивы, впечатлительны, и поэтому от них нельзя ожидать высоких спортивных результатов. Независимо от квалификации спортсменок в тренировочном процессе необходимо ограничивать работу скоростно-силового характера, либо полностью ее исключить в первый и второй день фазы менструации; объем и интенсивность тренировочной нагрузки снижается на 25-35%. Основу тренировочной работы в этот период составляют нагрузки в аэробном и оздоровительном режиме и ОФП. Следует отметить, что крайне вредны для организма попытки изменения сроков ОМЦ при совпадении их с днями участия в соревнованиях, независимо от характера применяемых при этом средств.

2.1.3 Учебный план

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе, 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 школы показывают, что с увеличением общего годового объема часов изменяется по годам соотношение времени на различные виды подготовки (см. табл. 2).

Таблица 2.

**Учебный план на 52 недели
учебно-тренировочных занятий для ДЮСШ**

№	Раздел подготовки	Этап подготовки								УТ	
		СО Весь период	ГН			УТ				УТ 4	УТ 5
			НП-1	НП 2-3	НП 2-3	УТ 1	УТ 1-2	УТ 2-3	УТ 3		
1	Общая физическая подготовка	98	54	93	81	107	125	148	160	272	256
2	Специальная подготовка	36	28	39	72	74	48	114	138	230	340
3	Технико-тактическая подготовка	22	80	88	148	118	187	179	190	208	199
4	Теоретическая подготовка	8	8	11	12	12	12	12	16	18	18
5	Контрольно-переводные испытания	4	4	4	8	8	6	6	6	8	8
6	Восстановительно-оздоровительные мероприятия. Или работа по индивидуальному плану	50	38	50	46	66	64	91	99	81	88
7	Медицинское обследование	4	4	8	8	6	6	6	8	8	8
8	Игровая подготовка	90	96	123	93	119	166	162	195	100	115
9	Инструкторская. и судейская практика					10	10	10	20	8	8
10	Общее количество часов	312	312	416	468	520	624	728	832	933	1040

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 годового 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 (табл. 4).

Очень важно помнить, что основные детские соревнования, особенно многодневные с выездом в другие города, следует проводить во время каникул. Поэтому весь годичный макроцикл подготовки должен быть спланирован так, чтобы юные спортсмены могли успешно выступить в соревнованиях именно в это время.

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

2.1.4. План годового цикла подготовки

Одним из важнейших вопросов построения учебного процесса является распределение программного материала в многолетнем цикле подготовки по годам, мезо- и макроциклам - основным структурным блокам планирования.

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.

В программе приведены примерные планы-графики учебно-тренировочного процесса (Приложение. 2).

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.

2.1.5 Принципы комплектования спортивных групп

2.5.1. Комплектование спортивных групп, организация учебно-тренировочных занятий, проведение учебно-воспитательной работы с занимающимися осуществляется администрацией и педагогическим советом школы в соответствии с типовым положением.

2.5.2. Комплектование учебных групп является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего коллектива учреждения. Учебные группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям детей, подростков, юношей и девушек, а также спортсменов перешедших из других видов спорта, проявивших способности к гиревому спорту и отвечающих требованиям спортивной и физической подготовки для поступления в ДЮСШ.

2.1.6 Организация учебно-тренировочного процесса

2.6.1. Учебная работа в ДЮСШ рассчитывается на 52 недели учебных занятий на основании данной программы.

2.6.2. Поступившие в ДЮСШ, разделяются по учебным группам, с учетом возраста, уровня спортивной и общефизической подготовки.

2.6.3. Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы в ДЮСШ:

- спортивно-оздоровительные-15 человек;
- группы начальной подготовки-12-15 человек;
- учебно-тренировочные-10-12 человек.

2.6.4. Основными формами проведения учебно-тренировочной работы в ДЮСШ являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед педагогов, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе (по каждой теме педагог предлагает занимающимся список литературы и перечень вопросов для проведения зачета);
- практические занятия в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному дирекцией центра,
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;
- участие атлетов в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
- учебно-тренировочные занятия, проводимые на лагерных и учебно-тренировочных сборах;
- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;
- инструкторская и судейская практика.

2.6.5. Кроме того, учащиеся ДЮСШ обязаны ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, а также домашние задания педагога по отработке отдельных элементов техники.

2.6.6. При проведении учебно-тренировочных занятий и участия в соревнованиях педагоги должны строго соблюдать установленные в России требования по врачебному контролю, предупреждению травм, обеспечению должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

2.6.7. В процессе теоретических и практических занятий обучающиеся должны получить знания и навыки спортивного судьи.

2.1.7 Планирование и учет учебно-тренировочного процесса

2.5.1. Учебно-тренировочный процесс в ДЮСШ планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной программе.

2.5.2. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий.

2.5.3. Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение инструкторской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

2.5.4. На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей гиревого спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, судейству соревнований.

2.5.5. На практических занятиях обучающиеся овладевают техникой выполнения упражнений гиревого спорта, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

2.5.6. Годичный цикл учебно-тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительные и соревновательные периоды. Может быть, один из несколько подготовительных и соревновательных периодов. Гиревики выступают в соревнованиях или осуществляют прикидки в конце каждого соревновательного месяца. После каждого соревнования или прикидки необходимо снижение тренировочной нагрузки.

2.5.7. Для занятий по гиревому спорту должны быть следующие документы планирования и учета работы:

По планированию:

Годовой план работы (разделы: организационный, врачебно-педагогического контроля, воспитательной работы);

- перспективный план учащегося;
- учебная программа;
- план учебно-тренировочных занятий на год;
- план работы на месяц или период подготовки;
- расписание занятий;
- календарный план спортивно-массовых мероприятий.

По учету:

журнал учета групповых занятий, личные карточки и заявления родителей, протоколы соревнований, отчет тренера-преподавателя о проделанной работе за месяц.

III. Содержание программы

3.1 Структура и содержание учебно-тренировочного процесса

3.1.1 Структура недельного микроцикла

Обобщение опыта работы и результатов исследований совместного воздействия различных по направленности тренировочных нагрузок диктует следующее построение недельных микроциклов по этапам и периодам годичного цикла подготовки (табл. 6.)

В соревновательном периоде в недельном цикле, предшествующем основным соревнованиям, объемы тренировочных нагрузок должны быть снижены за 2-3 дня, а в главном – за 7-10 дней в зависимости от состояния и уровня готовности спортсмена.

Таблица 6.

Структура преимущественной направленности тренировочных дней в недельных микроциклах по этапам годичного цикла подготовки.

День недели	Этап подготовки				
	Сентябрь-ноябрь	Декабрь-февраль	Март-апрель	Май-июнь	Июль-август
1.	Сила, силовая выносливость	Сила	Сила, силовая выносливость	Силовая выносливость	Силовая выносливость

2.	Выносливость	Силовая выносливость	Выносливость	Специальная выносливость	Специальная выносливость
3.	Выносливость, техника	Выносливость, техника	Выносливость, техника	Выносливость, техника	Выносливость, техника
4.	Силовая выносливость	Силовая выносливость	Силовая выносливость	Силовая выносливость	Скоростная выносливость
5.	Выносливость, техника	Выносливость, силовая выносливость	Выносливость, техника	Выносливость, техника	Выносливость, техника
6.	Выносливость	Выносливость, техника	Специальная выносливость	Специальная выносливость	Специальная выносливость
7.	Отдых	Отдых	Отдых	Отдых	Отдых

3.1.2. Структура и интенсивность учебно-тренировочного занятия

Каждое учебно-тренировочное занятие состоит из трёх частей – подготовительной, основной и заключительной.

1 часть – подготовительная, длительностью 15-25 минут, включает объяснение задач занятия, подготовку инвентаря и разминку, состоящую из ходьбы, бега или других циклических упражнений низкой интенсивности и общеразвивающих упражнений (ОРУ) или подъёма гирь низкой интенсивности и технических упражнений.

2 часть – основная направленность, средства, длительность и интенсивность определяются задачами занятия.

3 часть – заключительная, длительностью 10-20 минут, включает заминку, состоящую из ходьбы, бега или других циклических упражнений низкой интенсивности и ОРУ или подъёма гирь низкой интенсивности, уборку инвентаря и места занятий, подведение итогов занятия.

Основная часть занятия, характеризуется следующими параметрами:

1. Общая характеристика учебно-тренировочного занятия:

- средства – общая, специальная подготовка или комбинированная;

- задача – развитие физических качеств, обучение или совершенствование технического мастерства;

- форма – равномерная, переменная, повторная или интервальная.

2. Тренировочные средства: подъём гирь, бег, коньки, тренажёры, силовые тренажёры, спортивные игры, общая продолжительность занятия.

3. Продолжительность и интенсивность нагрузки, зона интенсивности.

4. Применяемые упражнения, количество повторений, интервал отдыха и интенсивность: зона интенсивности, продолжительность упражнения, количество повторений (в числителе), отдых (в знаменателе) или программа силовой подготовки.

5. Контрольное задание спортсмену.

3.1.3. Влияние физиологических функций организма человека на технику подъёма гирь

На технику подъёма 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 гиревнику 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 гиревнику лучше осваивать элементы упражнений, совершенствовать координацию движений, точнее акцентировать усилие по подъему гирь, ощущать ритм и темп движений.

3.1.4. Общие основы обучения и тренировки

В процессе регулярных занятий гиревым спортом занимающиеся осваивают умения поднимать тяжести, развивают функциональные возможности, совершенствуют деятельность всех систем организма, повышают уровень развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) и спортивных результатов. Главными составляющими учебно-тренировочного процесса является техническая и физическая подготовка. Технической подготовкой или обучением называется та часть учебно-тренировочного процесса, в которой доминирующее значение приобретает задача освоения умений и совершенствование навыков поднимания гирь. Если же в процессе занятий доминируют задачи развития функциональных возможностей и физических качеств, то эта часть тренировочного процесса называется физической подготовкой.

Осваивая специфические навыки, занимающиеся выполняют большое количество двигательных действий, которые повышают уровень их физической подготовленности, необходимой для поднимания гирь. Выполняя тренировочные упражнения, гиревики непрерывно совершенствуют двигательные навыки, одновременно повышая уровень своих физических качеств, в свою очередь, направляя их на совершенствование техники упражнения и отдельных ее элементов.

Таким образом, обучение и тренировка, являясь двумя сторонами единого и непрерывного педагогического процесса, органически связаны между собой. Границы между обучением и тренировкой не существует: от начала обучения до конца периода роста спортивных достижений гиревика совершенствование техники движений и развитие физических качеств и функциональных возможностей проходит в тесном единстве.

Учебно-тренировочный процесс в гиревом спорте, как и в других видах спорта, подчиняется общим принципам системы физического воспитания, принципам обучения и тренировки, а также специфическим принципам спортивной тренировки.

3.1.5 Программа теоретических занятий

Таблица 7.

Примерный учебный план по теоретической подготовке

Этап СО		Этап НП		УТ этап				
Год обучения		Год обучения		Год обучения				
1	2	1	2	1	2	3	4	5

6-8	8	8-10ч	10-12ч	14-16ч	16-18ч	18-20ч	18-20ч	18-20ч
-----	---	-------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

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. Представлен примерный план теоретической подготовки спортсменов-гиревиков (приложение 3).

Темы для теоретической подготовки:

Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития государства.

Комитеты по физической культуре и спорту – органы государственного управления физической культурой и спортом в России. НОК и спортивные федерации.

Физическая культура в системе народного образования. Обязательные занятия по физической культуре в школе. Внеклассная и внешкольная работа.

Коллективы физкультурников, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, школы высшего спортивного мастерства.

Общественно-политическое и государственное значение спорта в России. Массовый характер российского спорта.

Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступления российских спортсменов в международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по гиревому спорту.

Краткий обзор развития гиревого спорта в России и за рубежом.

Характеристика гиревого спорта, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие гиревого спорта как вида спорта. Силовые упражнения в дореволюционной России. Первые чемпионаты России по подъему тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участия в международных соревнованиях, чемпионатах мира и Европы.

Роль тяжелой атлетики и упражнений с отягощениями, а также циклических видов спорта как видов спорта и их влияние на развитие гиревого спорта.

Первые соревнования по гиревому спорту за рубежом и в России. Организация Федерации гиревого спорта в России. Международная Федерация гиревого спорта. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы в гиревом спорте.

Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены – чемпионы России, мира и Европы. Влияние российской школы на развитие гиревого спорта в мире. Сильнейшие гиревики зарубежных стран, их достижения.

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 сердечнососудистой 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, закаливание, режим питания спортсмена.

Для групп начальной подготовки и спортивно-оздоровительных групп:

Понятие о гигиене. Личная гигиена гиревика, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий гиревым спортом. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня).

Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний).

Значение закаливания юного гиревика. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия гиревым спортом – один из методов закаливания.

Режим юного гиревика. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня юного гиревика.

Весовой режим гиревика. Допустимые величины регуляции веса тела у гиревиков в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию.

Для учебно-тренировочных групп:

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты.

Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания гиревиков. Режим питания у гиревиков. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим гиревиков.

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

разнообразии 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. Их роль в организации и проведении соревнований.

3.1.6 Программа практических занятий.

Строевые упражнения.

Понятие о строе. Шеренга, колонна. Фланг. Фронт. Интервал и дистанция. Направляющий и замыкающий. Строевые команды: предварительная и исполнительная. Строевая стойка. Действия в строю, на месте и в движении. Выполнение команды «Становись!», «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!». Повороты в строю. Размыкание и смыкание строя. Изменение направления движения. Перестроение. Строевой и походный шаг. Переход с шага на бег и обратно. Изменение скорости движения и остановка строя.

Упражнения без предметов.

Маховые движения руками и ногами в различных плоскостях и направлениях. Сгибание и выпрямление рук с напряжением и сопротивлением в смешанных упорах. Повороты и наклоны, круговые движения туловища с различным положением рук. Приседания с различным положением рук, приседания на одной ноге. Прыжки на одной, двух ногах, ноги врозь, с продвижением вперед, назад, в стороны, с поворотами. Выпрыгивания.

Упражнения в движении.

Ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Ходьба и прыжки в полуприседе. Ходьба и бег приставными шагами влево, вправо, спиной вперед. Упражнения в парах.

Акробатические упражнения.

Перекаты. Короткие и длинные кувырки вперед, назад, в стороны, с опорой и без опоры на руки. Кувырки с места, с шага, с разбега толчком одной и двумя ногами. Кувырки через препятствия. Мост. Стойка на лопатках, голове, руках (со страховкой). Ходьба на руках, сгибание и разгибание рук в стойке на руках с опорой ног о стену.

Упражнения со скакалкой.

Прыжки на одной, двух ногах, со сменой ног. Прыжки в различном темпе и ритме. Прыжки с подтягиваем коленей к груди. Прыжки с продвижением вперед, назад, в стороны. Различные прыжки с двойными и тройными вращениями скакалки вперед и назад.

Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения в висе спиной к стене, попеременное и одновременное поднимание ног, махи ногами вправо и влево. Вис углом. Вис лицом к стенке. Прогибание туловища назад, махи ногами вправо, влево. Выпады из положения стоя спиной и боком к стенке, держась руками за перекладину. Упор лежа, ноги на перекладине стенки, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Упражнения с гимнастическими палками.

Наклоны вперед, в стороны, назад, круговые вращения туловищем с различным положением и изменением положения палки. Прыжки через лежащую палку на двух и одной ноге, вперед спиной, боком, с поворотом на 90-180 градусов. Перешагивание и перепрыгивание через палку, удерживаемую в руках.

Упражнение с набивными мячами.

Вращение мяча в различных плоскостях. Наклоны вперед, в стороны, приседания и выпады с различным положением мяча (за голову, вверху, у груди). Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед, назад, в стороны, мяч вверху, за головой, у груди. Броски мяча от

груди двумя руками, из-за головы, стоя спиной вперед, выталкивание мяча левой и правой рукой. Подбрасывание и захват мяча двумя и одной рукой. Эстафеты и игры с мячом.

Упражнения с гантелями различного веса.

Исходное положение – основная стойка, руки с гантелями в различных исходных положениях (вниз, в стороны, вверх). Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах попеременно и одновременно. Выжимание гантелей. Поднимание рук вверх, вперед, в стороны. Стоя в основной стойке или ноги врозь, руки с гантелями в различных исходных положениях – повороты, наклоны, круговые движения туловища. Выпады и приседания с подниманием и опусканием гантелей. Прыжки с гантелями. В положении сидя, лежа, на спине и животе (упражнение выполняется на скамейке) - поднимание и опускание гантелей в различных направлениях. В том же исходном положении (гантели прикреплены к стопам): сгибание и разгибание ног, круговые движения ногами.

Упражнения с гантелями в положении виса на гимнастической стенке.

Упражнения на канате.

Лазание по канату с помощью и без помощи ног.

Подвижные и спортивные игры.

Перетягивание каната, эстафеты с различными видами передвижений (бег, прыжки и т.д.) с гимнастическими палками, набивными мячами, гирями. Преодоление препятствий. Подвижные игры («Не дай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Борьба за мяч», «Вытолкни из круга»), спортивные игры (н/ теннис, пионербол, волейбол, футбол).

Упражнения на перекладине, брусьях, опорные прыжки.

Подтягивание, подьёмы в упор(переворотом, силой, разгибом). Соскоки дугой на махе вперёд и назад. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях с размахиванием и без размахивания, с отягощением. Опорные прыжки через козла и коня ноги врозь, согнув ноги и другие.

Лёгкоатлетические упражнения.

Бег на скорость и выносливость, кроссы. Смешанное передвижение (ходьба и бег) по пересечённой местности. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

Плавание.

Совершенствование плавания одним из способов. Плавание на дистанции 25, 50, 100 и более метров.

Лыжи.

Совершенствование техники ходов. Ходьба на лыжах от 5 до 15 км.

Специальные упражнения силового характера и на развитие силовой выносливости

1. Рывок одной, двух гирь двумя руками
2. Толчок двух гирь двумя руками
3. Жонглирование одной и двумя гирями
4. Круговое вращение кистей рук в лучезапястных суставах с отягощением
5. Многократное сжимание теннисного мяча или ручного эспандера
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, в упоре лежа, в стойке на кистях
7. Выжимание гири из положения за головой с приподнятыми вверх локтями
8. Жим штанги от груди, из-за головы
9. Вращение гирь прямой рукой в боковой плоскости
10. Приседание с гирями, штангой
11. Выпрыгивание из низкого седа и полуприседа
12. Стоя на двух скамейках и удерживая гирию двумя ногами, глубоко присесть
13. Поднимание гири согнутой ногой
14. Прыжки на месте с гирями в руках
15. Наклоны вперед с отягощением
16. Поднимание туловища, лежа на скамейке, руки за головой
17. Броски гири, ядра через голову назад

18. Выполнение рывковой тяги штанги, гирь
19. В стойке ноги врозь – круговые движения туловищем с удержанием гири над головой
20. Стойка – ноги врозь, метание гири одной рукой с поворотом туловища
21. Метание гири двумя руками вперед на дальность
22. Вращение гири вокруг туловища с перекладыванием ее из руки в руку
23. В стойке – ноги врозь, наклоны в сторону с удержанием гири вверх на прямых руках
24. В стойке – ноги врозь, повороты туловища со штангой на плечах
25. Из исходного положения – гиря внизу, подъем гири вверх двумя руками (протяжка)

Профилактические упражнения

После выполнения упражнений с большими отягощениями в опорно-двигательном аппарате остаются деформационные микроизменения. Для снятия их в конце тренировки применяются профилактические упражнения. К ним относятся висы на перекладине, кольцах, гимнастической стенке без отягощений и с отягощением на ногах, размахивание и раскачивание в висе, скрестные движения ногами. Сидя верхом на коне или скамейке, в выпрямленных руках – гриф от штанги (хват широкий) – повороты туловища до отказа направо и налево. То же самое со штангой за головой. Передвижение по-пластунски с толканием диска перед собой. Вращательные движения туловища в упоре на брусках с отягощением и без.

3.1.7 Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторскую и судейскую практику приобретают на учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и 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 занятий
3. Определять и исправлять ошибки в выполнении упражнений занимающихся
4. Проводить тренировочное занятие в группе начальной подготовки под наблюдением тренера

5. Проводить подготовку команды своей группы к соревнованиям
6. Руководить командой на соревнованиях

Для получения квалификационной категории «Юный спортивный судья» каждый занимающийся должен освоить перечисленные ниже навыки и умения:

1. Составлять положение о проведении первенства школы по гиревому спорту
2. Вести протокол соревнований
3. Участвовать в судействе на помосте совместно с тренером
4. Проводить судейство учебных соревнований на помосте (самостоятельно)
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в качестве судьи и в составе секретариата.

На этапе углубленной специализации организуют специальный семинар по подготовке общественных тренеров и спортивных судей. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляют протоколом. Присвоение квалификационной категории «Юный спортивный судья» производят приказом или распоряжением по ДЮСШ в соответствии с Положением о спортивных судьях.

IV. Методическое обеспечение

Методическое обеспечение представлено следующими методическими и учебными пособиями:

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Составители: И.П.Солодов, О.А.Маркиянов, Г.П.Виноградов, С.А.Кириллов, В.Ф.Тихонов. М.: Советский спорт, 2010.-96 с.
2. Гиревой спорт. Учебное пособие. Сост. А.М.Горбов.- М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2007.- 191 с.
3. Гири. Спорт сильных и здоровых. Учебное пособие. Сост. А.И.Воротынцев. – М.: Советский спорт, 2002. 272 с.
4. Система подготовки гиревиков от новичка до мастера спорта. Учебное пособие. Сост. А.Ф.Алексеевко, А.В.Холопов. – Омск: Издательство ФГОУ ВПО ОмГАУ, 2005. – 92 с.
5. Гиревой спорт. Справочник-календарь. Сост. С.И. Касьяненко. – Рыбинск: 1998

4.1 Принципы обучения и тренировки

Принцип сознательности и активности. Наиболее успешно занимающиеся овладевают навыками поднимания гирь и совершенствуют спортивное мастерство тогда, когда они проявляют большой интерес к занятиям, к каждому упражнению. Интерес к занятиям и большая активность при выполнении заданий обусловливается сознательным отношением к ним. Занимающиеся должны ясно представлять себе цель и задачи обучения и спортивной тренировки, осмыслить их и положительно к ним относиться. Главная задача преподавателя и тренера состоит в том, чтобы научить учеников умению анализировать свои движения и рационально управлять ими, правильно оценивать пространственные, временные и силовые характеристики движений. Это повышает интерес и увлеченность учащихся, способствует воспитанию инициативы, самостоятельности и творческого отношения к процессу обучения и спортивной тренировки, позволяет быстрее решить поставленные задачи и достигнуть намеченной цели.

Принцип наглядности. Этот принцип предполагает создание представления о движении путем показа и краткого образного объяснения или рассказа. Наглядность в процессе подготовки гиревика обеспечивается демонстрацией техники отдельных элементов и способов поднимания гирь в целом. Показ техники может осуществляться с помощью различных способов демонстрации. Анализ техники движений квалифицированных гиревиков в настоящее время осуществляется с помощью видеоаппаратуры. Использование технических средств позволяет увидеть неподдающиеся непосредственному наблюдению движения гиревика и проводить работу по их исправлению и совершенствованию.

Все средства наглядности играют в обучении большую роль, значительно повышают интерес к занятиям и способствуют приобретению прочных навыков.

Принцип доступности и индивидуализации. Согласно этому принципу осуществляется обучение и спортивная тренировка в соответствии с возможностями занимающихся, их индивидуальными особенностями. Учитываются особенности возраста, пола, степень технической и физической подготовленности, состояние здоровья и психики занимающихся детей.

В применении физических упражнений могут наблюдаться две крайности. В одном случае обучаемые выполняют слишком легкие задания, получают небольшую физическую нагрузку, работают без напряжения. Такие занятия не мобилизуют их на преодоление трудностей, не развивают волевые качества, снижают психическое напряжение и вызывают падение интереса к занятиям. В другом случае учащиеся выполняют слишком трудное задание и получают значительную физическую нагрузку. Целый ряд упражнений многие начинающие спортсмены не могут выполнить правильно. Все это может вызвать у них потерю инициативы, неверие в собственные силы, расстройство психики. Иногда такие занятия приводят к появлению травм и резких переутомлений. Таким образом, указанные недостатки в применении

принципа доступности отрицательно влияют на формирование характера: потеряв интерес и веру в свои силы на занятиях по гиревому спорту, обучаемый может отказаться от борьбы с трудностями, встречающимися в его жизни.

При организации и проведении занятий, тренер-преподаватель ориентируется на весь состав группы и дает учащимся посильные (но не слишком легкие) задания. В процессе выполнения этих заданий тренер выявляет слабо подготовленных занимающихся и сосредоточивает свое внимание на них. В определенной степени, способные могут самостоятельно совершенствовать свои навыки в упражнениях путем многократного самостоятельного повторения заданий. В начальном обучении и обучении основных упражнений гиревого спорта все занимающиеся должны прочно усвоить весь материал программы обучения и выполнить установленные нормативы.

Принцип систематичности. Этот принцип включает такие важные положения обучения и спортивной тренировки по гиревому спорту, как регулярность, повторность и последовательность занятий.

Регулярные занятия повышают эффективность обучения и спортивной тренировки в значительно большей степени, чем занятия нерегулярные. Это происходит потому, что частые и большие перерывы в занятиях приводят к угасанию условно-рефлекторных временных связей, лежащих в основе образования двигательных навыков. Снижается также уровень достигнутых функциональных возможностей человека и «ощущение гири». В то же время если перерывы между занятиями оптимальные и каждое последующее занятие закрепляет и развивает положительные изменения (двигательные и нагрузочные) от предыдущих занятий, то процесс образования навыка будет наилучшим.

В процессе овладения навыками поднимания гирь огромное значение имеет повторность упражнений. Повторяются не только отдельные упражнения, но также части занятия в целом, на протяжении различных по времени периодов (недельных, месячных). Особое значение имеет регулярное повторение основных частей занятий. Повторность упражнений лежит в основе дозировки нагрузки: увеличивая количество повторений и быстроту выполнения каждого упражнения, можно увеличить физическую нагрузку и, наоборот, снижая эти показатели, уменьшить ее. Помимо нагрузки, многократное повторение упражнений является необходимым требованием для формирования прочных двигательных навыков. Оно приводит занимающихся к овладению оптимальными вариантами техники движений и высокой степени автоматизации навыков. Каждый переход к изучению новых движений, к овладению сложными упражнениями всегда основан на прочном освоении учащимися предшествующих упражнений.

Для решения конкретных задач на каждом этапе обучения необходимо осуществлять правильную последовательность в применении основных упражнений. Оптимальная последовательность всегда органически связана с принципом доступности: на каждом этапе занимающийся должен последовательно выполнять только посильные для него упражнения. Таким образом, принцип систематичности предусматривает создание такой системы обучения и спортивной тренировки, которая отвечала бы регулярному проведению занятий, последовательному изучению различных упражнений, чередованию нагрузок и отдыха, повторному выполнению упражнений. Все эти факторы излагаются в программах и планах работы как тренеров, так и самих занимающихся гиревым спортом.

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 по-

вышением физических нагрузок путем нахождения оптимальных объемов и интенсивности выполнения упражнений.

Принцип прогрессирувания 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.

4.2 Специфические принципы спортивной тренировки.

Спортивная тренировка подчиняется принципам, отражающим общие закономерности процесса физического воспитания. Однако ей свойственны и некоторые специфические принципы.

Принцип направленности к высшим достижениям. Спортивная тренировка предполагает достижение высоких спортивных результатов. Спортсмен независимо от его способностей и таланта должен стремиться показать максимально высокий результат. Высокий спортивный результат отражает уровень развития конкретных физических качеств, совершенствования сил и способностей спортсмена, а также степень сознательности и активности при организации и проведении спортивной тренировки. Достижение спортсменом высокого результата обусловлено углубленной специализацией в избранном виде спорта, комплексным использованием наиболее эффективных средств и методов спортивной тренировки, повышенным уровнем нагрузок, оптимальной системой чередования их с отдыхом и ярко выраженной цикличностью занятий.

Склонность спортсмена к гиревому спорту помогает тренеру более полно раскрыть его способности и добиваться показания высокого спортивного результата.

Принцип единства общей и специальной подготовки спортсмена. Спортивная специализация только тогда дает ощутимые результаты, когда она осуществляется на базе всестороннего развития спортсмена. Это означает, что большой прогресс в избранном виде спорта возможен лишь на основе общего подъема функциональных и физических возможностей спортсмена. Высокий уровень развития всех органов и систем организма спортсмена определяет повышение той или иной его физической способности. В то же время чем шире круг его двигательных умений и навыков, тем успешнее он осваивает необходимые движения в избранном виде спорта. Отсюда следует, что из процесса спортивной тренировки нельзя исключить ни общую, ни специальную подготовку. На различных этапах совершенствования спортивного мастерства необходимо находить как оптимальное соотношение общей и специальной подготовки, так и правильную последовательность их применения. В спортивной тренировке гиревика общая и специальная подготовка выполняется в каждом большом цикле круглогодичной системы планирования. При этом соотношение этих видов подготовки на протяжении всего года непрерывно меняется: продолжительность общей подготовки постепенно снижается, а специальной возрастает. От умения правильно планировать оптимальные соотношения объемов и интенсивности обоих видов подготовки в большой степени зависит достижение наилучшей спортивной формы гиревика и показания высшего результата на основных соревнованиях года.

Принцип непрерывности тренировочного процесса. Во время интенсивной физической работы расходуются энергетические ресурсы, снижается уровень работоспособности, спортсмен утомляется и заканчивает занятие. Во время отдыха работоспособность полностью восстанавливается. Далее следует фаза «сверхвосстановления», которая обуславливает появление более высокого уровня энергетических ресурсов в организме. Эти изменения в организме приводят к повышению уровня функциональных возможностей спортсмена, его работоспособности. В случае затягивания отдыха между занятиями работоспособность остается на исходном уровне.

Таким образом, непрерывность тренировочного процесса предусматривает такое

планирование отдыха между занятиями, при котором на «следы» от предыдущего занятия (положительного функционального, биохимического и морфологического изменения в организме спортсмена) наслаивалась бы нагрузка от каждого последующего занятия. Этот принцип предполагает также проведение круглогодичных тренировок в течение ряда лет и выполнение особой системы чередования нагрузок и отдыха. В частности, ряд тренировочных занятий проводится в условиях частичного недовосстановления ряда физиологических функций организма, что в дальнейшем значительно расширяет его функциональные возможности.

Принцип постепенного наращивания развивающе - тренирующих воздействий. Если спортсмен тренируется, не увеличивая нагрузок, то у него пропадает фаза «сверхвосстановления» и работоспособность возрастать не будет. Не будут повышаться и спортивные результаты, так как они всегда соответствуют уровню тренировочных требований (нагрузок). Это доказывает необходимость постепенного повышения уровня физических нагрузок, усложнения технической и тактической подготовки. Однако если спортсмен постепенно, но незначительно увеличивает тренировочные нагрузки, то через некоторое время они также перестают повышать его работоспособность, а если эти нагрузки слишком высоки, то это приводит его к перетренированности.

В связи с этим в спортивной тренировке возрастание нагрузок планируется не только постепенно, но и максимально. Следует иметь в виду, что «максимальная нагрузка» должна соответствовать индивидуальным возможностям (адаптационным и функциональным) организма спортсмена. Она будет постепенно возрастать на каждой новой ступени процесса совершенствования спортивного мастерства.

Принцип волнообразного изменения величины тренировочных нагрузок. Спортивная тренировка имеет волнообразный характер динамики изменения нагрузок. Это вызвано многими причинами.

Под влиянием тренировки в организме спортсмена возникают процессы утомления и восстановления, которые взаимодействуют между собой и вызывают чередование нагрузок и отдыха. Кроме того, волнообразные колебания обусловлены динамикой объема тренировки и ее интенсивности, находящаяся в обратной зависимости. На волновой характер тренировочной нагрузки оказывает влияние запаздывающий характер динамики приспособительных изменений в органах и системах организма. Для того чтобы функциональные возможности организма на данном этапе тренировочного процесса достигли максимально высокого уровня, необходимы перепады нагрузок. Динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок также изменяется волнообразно.

Из курса теории и методики физической культуры и спорта известны масштабы волнообразных колебаний нагрузок в тренировочном процессе:

- «малые волны» – они характеризуют динамику нагрузок в микроциклах продолжительностью от 2 до 7 и более дней;
- «средние волны» – они выражают общую тенденцию нагрузок ряда «малых волн» (3—5 и более) в пределах этапа тренировки;
- «большие волны» – выражают общую тенденцию нагрузок «средних волн» в периодах тренировки.

Принцип цикличности тренировочного процесса. Тренировочный процесс характеризуется цикличностью, т. е. повторением на определенных отрезках времени занятий, этапов и периодов тренировки. В зависимости от продолжительности различают малые (микроциклы), средние (мезоциклы) и большие (макроциклы) циклы тренировки (Л.П. Матвеев, 1991).

Как правило, малые циклы включают небольшое количество тренировочных занятий. Программа микроцикла предусматривает выполнение разнонаправленных упражнений с наилучшей взаимосвязью между ними, а также оптимальное чередование нагрузки и отдыха. В микроциклах необходимо обеспечить наилучшее взаимодействие процессов утомления и восстановления в пределах «малых волн». Следует определить оптимальную очередность в применении упражнений по развитию отдельных физических качеств; не следует в одном занятии одновременно применять упражнения для развития большого количества физических

качеств.

Существенное влияние на структуру микроцикла оказывает режим трудовой, учебной, общественной и личной жизни спортсмена. Поэтому наиболее приемлемой длительностью микроцикла следует признать неделю, так как при этом ритм жизни и деятельности спортсмена будет относительно постоянным и легко согласуется с требованиями тренировочного процесса.

Средние циклы тренировки (втягивающий, базовый, ударный, предсоревновательный и др.) строятся в соответствии с требованиями, предъявляемыми к выполнению определенных объемов физической нагрузки. Объем физической нагрузки и ее интенсивность определяют продолжительность каждого мезоцикла, который обычно длится не более 2-х месяцев и включает в себя несколько недельных микроциклов.

Большие циклы спортивной тренировки подчиняются законам становления спортивной формы. Поэтому каждый последующий цикл, как правило, не повторяет предыдущий, а строится с учетом новых двигательных и функциональных особенностей спортсмена. Во многих видах спорта большой цикл продолжается от 3—3,5 месяцев до одного года. В зависимости от продолжительности большого цикла круглогодичная тренировка гиревика может быть одно-, двух-, трех- и четырех цикловой.

4.3 Средства и методы 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.

4.4 Средства тренировки

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 гиревику 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.

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 гирями.

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 ГИРЯМИ

Упражнения с гирями, в зависимости от целей тренировочного занятия подразделяются: подготовительные, специально-подготовительные и соревновательные. Подготовительными упражнениями являются различные махи гирь 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 гирями, вес гири при этом может широко варьироваться.

4.5 Методы тренировки

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 гирь, темп и продолжительность выполнения упражнения будет различным. Например, выполнение упражнения толчок с гирями 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 гирь. 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 ритмотемповые 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 гиревнику необходимо помнить о том, что его главная задача – уметь поддерживать рациональную, экономичную технику выполнения упражнения. Гиревнику 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 ненапряженны, 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.

4.6 Организационные и методические указания.

Учебно-тренировочный процесс по гиревому спорту в спортивных школах строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой.

Изучаемый материал программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью гиревиков.

Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий.

Некоторые вопросы теоретической подготовки можно разбирать и на практических занятиях, на которых отводится несколько минут для беседы.

Уроки по вопросам гигиены, медицинского контроля, строения и функций человеческого организма, питания и оказания первой медицинской помощи должны проводиться врачом.

Занятия необходимо проводить с учетом возраста и объема знаний занимающихся. В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно и углубленно, с использованием современных научных данных.

Общая физическая подготовка гиревиков осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а также упражнения из других видов спорта. В некоторых тренировочных циклах могут проводиться отдельные тренировочные занятия по общей физической подготовке.

Изучение и совершенствование техники упражнений гиревого спорта проходит на учебно-тренировочных занятиях при помощи группового или индивидуального метода. Овладение техникой упражнений гиревого спорта осуществляется последовательно. Обучение технике упражнения или его элементам подразделяется на фазы ознакомления, разучивания и совершенствования. Применяются методы рассказа, показа и самостоятельного выполнения упражнения или его элементов. Для более эффективного обучения рекомендуется применять средства срочной информации.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповые занятия. Учебно-тренировочное занятие по гиревому спорту состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Задачи подготовительной части (20% времени всего урока): организация занимающихся, изложение задач и содержание урока, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Рекомендуются следующие средства: строевые и порядковые упражнения; разные виды ходьбы, бега, прыжков; обще развивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости; специально-подготовительные упражнения с предметами и без предметов; имитация техники упражнений гиревого спорта.

Задачи основной части (70% времени урока): изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств гиревика.

В качестве средств решения этих задач применяются классические и специально-вспомогательные упражнения гиревика, подбираемые с учетом первостепенности силовые упражнения а в последующем скоростно-силовых упражнений. Также используется чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнений в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес гирь (гири) должен быть вариантным: применяются малые, средние и максимальные объемы подъёмов гирь. Основная тренировка идет со средними и большими количествами подъёмов гирь.

Задачи заключительной части (10% времени урока): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов урока. Применяемые средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов урока, замечания и задания тренера на дом.

Практика спорта показала, что высоких показателей в гиревом спорте преимущественно

достигают те атлеты, которые начали заниматься с гирями еще подростками. Научные исследования последних лет позволили получить данные, отражающие благоприятное влияние дозированных упражнений с гирями (гирей) в сочетании с другими видами движений на здоровье и физическое развитие молодого организма.

Высокая пластичность нервной системы юношей и девушек дает им возможность быстро и эффективно освоить упражнения классического двоеборья и подготовить основу для дальнейшего совершенствования. Всесторонняя физическая подготовка с использованием упражнений с отягощениями создает хорошую основу для развития качеств, необходимых не только в спорте, но и в трудовой деятельности.

Весьма сложная проблема – это отбор подростков, обладающих потенциалом к достижению высоких спортивных результатов.

В первую очередь важно обратить внимание на состояние здоровья – не должно быть никаких проблем с сердечно-сосудистой системой, печенью, состоянием позвоночника и др. Физическое развитие должно быть на уровне соответствующих возрастных норм (имеется в виду рост, вес, окружность и экскурсия грудной клетки, жизненная емкость легких, сила кисти и становая сила).

В процессе занятий нужно внимательно изучить индивидуальные способности подростков, вести педагогические и врачебные наблюдения. Главное внимание следует обращать на приспособленность организма и, в частности, сердечно-сосудистой системы к упражнениям с отягощениями, а также на умение осваивать классические упражнения с гирями (гирей), учитывая координацию, равновесие, понимание структуры упражнения, чувство веса гирь (гири), ход развития силовых качеств, интерес к занятиям, трудолюбие, дисциплинированность, прилежание, настойчивость и аккуратность.

Обязательное условие занятий с юными гиревиками – максимальное использование средств, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Равносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует деятельность костно-мышечного аппарата, нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма юного спортсмена. Она также обогащает двигательные навыки, необходимые в спорте и трудовой деятельности. Разнообразные физические упражнения, разносторонне воздействуя на организм, способствуют активному отдыху, снимают утомление, исключают возможное появление различного рода морфологических и функциональных отклонений.

4.7 Восстановительные мероприятия и профилактика травматизма

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высокой квалификации.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное **психологическое воздействие** и обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. 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. Особое значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Они предъявляют 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, витаминизацию и физические средства восстановления.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной

работоспособности или при ухудшении переносимости спортивных 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 является 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, которая 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 и сухожилиям. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение при переохлаждении и в состоянии утомления, а так же недостаточная разминка. В период интенсивных нагрузок, по рекомендации врача, применяют различные втирания, стимулирующие разогрев и кровоснабжение мышц.

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.

4.8 Педагогический контроль

Важнейшие значения в педагогическом контроле эффекта занятий имеет определение их вклада в формирование знаний, умений, навыков, развитие физических способностей, совершенствование личностных качеств занимающихся. Педагогический контроль осуществляется 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 приложениях программы для учащихся ДЮСШ. В тренировочном процессе в силу многих 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 следующее: учет тренировочных нагрузок и их анализ; оценку технической, физической подготовленности спортсменов в процессе тренировок; внесение необходимых коррективов в тренировочный процесс. Интегральная оценка состояния спортсменов может осуществляться как субъективными показателями (ощущение усталости, желание тренироваться, качество сна, степень аппетита, настроение, положительные и отрицательные эмоции, общее самочувствие и т.п.), так и средствами этапного, текущего и оперативного контроля.

Этапный контроль проводят, как правило, 2 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.

Текущий контроль определяет степень утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовность к выполнению запланированных тренировочных нагрузок. Достоверность текущего контроля значительно повышается, если его периодически сочетать с тестированием. Спортсмену предлагают выполнить стандартную нагрузку, по реакции организма, на которую определяют текущее состояние гиревика. Разнообразие тестовых упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности спортсменов.

Оперативный контроль необходим, его систематически осуществляют с целью регулирования тренировочной нагрузки в упражнениях гиревого сорта в течение дня и по дням недели. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсменов. Известно, что тренировочное упражнение вызывает не одинаковые функциональные сдвиги в организме не только у различных спортсменов, но и при измененном состоянии у одного и того же занимающегося. Это обусловлено 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 упражнения, так и в период восстановления.

4.9 Медицинский контроль

Медицинское обеспечение обучающихся осуществляется спортивной школой в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 20.08 2001 г. №337 « О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры» и других нормативных актов в сфере здравоохранения.

В целях предупреждения нарушения здоровья у обучающихся спортивных школ предусмотрено следующее:

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

Медицинское обеспечение включает:

- 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;
- оценку 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.

Приказом Минздрава РФ №337 предусмотрена Программа медицинского обследования спортсменов, входящих в состав сборных команд административных территорий, учащихся ДЮСШ и школ-интернатов спортивного профиля.

Данная Программа включает следующее:

1. Врачебный осмотр: врача по спортивной медицине; врачей-специалистов: терапевта, хирурга-травматолога, невропатолога, стоматолога, отоларинголога, окулиста, гинеколога; при наличии показаний проводят дополнительные консультации специалистов;
2. Исследование физического развития
3. Функциональные пробы и определения общей физической работоспособности
4. Флюорографию органов грудной клетки
5. Электрокардиографию
6. Клинический анализ крови и мочи
7. Биохимический анализ крови.

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

4.10. Материально-техническое обеспечение программ

Для успешной реализации программы необходимо следующее оборудование и инвентарь для зала гиревого спорта:

1. Гири 8 кг-10 пар
2. Гири 12 кг-10 пар
3. Гири 16 кг-10 пар
4. Гири 20 кг-10 пар
5. Гири 24 кг-10 пар
6. Гири 28 кг-10 пар
7. Гири 32 кг-10 пар
8. Гантели разборные-15 пар
9. Мячи набивные-2,4,4,5 кг(каждого веса)-5 штук
- 10.Палки деревянные-15 штук

11. Палки утяжелённые, металлические, вес: 4-6 кг-10 штук
12. Скамейка для жима лёжа-3 штук
13. Станок универсальный для приседания-3 штуки
14. Станок для кистей-3 штуки
15. Станок или брусья для сгибания и разгибания рук в упоре-2 штук
16. Наклонная скамья к гимнастической стенке-3 штуки
17. Гимнастическая стенка-4-5 пролётов
18. Гимнастическая скамейка-2 штуки
19. Маты гимнастические-4 шт.
20. канат для лазания-2шт.
21. Стойки для приседания со штангой-2 пары
22. Столик для магнезии и ящик для канифоли-1 комп
23. Мячи волейбольные, футбольные, баскетбольные-5 штук
24. Стеллаж для гантелей, гирь, штанги, палок-3 шт.
25. Кассета для дисков-5 пар
26. Весы-1 штука
27. Динамометр кистевой-4 шт.
28. Зеркало настенное 1,5х 2м-1 шт.
29. Рулетка-1 шт.
30. Секундомер 2.шт.
31. Наждачная бумага(по потребности)
32. Аптечка-1 шт.
33. Стол-1шт.
32. Стулья-4 шт.

Зал для гиревого спорта должен быть оборудован раздевалкой, туалетом и душевой комнатой.

Литература:

«Контрольно-переводные и приемные нормативы»

**Контрольно-переводные нормативы по годам обучения на
спортивно-оздоровительном этапе.**

Таблица 1.

Контрольные упражнения	мальчики		девочки		Кол-во баллов
	8 лет	9 лет	8 лет	9 лет	
Бег 30 м., с.	6,4 и <	6,0 и <	6,6 и <	6,2 и <	5б.
	6,5 – 6,7	6,1 – 6,3	6,7 – 6,9	6,3 – 6,5	4б.
	6,8 – 7,1	6,4 – 6,7	7,0 – 7,2	6,6 – 6,8	3б.
	7,2 – 7,4	6,8 – 7,1	7,3 – 7,5	7,9 – 7,1	2б.
	7,5 и >	7,5 и >	7,6 и >	7,2 и >	1б.
Прыжок в длину с места, м.	125 и >	140 и >	105 и >	120 и >	5б.
	114 — 124	124 — 139	100 — 104	115 — 119	4б.
	110 — 113	111 -123	85 — 99	110 — 114	3б.
	94 — 109	100 — 110	73 — 84	95 — 109	2б.
	93 и <	99 и <	72 и <	94 и <	1б.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	3	7	2	5	5б.
	2	5-6	1	4	4б.
	1	3-4		3	3б.
		2		2	2б.
		1		1	1б.
Бег 1000 м., мин.	+ 1000	5,00 и <	+1000	5,30 и <	5б.
	+ 700	5,01 — 5,30	+650	5,31 — 6,0	4б.
	+ 500	5,31 — 6,00	+450	6,01 — 6,30	3б.
	+ 400	6,01 — 6,30	+350	6,31 — 7,00	2б.
	+ 300	6,31 и >	+250	7,01 и >	1б.

**Контрольно-переводные нормативы по годам обучения на этапе начальной
подготовки**

Контрольные упражнения	<i>Мальчики</i>		<i>девочки</i>	
	До 1 года	Свыше года	До 1 года	Свыше года
<i>Общая физическая подготовленность</i>				
Бег 30 м, с	6,2 и < 5б. 6,3-6,5 4б. 6,6 -6,8 3б. 6,9-7,1 2б. 7,2 и < 1б.	5,8< 5б. 5,9-6,1 4б. 6,2-6,4 3б. 6,5-6,7 2б. 6,8 > 1б	6,4 < 5б. 6,5-6,7 4б. 6,8-7,0 3б. 7,1-7,3 2б. 7,4 > 1б.	6,0 < 5б. 6,1-6,4 4б. 6,5-6,7 3б. 6,8-7,1 2б. 7,2 > 1б.
Прыжок в длину с места, см	130> 5б. 120-129 4б. 110-119 3б. 100-109 2б. 99< < 1б	150> 5б. 140-149 4б. 120-139 3б. 113-119 2б. 112< 1б.	110> 5б. 100-109 4б. 90-99 3б. 80-89 2б. 79> 1б.	130> 5б. 120-129 4б. 110-119 3б. 100-109 2б. 99< 1б.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (к-во раз)	5 5б. 4 4б. 3 3б. 2 2б. 1 1б.	8 5б. 6-7 4б. 5 3б. 3-4 2б. 1-2 1б.	4 5б. 3 4б. 2 3б. 1 2б.	6 5б. 5 4б. 4 3б. 3 2б. 1 1б.
Бег 1000 м, мин, с	+ 1000 5б. + 750 4б. + 550 3б. + 450 2б. + 35 1б.	4,40 и < 5б. 4,41 — 5,10 4б. 5,11 — 5,40 3б. 5,41 — 6,10 2б. 6,11 и > 1б.	+ 1000 5б. + 700 4б. + 500 3б. + 400 2б. + 300 1б.	5,10 и < 5б. 5,11 — 5,40 4б. 5,41 — 6,10 3б. 6,11 — 6,40 2б. 6,41 и > 1б.
<i>Специальная физическая подготовленность</i>				
К-во баллов	5б. 4б. 3б. 2б. 1б.	5б. 4б. 3б. 2б. 1б.	5б. 4б. 3б. 2б. 1б.	5б. 4б. 3б. 2б. 1б.
Упражнение «толчок», с гирей 12кг.	25 23 20 17 15	50 45 40 35 30		
Упражнение «рывок», с гирей 12 кг. 8 кг.	25 23 20 17 15	50 45 40 35 30	30 27 25 22 20	50 45 40 35 30

**Приемные нормативы для зачисления
в учебно-тренировочные группы**

Контрольные упражнения	<i>мальчики</i>	<i>девочки</i>
<i>Общая физическая подготовленность</i>		
Бег 30 м, с	5,6	5,8
Прыжок в длину с места, м	1,7	1,5
Подтягивание на перекладине из виса, раз	5	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз		16
Бег 1000 м, мин, с	4,20	4,50
<i>Специальная физическая подготовленность</i>		
Двоеборье, с гирей 16 кг	I юношеский спортивный разряд	
Упражнение «рывок», с гирей 16 кг		I юношеский спортивный разряд

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения на учебно-тренировочном этапе

Таблица 16. 1

Контрольные упражнения	<i>12-13 лет</i>				<i>юноши</i>
	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	14 лет	15 лет 16 лет	
<i>Общая физическая подготовленность (в баллах)</i>					
Бег 30 м, с	5,7 и < 5,8-6,0 6,1-6,3 6,4-6,6 6,7 и >	5,6 и < 5,7-5,9 6,0-6,2 6,3-6,5 6,6 и >	5,5 и < 5,6-5,8 5,9-6,1 6,2-6,4 6,5 и >	5,3 и < 5,4-5,6 5,7-5,9 6,0-6,2 6,3 и >	5 баллов 4 балла 3 балла 2 балла 1 балл
Прыжок в длину с места, см	180 и > 165-179 144-164 130-143 129 и <	190 и > 176-189 160-175 154-159 153 и >	200 > 187-199 175-186 160-174 159 и <	201 и > 188-200 173-187 158-172 157 и <	5 баллов 4 балла 3 балла 2 балла 1 балл
Подтягивания, раз	8 и > 7 6 5 3-4 и <	10 и > 8-9 7 6 4-5 и <	12 и > 10-11 8-9 7 5-6 и <	14 и > 11-13 9-10 8 6-7 и <	5 баллов 4 балла 3 балла 2 балла 1 балл
Бег 3000 м, мин, с	13,50 и < 13,51-14,30 14,31-15,00 15,01-16,00 16,01 и >	13,10 и < 13,11-13,40 13,41-14,30 14,31-15,00 15,01 и >	12,36 и < 12,37-13,5 13,51-14,20 14,21-14,55 14,56 и >	12,00 и < 11,59-12,50 12,51-13,50 13,51-14,50 14,51 и >	5 баллов 4 балла 3 балла 2 балла 1 балл

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения на учебно-тренировочном этапе

Контрольные упражнения	Девушки				
	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	14 лет	15 лет	16 лет
<i>Общая физическая подготовленность (в баллах)</i>					
Бег 30 м, с	5,8 < 5,9-6,2 6,1-6,4 6,5-6,7 6,8 >	5,7< 5,8-6,0 6,1-6,3 6,4-6,6 6,7 >	5,6< 5,7-5,9 6,0-6,2 6,3-6,5 6,6 >	5,5< 5,6-5,8 5,9-6,1 6,2-6,4 6,5 >	5 баллов 4 балла 3 балла 2 балла 1 балл
Прыжок в длину с места, см	160 > 145-159 130-144 115-129 114	170 > 157-169 143-156 130-142 129 и >	180 > 167-179 153-166 140-152 139 <	190< 177-180 163-176 150-162 149 <	5 баллов 4 балла 3 балла 2 балла 1 балл
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	12 > 10-11 8 - 9 7 6 и <	16 > 14-15 11-13 9 - 10 8 и <	20 и > 16-19 13-15 11-12 10 и <	24 и > 20-23 16-19 13-15 12 и <	5 баллов 4 балла 3 балла 2 балла 1 балл
Бег 2000 м, мин, с	11,50 и < 11,51-12,21 12,22-12,52 12,53-13,23 13,24 и >	11,15 < 11,16-10,46 11,47-12,17 12,18-12,48 12,49 и >	10,50 и < 10,51-11,21 11,22-11,52 11,53-12,23 12,24 и >	10,15 и < 10,16-10,46 10,47-11,17 11,18-11,48 11,49 и >	5 баллов 4 балла 3 балла 2 балла 1 балл

Таблица 1 в.1

Контрольные упражнения	<i>юноши</i>			<i>девушки</i>			
	До 2-х лет	Свыше 2-х лет		До 2-х лет	Свыше 2-х лет		
<i>Специальная физическая подготовленность</i>							
Двоеборье: с гирей 16 кг 24 кг, 32 кг	III - I сп.р	III сп.р	II сп.р	I сп.р КМС			
Упражнение рывок с гирей 16 кг 24 кг 32 кг					III сп.р	II сп.р	I сп.р КМС
Упражнение «толчок по длинному циклу»: с гирей 16 кг 24 кг, 32 кг	III-I сп.р	III сп.р	II сп.р	I сп.р КМС			

Вопросы по теории физической культуры и спорта для экзамена
по теоретической подготовке

Возраст 8-10 лет.

1. Какой из этих видов спорта является игровым?

А) футбол б) лыжные гонки в) легкая атлетика

2. В какой игре используется самый легкий мяч?

А) в волейболе б) в футболе в) в настольном теннисе

3. Когда не желательно принимать пищу?

А) за 2-2,5 часа до тренировки б) непосредственно перед тренировкой

в) через 30-40 минут после тренировки

4. В какой части занятия проводится разминка?

А) подготовительной б) основной в) заключительной

5. К чему приводит отсутствие разминки?

А) к экономии сил б) к травмам в) к улучшению спортивного результата

6. Какой мяч самый тяжелый?

А) волейбольный б) футбольный в) баскетбольный

7. Какую осанку можно считать правильной, если стоя у стены вы касаетесь:

А) затылком, ягодицами, пятками б) затылком, лопатками, ягодицами, пятками

в) лопатками, ягодицами, пятками

8. С чего следует начинать закаливание?

А) с обливания холодной водой б) с обливания прохладной водой

в) с обливания водой, имеющей температуру тела

9. Назовите показатель пульса в покое у здорового нетренированного человека в одну минуту.

А) 60-80 ударов б) 80-100 ударов в) 100-120 ударов

10. Чего нельзя делать при носовом кровотечении?

А) накладывать холод на переносицу б) сморкаться, крутить головой

в) наклонять голову назад

11. Утренняя гимнастика это:

А) улучшение гибкости б) разминка перед соревнованиями в) физические упражнения, способствующие постепенному переходу от сна к бодрствованию

12. К подвижным играм относятся:

А) баскетбол б) перестрелка в) пионербол

13. Какие упражнения развивают физическое качество - выносливость?

А) бег 100м. б) бег 200м. в) бег 3000м.

14. Какие упражнения развивают физическое качество-быстроту?

А) метание б) бег на короткие дистанции в) прыжки

15. Какой вид спорта наиболее развивает физическое качество – гибкость?

А) легкая атлетика б) гимнастика в) борьба

16. Какой вид спорта называют «Королевой спорта»?

А) тяжелую атлетику б) гимнастику в) легкую атлетику

17. Где праздновались древнегреческие Олимпийские игры?

А) у горы Олимп б) в Олимпии в) в Афинах

18. Назовите олимпийский девиз.

А) смелее, лучше, дружнее б) быстрее, выше, сильнее в) дальше, скорее, больше

19. Как называется человек, следящий за соблюдением правил соревнований?

А) тренер б) мастер в) судья

20. Что из перечисленного не является спортивным сооружением?

А) манеж б) корт в) сцена

Возраст 11-14 лет.

1. Где впервые проводились современные Олимпийские игры?

а) во Франции б) в Греции в) в Англии

2. Назовите цели олимпийского движения

А) развитие физических качеств, объединение молодежи, создание мирового движения доброй воли и сплоченного мира б) развитие экономики стран

в) пропаганда здорового образа жизни

3. 16. Какой вид спорта называют «Королевой спорта»?

А) тяжелую атлетику б) гимнастику в) легкую атлетику

4. Как называют бегуна на средние дистанции?

А) спринтер б) стайер в) марафонец

5. В каком виде спорта используется овальный мяч?

А) водное поло б) регби в) мотобол

6. К какому виду спорта относится термин «баттерфляй»?

А) борьба б) русская лапта в) плавание

7. Как называется хоккейный клуб г. Омска?

А) «Вымпел» б) «Авангард» в) «Спартак»

8. Какой спортивный инвентарь необходим для игры в русскую лапту?

А) ракетка и мяч б) ракетка и волан в) бита и мяч

9. Признаки утомления у спортсменов:

А) покраснение лица, отдышка, обильное потоотделение, сердцебиение

б) кашель, слезоточивость, головокружение

10. Что такое допинг контроль?

А) проверка спортсменов на применение запрещенных лекарственных средств и методов стимуляции работоспособности б) проверка спортсменов на никотиновую зависимость

11. Что измеряет пульсометрия?

А) артериальное давление б) частоту сердечных сокращений в) частоту дыхания

12. Что такое профилактика заболеваний?

А) лечение заболевания б) симптомы заболевания в) предупреждение заболевания

13. Здоровый образ жизни подразумевает:

А) обильное употребление пищи, отдых, сон, развлечения б) режим труда и отдыха, занятия спортом, закаливание, рациональный режим сна и питания, отказ от вредных привычек

14. Для чего спортсмену необходимо вести дневник самоконтроля?

А) чтобы фиксировать интересные спортивные события б) чтобы фиксировать свое самочувствие, показатели своего физического развития, объем выполненной нагрузки в) чтобы записывать домашние задания тренера

15. Что необходимо делать для оказания первой помощи при ушибах?

А) смазать вазелином, приложить холод, сделать тугую повязку б) приложить тепло, растереть

16. Что необходимо делать для оказания первой помощи при отморожении конечностей?

А) наложить повязку, дать горячее питье б) отогревать конечности осторожным растиранием, массажем, либо в теплой воде

17. Что такое физическая культура?

А) урок физической культуры б) часть общей культуры общества в) процесс физического совершенствования человека

18. Что означает понятие рациональное питание?

А) правила поведения при приеме пищи б) правильное распределение объема пищи в течении дня

19. В каком виде спорта был Чемпионом мира Анатолий Карпов?

А) в лыжных гонках б) в шахматах в) в легкой атлетике

20. Назовите символ Олимпиады 1980 года в Москве

А) белый чебурашка б) бурый мишка в) серый заяц

Возраст 15-18 лет.

1. Одной из сторон человеческой культуры, специфика которой заключается в оптимизации природных свойств человека, является:

А) физическое развитие б) физическая культура в) физическое воспитание

2. Физическими упражнениями называются:

А) двигательные действия, с помощью которых развиваются физические качества б) двигательные действия дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения в) двигательные действия, укрепляющие здоровье

3. Кто был Чемпионом Олимпийских игр 776 года н.э.?

А) Геракл б) Корибос в) Зевс

4. Кто такие элладики?

А) победители Олимпиад б) судьи и распорядители древних Олимпийских игр в) жители Эллады

5. В каком году был создан МОК? (Международный олимпийский комитет)

А) в 1885г. б) в 1890г. в) в 1894г.

6. В каком виде спорта стал Олимпийским Чемпионом омский спортсмен Алексей Тищенко?

А) борьба б) тяжелая атлетика в) бокс

7. Как называется свод законов олимпийского движения?

А) Конституция б) Хартия в) Устав

8. Что не относится к физическим качествам?

А) быстрота б) гибкость в) вес г) сила д) выносливость

9. Что способствует развитию общей выносливости.

А) физическая нагрузка максимальной интенсивности за короткий промежуток времени

б) физическая нагрузка умеренной интенсивности продолжительное время

10. В каком виде спорта Александр Карелин стал Олимпийским чемпионом?

А) бокс б) плавание в) борьба г) гимнастика

11. Профилактика нарушения осанки осуществляется с помощью:

А) скоростно-силовых упражнений б) упражнений на гибкость в) силовых упражнений

12. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, т.к.:

А) позволяет избежать стрессовых ситуаций б) обеспечивает ритмичность работы организма в) позволяет правильно планировать дела в течении дня

13. Физическая подготовленность характеризуется:

А) высокой устойчивостью организма к заболеваниям и воздействию неблагоприятных факторов внешней среды б) хорошим развитием функциональных систем организма в) уровню работоспособности и запасом двигательных умений и навыков

14. Этапы закаливания водой:

А) обтирание, обливание душ, купание б) обливание, обтирание, купание в) душ, обтирание, обливание, купание

15. Питательные вещества, необходимые организму для жизнедеятельности и занятий спортом:

А) белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, вода; Б) белки, жиры, углеводы, вода В) белки, жиры, углеводы, витамины, вода

16. Что является основными составляющими здорового образа жизни?

А) рациональное использование свободного времени, организация сна, режим питания, контроль врачей б) режим учебы и отдыха, организация сна и двигательной активности, режим питания, выполнение норм гигиены, закаливание, отказ от вредных привычек в) режим труда и отдыха, режим сна, занятия спортом, полноценное питание

17. Цель разминки при занятиях спортом:

А) обеспечить физическую подготовку организма к предстоящим двигательным действиям б) обеспечить психологическую подготовку к предстоящим двигательным действиям в) обеспечить функциональную подготовку организма к предстоящим двигательным действиям, вовлекая в работу все мышечные группы и связки

18. Назовите показатель пульса в покое у здорового нетренированного человека в одну минуту.

А) 60-80 ударов б) 80-100 ударов в) 100-120 ударов

Вопросы по теории вида спорта для теоретического зачета контрольно-переводных нормативов (ГИРЕВОЙ СПОРТ)

8-10 лет

21. Что необходимо выполнять перед основной частью занятия?

А) заминка б) разминка в) прикидка

22. Как называется место выполнения соревновательных упражнений в гиревом спорте?

А) сцена б) спортивный зал в) помост

23. Какие правила необходимо соблюдать на учебно-тренировочных занятиях для профилактики травматизма?

А) правила поведения б) правила техники безопасности В) правила поведения и техники безопасности

24. какое упражнение необходимо выполнять в конце занятия для предупреждения травмы позвоночника?

А) вис на перекладине б) прыжки, кувырки в) вис на перекладине, вращение в вися на кольцах

25. Ваши действия если вы получили травму на учебно-тренировочном занятии:

А) поставлю в известность тренера б) самостоятельно окажу себе первую помощь в) промолчу, чтобы не наказали

11-14 лет

21. Каким видом является гиревой спорт с спортивной системе?

А) олимпийским б) народным в) олимпийским и народным

22. Какие виды соревновательных упражнений включает в себя гиревой спорт?

А) классическое двоеборье, длинный цикл, эстафета б) толчок 2-х гирь от груди с опусканием в положение вися после каждого подъема (длинный цикл) в) классическое двоеборье (толчок и рывок)

23. Какой регламент времени дается на выполнение одного соревновательного упражнения (кроме эстафеты)?

а) 5мин. б) 20мин. в) 10мин.

24. С гирями какого веса выполняются нормативы юношеских разрядов (1,2,3)?

А) 16кг. б) 8кг. в) 12кг.

25. Какие виды упражнений включает в себя разминка?

а) общеразвивающие б) специальные в) общеразвивающие и специальные

15-18 лет

21. По характеру соревнования по гиревому спорту делятся на:

А) личные групповые, лично-групповые б) командные, одиночные, одиночно-командные
в) личные, командные, лично-командные

22. О каком виде соревновательных программных упражнений идет речь в гиревом спорте, где в начале идет толчок двух гирь от груди и после рывок гири поочередно одной и др. рукой?

А) длинный цикл б) двоеборье в) эстафета

23. С гирями какого веса выполняются нормативы юношеских, взрослых разрядов (1,2,3) и звания (КМС, МС, МСМК, ЗМС)?

А) 16,24,32кг. б) 12,16,24кг. в) 8,12,16кг.

24. Что такое «фиксация» при выполнении упражнений в гиревом спорте?

А) акцентированная, видимая остановка спортсмена б) акцентированная, видимая остановка гирь и спортсмена
В) акцентированная, видимая остановка гирь

25. Что не является спортивной экипировкой в гиревом спорте?

а) наколенники шириной до 25см. б) тяжелоатлетический пояс шириной до 12см.
в) кроссовки г) напульсник

Нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных званий и разрядов.
 Спортивное звание МСМК присваивается с 16 лет, МС - с 15 лет, спортивный разряд КМС - с 14 лет,
 массовые спортивные разряды - с 10 лет.

Утверждены приказом Минспорттуризма России от "12" апреля 2010г. №326

Мужчины. Классическое двоеборье.

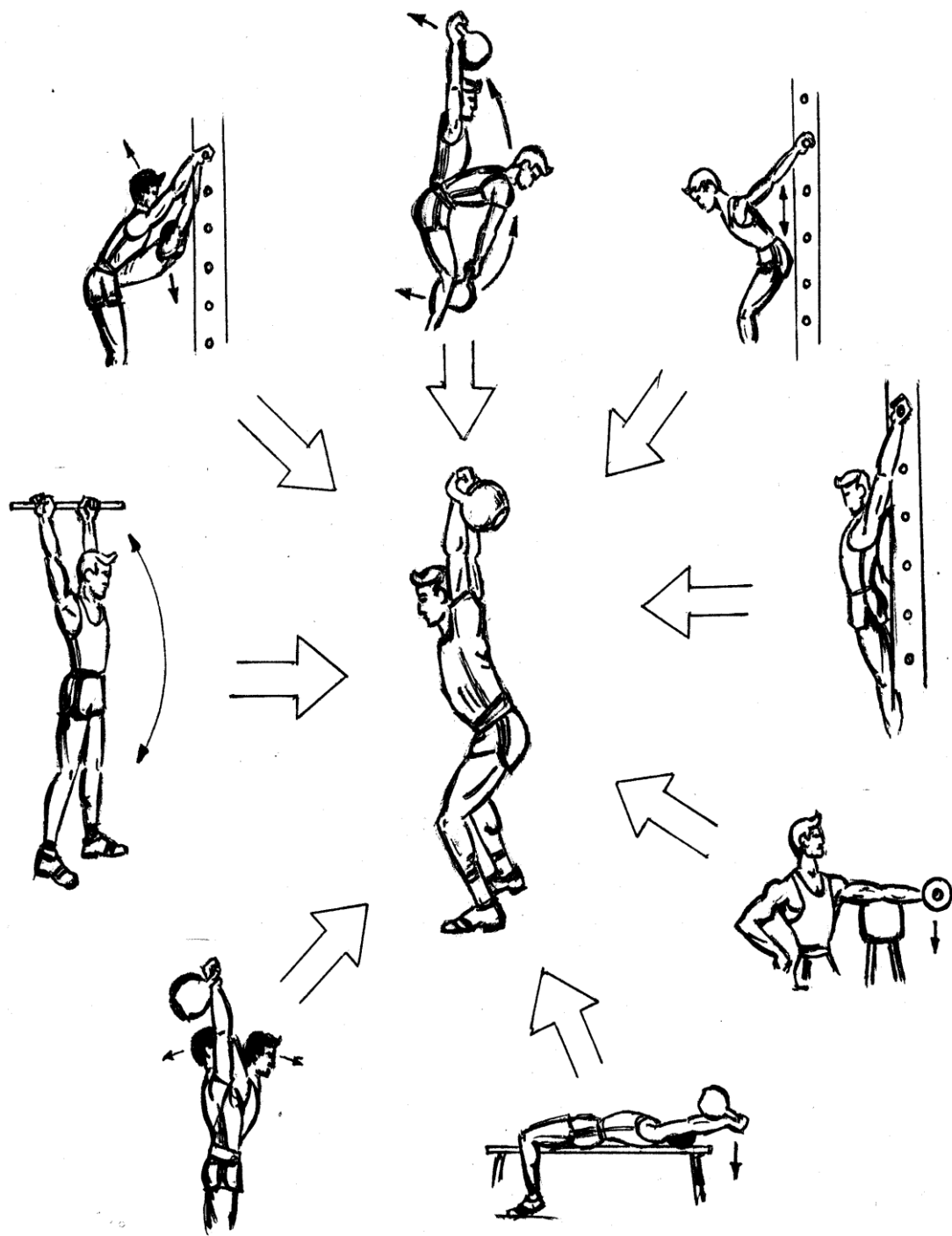
Дисциплина и весовая категория	Вес гири 32 кг			Вес гири 24 кг			Вес гири 16 кг		
	МСМК	МС	КМС	I	II	III	Ю	Пю	Шю
Двоеборье в/к 48 кг							100	65	40
Двоеборье в/к 53 кг							110	75	45
Двоеборье в/к 58 кг				80	60	40	120	85	50
Двоеборье в/к 63 кг	145	95	60	90	70	50	130	95	55
Двоеборье в/к 68 кг	165	110	70	100	80	55	140	100	60
Двоеборье в/к 73 кг	180	125	82	110	85	60	150	110	65
Двоеборье в/к +73 кг				115	90	65	160	115	70
Двоеборье в/к 78 кг	195	135	92	120	95	70			
Двоеборье в/к 85 кг	205	145	105	130	100	75			
Двоеборье в/к +85 кг				135	105	80			
Двоеборье в/к 95 кг	215	155	110	140	110	85			
Двоеборье в/к 105 кг	220	160	115	150	120	90			
Двоеборье в/к +105 кг	222	165	120	155	130	100			

Мужчины. Толчок длинным циклом.

Дисциплина и весовая категория	Вес гири 32 кг			Вес гири 24 кг			Вес гири 16 кг		
	МСМК	МС	КМС	I	II	III	Ю	Пю	Шю
Толчок ДЦ в/к 48 кг							30	25	20
Толчок ДЦ в/к 53 кг							38	32	26
Толчок ДЦ в/к 58 кг				45	35	25	45	38	30
Толчок ДЦ в/к 63 кг	48	37	28	50	39	29	51	41	32
Толчок ДЦ в/к 68 кг	57	44	35	55	44	33	56	46	36
Толчок ДЦ в/к 73 кг	64	49	41	60	48	36	61	51	41
Толчок ДЦ в/к +73 кг				62	50	38	64	54	44
Толчок ДЦ в/к 78 кг	69	53	45	64	52	40			
Толчок ДЦ в/к 85 кг	75	57	48	69	56	44			
Толчок ДЦ в/к +85 кг				73	59	46			
Толчок ДЦ в/к 95 кг	80	60	52	76	62	48			
Толчок ДЦ в/к 105 кг	82	62	55	80	65	50			
Толчок ДЦ в/к +105 кг	85	64	57	85	70	55			

Женщины. Рывок.

Дисциплина и весовая категория	Вес гири 24 кг			Вес гири 16 кг		
	МСМК	МС	КМС	I	II	III
Рывок в/к 53 кг				80	60	40
Рывок в/к 58 кг	120	100	55	90	70	50
Рывок в/к 63 кг	130	110	63	100	80	60
Рывок в/к 63+ кг				105	85	65
Рывок в/к 68 кг	140	120	69	110	90	70
Рывок в/к 68+ кг	150	130	73	120	100	80



Комплекс специально-подготовительных упражнений для развития подвижности в плечевых и локтевых суставах.

Таблица 2.3

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ
ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ВТОРОГО И ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (8часов)**

Содержание занятий	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретические занятия													
Техника безопасности	2	1						1					
История развития гиревого спорта	2								1	1			
Физ.способности и физ.подготовка	1		1										
Гигиена,закал.,режим спортсмена	1			1									
Сортивная экипировка	1				1								
Строение и функции организма	1					1							
Влияние ФУ на организм спортсмена	1						1						
Правила соревнований, судейство	2			1	1								
Итого часов:	11	1	1	2	2	1	1	1	1	1			
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	93	8	8	8	9	9	8	9	8	10		6	10
Специальная физическая подготовка	39	4	4	4	4	4	4	4	2	4		1	4
Технико - тактическая подготовка	88	8	8	9	9	8	8	10	6	8		5	9
Игровая или др.виды подготовки	123	11	11	11	12	12	11	12	11	11		8	13
Работа по индивидуальному плану или оздоровительная работа	50										34	16	
Контрольные испытания	4	2							2				
Участие в соревнованиях		СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ											
Медицинское обследование	8		4						4				
Восстановительные мероприятия													
Итого часов	405	33	35	32	34	33	31	35	33	33	34	36	36
Всего часов	416	34	36	34	36	34	32	36	34	34	34	36	36

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ
ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ВТОРОГО И ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (9 часов)**

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ													
	Итого:	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<u>Теоретические занятия</u>													
Истории развития вида спорта	2	1								1			
Краткие свед. о СиФ чел. орг.	1					1							
Гигиена и режим спортсмена	2			2									
Врач. контроль, самоконтроль	1		1										
Общие основы обуч. и тренир.	1						1						
Основные свед. о виде спорта	2				2								
Правила соревнований	1								1				
Техника безопасности	2	1						1					
ИТОГО ЧАСОВ:	12	2	1	2	2	1	1	1	1	1			
<u>Практические занятия</u>													
Общая физическая подготовка	81	14	10	8	7	6	6	6	6	4	4	10	
Спец. физическая подготовка	76	10	8	8	8	7	7	7	6	5	6		
Изучение и совершенствование техники	99	11	8	10	10	10	9	9	6	12	10		
Изучение и совершенствование тактики	53		2	5	4	7	5	8	8	7	7		
Игровая подготовка	93		4	6	8	8	8	10	8	10	11	10	10
Медицинское обследование	8		4						4				
Участие в соревнованиях	СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ												
Выполнение контр. нормативов	8	2	2						2	2			
Инструкт.и судейская практика	В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ												
Учебно-оздоровительн. лагерь	46											18	28
ИТОГО ЧАСОВ:	456	37	38	37	37	38	35	40	40	40	38	38	38
ВСЕГО ЧАСОВ:	468	39	39	39	39	39	36	41	41	41	38	38	38

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ
ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП
ВТОРОГО И ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (12 часов)**

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	К-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1 Теоретические занятия.1.1Тех-ка безопасности	2	1						1					
1.2 История развития вида спорта	1								1				
1.3Развитие ГС в РФ и мской области	1		1										
1.4 Спорт. экипировка, инвентарь	1			1									
1.5СиФ организма человека	1				1								
1.6Тех-ка сорев.упр., техническая подготовка	1					1							
1.7Гиена, режим и питание спортсмена	1	1											
1.8Влияние физ. упр. на организм спортсмена	1		1										
1.9Правила соревнований. Судейство	3			1	1		1						
ИТОГО ЧАСОВ:	12	2	2	2	2	1	1	1	1				
2. Практические занятия													
2.1 Общая физическая подготовка	125	11	11	11	12	12	11	12	11	12		9	13
2.2 Игровая (или др. виды) подготовки	166	15	15	16	16	15	15	16	15	16		11	16
2.3 Спец. Физ. подготовка	48	5	4	4	5	5	3	6	3	5		2	6
2.4 Изучение и совершенствование техники	179	17	17	17	18	17	17	18	16	18		8	16
2.5Изучение и совершенствование тактики	8			1	1	1	1	1	1	1	1		
2.6 Участие в соревнованиях		СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ											
3. Контрольные испытания	6	1	2						1	2			
3.1Инструкторская и судейская практика	10										10		
4. Работа по индивид. плану	64										40	24	
4.1 медицинское обследование	6		3						3				
ИТОГО ЧАСОВ:	612	49	52	49	52	50	48	54	51	54	51	54	51
ВСЕГО ЧАСОВ:	624	51	54	51	54	51	48	54	51	54	51	54	51

Таблица 2.7

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ
ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП
ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (16 часов)**

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ													
	К-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<u>Теоретические занятия</u>													
История развития вида спорта	1								1				
Сос. и разв. ГС в РФ и Омской обл.	1		1										
Спорт. экипировка, режим спортсмена	1			1									
СиФ организма человека	1				1								
Техника безопасности	2	1						1					
Основы тех соревн. упр. и тех. под-ка планир. и контр. спорт. подготовки	1					1							
Гигиена, режим и питание спортсмена	1												
Влияние ФУ на орган-м спортсмена	1		1										
Правила соревн. и судейство	3			1	1		1						
ИТОГО ЧАСОВ:	12	2	2	2	2	1	1	1	1				
<u>Практические занятия</u>													
Общая физическая подготовка	125	11	11	11	12	12	11	12	11	12		9	13
Спец. физическая подготовка	48	5	4	4	5	5	3	6	3	5		2	6
Изучение и совершенствование техники	182	17	17	17	18	17	17	18	16	18		8	19
Изучение и совершенствование тактики	8			1	1	1	1	1	1	1	1		
Игровая (или др. виды) подготовки	166	15	15	16	16	15	15	16	15	16		11	16
Участие в соревнованиях	СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ												
Выполнение контр. нормативов	6	1	2						1	2			
Медицинское обследование	6		3							3			
Работа по индивид плану	64										40	24	
Инструкт.и судейская практика	10	В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ и соревнований										10	
ИТОГО ЧАСОВ:	615	49	52	49	52	50	47	53	50	54	51	54	54
ВСЕГО ЧАСОВ:	627	51	54	51	54	51	48	54	51	54	51	54	54

Таблица 2.9

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ
ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП
ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (20 часов)**

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	К-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
		ь											т
<u>Теоретические занятия</u>													
История развития вида спорта	3	1	1						1				
Правила соревнования и судейства	4		1		1		1						
Спорт. экипировка, режим спортсмена	3			1			1			2			
Гигиена, ЗОЖ, самоконтроль спорт-на	3			1		2							
Техника безопасности	2	1						1					
Общие сведения о виде спорта, основах обучения	3				1			1	1				
ИТОГО ЧАСОВ:	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
<u>Практические занятия</u>													
Общая физическая подготовка	256	28	23	21	22	22	26	22	20	18	24	30	
Спец. физическая подготовка	340	31	28	29	32	32	26	28	32	31	36	35	
Технико-тактическая	199	5	28	24	18	26	21	18	19	23	10	7	
Игровая (или др. виды) подготовки	100	10	11	12	10	10	5	10	11	6	10	20	
Медицинское обследование	8	4						4					
Участие в соревнованиях		СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ											
Выполнение контр. нормативов	8								4	4			
Инструкт.и судейская практика	8	В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ										8	
Оздоровительный лагерь, площадки (или работа по инд. планам)	88												88
ИТОГО ЧАСОВ:	1022	78	90	86	82	90	78	82	86	90	80	92	88
ВСЕГО ЧАСОВ:	1040	80	92	88	84	92	80	84	88	92	80	92	88

Таблица 2.8

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ
ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП
ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (18 часов)**

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ													
	К-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<u>Теоретические занятия</u>													
История развития вида спорта	3	1	1						1				
Правила соревнования и судейства	4		1		1		1						
Спорт. экипировка, режим спортсмена	3			1			1			2			
Гигиена, ЗОЖ, самоконтроль спорт-на	3			1		2							
Техника безопасности	2	1						1					
Общие сведения о виде спорта, основах обучения	3				1			1	1				
ИТОГО ЧАСОВ:	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
<u>Практические занятия</u>													
Общая физическая подготовка	272	24	24	24	20	20	30	20	26	30	40	14	
Спец. физическая подготовка	230	20	19	21	20	20	19	21	21	20	20	29	
Технико-тактическая	208	20	22	24	26	28	20	29	17	5	5	12	
Игровая (или др. виды) подготовки	100	5	14	7	10	11	1	2	8	12	10	20	
Медицинское обследование	8	4						4					
Участие в соревнованиях	СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ												
Выполнение контр. нормативов	8								4	4			
Инструкт.и судейская практика	8	В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ										8	
Оздоровительный лагерь, площадки (или работа по инд. планам)	81												81
ИТОГО ЧАСОВ:	915	73	79	76	76	79	70	76	76	79	75	75	81
ВСЕГО ЧАСОВ:	933	75	81	78	78	81	72	78	78	81	75	75	81

№ п/ п	Разделы подготовки	Этап СО		Этап НП		Этап УТ				Этап УТ	
		До 1 год а	Св ы ше го да	до 1 го да	св ы ше го да	до 2-х лет		свыше 2-х лет			
1	Физическая культура и спорт в России	1	1								
2	Состояние и развитие гиревого спорта в России.					1					
3	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена										
4	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	2	2	1					
5	Гигиена, режим и питание занимающихся спортом. Влияние физических упражнений на организм спортсмена	2	2			2	2	3	3	3	3
6	Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте			1					4		
7	Физические способности и физическая подготовка										
8	Основы техники соревновательных упражнений и техническая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки					1	2	3			
9	Организация и проведения соревнований								4		
10	Техника безопасности	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
11	Основные сведения о виде спорта. Общая характеристика спортивной подготовки.	2	2								
12	История развития вида спорта			1	2	1	1	2	2	3	3
13	Гигиена и режим спортсмена, закаливание. Физические способности и физическая подготовка.			1	2					3	3
14	Правила соревнования. Судейство.			1	2	3	3	3	3	4	4
15	Спортивная одежда обувь, инвентарь				1	1	2	3		3	3
Всего часов		8	8	8	11	12	12	16	18	18	18

Карточка участника				
Вид соревнований: двоеборье, длинный цикл				
Весовая категория				
Ф.И.О. -				
Родился: дата рождения				
Спортивный разряд -				
Тренер - Фамилия Имя Отчество				
Команда: область, город				ДСО:
Заполняется секретарем				
Вес спортсмена	Показанный результат			
	толчок	рывок	сумма	
Лучший соревновательный результат в данной весовой категории		толчок/ толчок по длинному циклу	рывок	сумма
Спортивные достижения:				
Личные данные спортсмена				
Паспорт:				
Адрес:				
№ пенсионного свидетельства:				
ИНН:				
Тренер: <u> </u> Председатель мандатной комиссии: <u> </u> <u> </u>				

ЗАЯВКА (ОБРАЗЕЦ)

по гиревому спорту от команды *Каменского района Воронежской области*

проводимого в _____ « ____ » _____ 20__г

№ п/п	Ф.И.О. (полностью)	дата рождения	разряд	Весовая категория (кг)	Вид программы (двоеборье, дл. цикл, эстафета, рывок)	Виза врача (роспись, дата, печать врача)
1	<i>Иванов Иван Иванович</i>	<i>01.02.1990</i>	<i>КМС</i>	<i>до90кг</i>	<i>двоеборье, эстафета ДЦ</i>	
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

Представитель команды _____ / _____ /

К соревнованиям допущено _____ чел.

Директор МКУДО Каменская ДЮСШ

Врач

роспись, печать поликлиники