

**Бюджетное учреждение «Центр развития физкультуры и спорта» Грязовецкого  
муниципального округа Вологодской области  
Структурное подразделение «Спортивная школа»**

Утверждено  
приказом от 28 марта 2023 г. № 98

Директор БУ «Центр ФКС»  
С.М.Соколов



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ГИРЕВОЙ СПОРТ»**

Разработана с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт», утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 9 ноября 2022 г. N 944 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт» и с учетом требований примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт», утвержденной приказом Министерства спорта России от 14 декабря 2022 г. N 1226

**Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:**

- начальной подготовки – 2 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 4 года.

**Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 10 лет и старше.**

Программу составили: Инструктор-методист Е.Л.Соболева  
Тренер по гиревому спорту Л.К.Целиков

г.Грязовец

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной по подготовки по виду спорта «гиревой спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке виду спорта «гиревой спорт», с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт», утвержденным приказом Минспорта России 9 ноября 2022 г. N 944 (далее – ФССП). Номер -код спортивной дисциплины «баскетбол» 065 000 1411Я.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт» в структурном подразделении Спортивная школа бюджетного учреждения «Центр развития физической культуры и спорта» Грязовецкого муниципального округа Вологодской области.

2. Целями Программы являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»;

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд. В данной программе учтены опыт работы лучших тренеров детского и юношеского баскетбола нашей страны, рекомендации зарубежных специалистов, методические разработки специалистов других спортивных игр, а также особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт».

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы**

Гиревой спорт представляет собой соревнования по многократному подъему гирь. По характеру соревновательной деятельности является циклическим видом спорта, ведущим физическим качеством в нем считается силовая выносливость. Местом зарождения и развития собственно гиревого спорта является Россия, в силу чего, в настоящее время, он позиционируется как наш национальный вид спорта.

### **Прикладное значение**

Упражнения с гирями способствуют гармоничному развитию человека, помогают развивать физическую и спортивную работоспособность. Правильно организованные занятия с гирями повышают надежность функционирования нервной и мышечной систем, совершенствуют дыхательную и сердечно-сосудистую системы, повышают обмен веществ, формируют правильную осанку. Проще говоря, упражнения с гирями оказывают положительное влияние на весь организм и здоровье в целом.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резерва из наиболее талантливых юношей и девушек.

### 3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки «гиревой спорт»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	10 -20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	8 -16

### 4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год и представляет собой непрерывный учебно-тренировочный процесс.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время всех видов спортивной подготовки и иных мероприятий, относящихся к спортивной подготовке (медицинских восстановительных мероприятий, теоретической подготовки, судейской практики).

#### Объем учебно-тренировочного процесса:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-14
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-728

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки, обеспечивая непрерывность учебно-тренировочного процесса.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах: 1 час (60 минут) и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

## 5. Виды и формы обучения, используемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

К видам обучения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся: учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования.

Учебно-тренировочные занятия проходят в групповой форме, к ним относятся: занятия по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технической, тактической, теоретической, психологической подготовке, инструкторской и судейской практике.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся учреждением для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности в период проведения специальных учебно-тренировочных мероприятиях.

### 5.1. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в гиревом спорте

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	60-65	55-60	40-47	37-41
2.	Специальная физическая подготовка (%)	11-15	12-17	12-17	18-24
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	3-10	3-10
4.	Техническая подготовка (%)	20-25	22-27	20-24	17-23
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	1-2	1-3
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	8-10	8-10
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4

### 5.2 Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприя-	-	-

	тия по подготовке к международным спортивным соревнованиям		
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся учреждением для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности в период проведения специальных учебно-тренировочных мероприятиях.

### **5.3. Спортивные соревнования**

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «баскетбол»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

#### **Виды и объем соревновательной деятельности:**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	2	2	3

Отборочные	-	-	2	2
Основные	-	-	1	1

*Контрольные соревнования* проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборных соревнований* отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

*Основные соревнования* ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий (приложение к программе спортивной подготовки) отделения по гиревому виду спорта следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов.

#### **5.4. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:**

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "гиревой спорт";

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

### **6. Годовой учебно-тренировочный план**

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «гиревой спорт» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается спортивной школой ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнитель-

ной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование – являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

### годовой учебно-тренировочный план

№ п/ п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	10-14	16-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (чел)			
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки			
1.	Физическая подготовка:	145-193	182-233	258-366	434-464
	Общая физическая подготовка	123-164	146-187	193-273	277-296
	Специальная физическая подготовка	22-29	36-46	65-93	157-168
2.	Техническая подготовка	41-57	59-75	104-146	155-170
3.	Тактическая подготовка	4-5	5-7	8-11	13
4.	Психологическая подготовка	4-5	5-7	8-11	13
5.	Теоретическая подготовка	4-5	5-7	8-11	13
6.	Аттестация	6	6	16-20	24-30
7.	Соревновательная деятельность	-	3-4	10-15	17-28
8.	Инструкторская практика	-	3-4	10-15	17-28
9	Судейская практика	-	3-4	10-15	17-28
10	Восстановительные мероприятия	3-6	6-24	30-40	40-50
11	Медицинское обследование	4	4	6	6
Вариативная часть, формируемая Организацией:					
12.	Самоподготовка	23-31	31-41	52-72	83-93
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234-312</b>	<b>312-416</b>	<b>520-728</b>	<b>832-936</b>

### 7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составлен на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-	В течение года



		тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ...	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);</li> </ul> <p>- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;</p>	В течение года
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	<p>Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом;</li> <li>- обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма;</li> <li>- знание и соблюдение основ спортивного питания;</li> </ul> <p>формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом;</p>	В течение года
2.3.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий</p>	В течение года

		после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к службе Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	В течение года
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	В течение года
3.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России <sup>1</sup>	23 февраля – День защитника Отечества 9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов 4 ноября – День народного единства	По плану
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	
3.5.		Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований

## 8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

План направлен на решение следующих задач:

- 1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- 2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- 3) раскрытие перед занимающимися молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- 4) формирование у занимающихся молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- 5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- 6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- 7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

№ п/п	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения (год подготовки)	Рекомендации по проведению мероприятий
1.	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта (беседа)	первый, второй год	Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формиро-
2.	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа)	первый, второй год	
3.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в волейболе (беседа)	первый, второй год	
4.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в других видах физической и спортивной деятельности (беседа)	первый, второй год	
5.	Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных	первый, второй год	

	качеств (беседа)		вание основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена.
6.	Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек (беседа)	первый, второй, третий год	На третьем году спортивной подготовки юный спортсмен в совокупности с повторением ранее пройденного материала, обязан иметь общие представления о допинге и его вреде для здоровья спортсмена, о существовании и особенностях деятельности организаций, осуществляющих борьбу с применением допинга в спорте.
7.	Вредные привычки и их преодоление (беседа)	первый, второй, третий год	
8.	Здоровые привычки - здоровый образ жизни (викторина)	первый, второй, третий год	
9.	Гигиена спортсмена (викторина)	первый, второй, третий год	
10.	Ознакомление с правами и обязанностями волейболиста (беседа)	третий год	
11.	Формирование критического отношения к допингу (беседа)	третий год	
12.	Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа)	третий год	

### 9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач реализации дополнительной образовательной Программы является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на начальном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Этап группа	Наименование мероприятия	Количество часов
НП-2	На усмотрение тренера-преподавателя	4
УТЭ-1	Тестирования и проведение тестов по Правилам гиревого спорта	2
	Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке для этапа начальной подготовки	1
	Помощь тренеру-преподавателю в приеме контрольных нормативов (работа секретаря)	2
УТЭ-2	Тестирования и проведение тестов по Правилам гиревого спорта	2
	Инструкторская практика: подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении; - умение наблюдать и анализировать выполнение упражнений учащимися; - определение ошибки при выполнении упражнения и указание путей его исправления; - составление комплекса упражнений по проведению разминки; - составление конспекта занятия (разминки) и его (ее) проведение с обучающимися младших групп под наблюдением тренера.	4
	Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке для этапа начальной подготовки	2
	Помощь тренеру-преподавателю в приеме контрольных нормативов (работа судьи при участниках)	2

УТЭ-3	Судейская практика: Составление положения о проведении соревнований на первенство школы по гиревому спорту;; Умение вести судейскую документацию; Участие в судействе учебных соревнований совместно с тренером; Судейство учебных контрольных занятий в качестве помощника и главного судьи; Участие в судействе официальных соревнований в составе судейской группы; Судейство в качестве помощника и главного судьи.	8
	Помощь тренеру-преподавателю в приеме контрольных нормативов	4
УТЭ-4	Тестирования и проведение тестов по Правилам гиревого спорта	6
УТЭ-5	Инструкторская практика: подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении; - умение наблюдать и анализировать выполнение упражнений учащимися; - определение ошибки при выполнении упражнения и указание путей его исправления; - составление комплекса упражнений по проведению разминки; - составление конспекта занятия (разминки) и его (ее) проведение с обучающимися младших групп под наблюдением тренера.	4
	Судейская практика: Составление положения о проведении соревнований на первенство школы по гиревому спорту; Умение вести судейскую документацию; Участие в судействе учебных контрольных занятий совместно с тренером; Судейство учебных занятий в качестве помощника и главного судьи; Участие в судействе официальных соревнований в составе судейской группы;	10

### 10. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия

Этапы, года	Наименование мероприятий
Начальная подготовка	<b>Педагогические:</b> - рациональное распределение нагрузки в макро и микроциклах - управление работоспособностью (нагрузка-отдых) - выявление признаков утомляемости - учет функциональных возможностей организма - смена видов спортивной деятельности
	<b>Психологические:</b> - снятие эмоционального напряжения -методы внушения (приказ, самоприказ) -аудиовизуальные средства (светомузыка, шум дождя, плеск волн, пение птиц) - дыхательная и мимическая гимнастика
	<b>Гигиенические:</b> - выполнение режима дня (сон, режим питания, питьевой режим)

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-гигиена тела (душ, ванны, сауна, баня)</li> <li>-предотвращение перегрева и переохлаждения</li> <li>- оптимальная масса тела</li> </ul>
	<p><b>Медико-биологические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильное питание</li> <li>-витаминация</li> <li>- массаж ручной и инструментальный (вибромассаж, подводный)</li> <li>-ЛФК</li> </ul>
	<p><b>Фармакологические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- витаминизация (аэровит, ундевит, татравит, витамины В.С.Е)</li> </ul>
УТЭ	<p><b>Педагогические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональное распределение нагрузки в макро и микроциклах</li> <li>- управление работоспособностью (нагрузка-отдых)</li> <li>- выявление признаков утомляемости</li> <li>- учет функциональных возможностей организма</li> <li>- смена видов спортивной деятельности</li> </ul>
	<p><b>Психологические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- снятие эмоционального напряжения</li> <li>- методы психологической защиты (фантазии, рационализации, замещения)</li> <li>-методы внушения (приказ, самоприказ)</li> <li>-аудиовизуальные средства (светомузыка, шум дождя, плеск волн, пение птиц)</li> <li>- дыхательная и мимическая гимнастика</li> </ul>
	<p><b>Гигиенические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение режима дня (сон, режим питания, питьевой режим)</li> <li>-гигиена тела (душ, ванны, сауна, баня)</li> <li>-предотвращение перегрева и переохлаждения</li> <li>- оптимальная масса тела</li> </ul>
	<p><b>Медико-биологические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильное питание</li> <li>-витаминация</li> <li>- массаж ручной и инструментальный (вибромассаж, подводный)</li> <li>- ионизация воздуха</li> <li>-аэроионизация воздуха</li> <li>-электростимулирование</li> <li>- УФО</li> <li>-гидротерапия</li> <li>-ЛФК</li> </ul>
	<p><b>Фармакологические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- витаминизация (аэровит, ундевит, татравит, витамины В.С.Е)</li> <li>- препараты энергетического действия (элеуторокок, жасмин)</li> </ul>

### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начал	Всего на этапе НП	≈ 120 / 180		
	История возникновения	≈ 13 / 20	сентябрь	Зарождение и развитие вида

ной подго- товки	вида спорта и его разви- тие			спорта. Автобиографии выдаю- щихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физиче- ского развития и укреп- ления здоровья человека	≈ 13 / 20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической куль- туры. Физическая культура как средство воспитания трудолю- бия, организованности, воли, нравственных качеств и жизнен- но важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучаю- щихся при занятиях фи- зической культурой и спортом	≈ 13 / 20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требова- ния к одежде и обуви. Соблуде- ние гигиены на спортивных объ- ектах.
	Закаливание организма	≈ 13 / 20	декабрь	Знания и основные правила зака- ливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13 / 20	январь	Ознакомление с понятием о са- моконтроле при занятиях физи- ческой культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его фор- мы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым эле- ментам техники и такти- ки вида спорта	≈ 13 / 20	май	Понятие о технических элемен- тах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполне- ния.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14 / 20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Ко- манды (жесты) спортивных су- дей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обяза- нности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревно- ваний. Система зачета в спортив- ных соревнованиях по виду спор- та.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14 / 20	август	Расписание учебно- тренировочного и учебного про- цесса. Роль питания в жизнедея- тельности. Рациональное, сба- лансированное питание.
	Оборудование и спортив- ный инвентарь по виду спорта	≈ 14 / 20	ноябрь- май	Правила эксплуатации и безопас- ного использования оборудова- ния и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на УТЭ	≈ 600 / 960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70 / 107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70 / 107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70 / 107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70 / 107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояния организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70 / 107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70 / 107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60 / 106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60 / 106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60 / 106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревно-



				ваний. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спор-	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных за-

			тивной подготовки	нятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
--	--	--	-------------------	--

### III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее — обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

#### 11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники гиревого вида спорта
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
- по видам спортивной подготовки; получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

#### 11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «гиревой спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах гиревого вида спорта;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

## 12. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Основанием для зачисления и перевода обучающихся на следующий год обучения является достижение соответствующего уровня спортивной квалификации и выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки.

## 13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки:

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях как индивидуальных показателей, так и в эстафетах, командных показателях;
- объема и интенсивности тренировочных нагрузок
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки по виду спорта «гиревой спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки						
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	6.10	6.30
3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	135	125

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки

1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более
			10,4      10,9
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более
			11.10      13.00
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			9,0      10,4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+3      +4
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			18      9
1.6.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее
			150      135
2. Уровень спортивной квалификации			
2.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"	
2.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"	

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) «гиревой спорт» Техника безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.**

При реализации программы особое внимание обращается на организационно профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий.

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерского и медицинского обслуживающего персонала;
- при условии наличия допуска обучающихся к занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиенических нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- только под руководством тренера и согласно утвержденному расписанию.

#### **-Общие требования безопасности:**

1. К занятиям по гиревому спорту допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Занятия по гиревому спорту должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
3. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. В процессе занятий спортсмены должны соблюдать правила проведения тренировочного занятия, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
4. В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медика-

ментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.

5. Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми спортсменами проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

#### **Обязанности тренера по обеспечению техники безопасности:**

1. На всем протяжении тренировочных занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий тренер должен находиться непосредственно на месте проведения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий.

2. В процессе занятий не отвлекаться, не покидать место проведения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий.

3. Обеспечить безопасность жизни и здоровья занимающихся, соревнующихся, освоение ими необходимых обусловленных методикой тренировок умений, навыков по технике безопасности.

4. Допускать к занятиям занимающихся, имеющих медицинский допуск или прошедших медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;

5. Соблюдать график и лимит тренировочных занятий или соревновательных упражнений.

6. Следить за правильной и бережной эксплуатацией спортивного инвентаря и оборудования, перед тренировочным занятием проверять его надежность, функциональность, следить также за соблюдением санитарных и других норм, безопасностью занимающихся, непосредственно на месте проведения тренировочного занятия или спортивного соревнования.

7. В случае обнаружения неисправностей в личном инвентаре занимающихся или спортивном оборудовании немедленно прекратить выполнение упражнений, по возможности оградить место неисправности или занимающихся, если неисправность незначительная, устранить ее, в противном случае не допустить к дальнейшему выполнению тренировочного или соревновательного упражнения, сообщить об этом руководству.

8. Тренер несет полную ответственность за собственную безопасность и безопасность занимающихся на тренировочных занятиях или соревнованиях.

9. Тренер обязан принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, соревнований за систематическое или грубое нарушение правил.

10. В случае травмы, произошедшей на занятии, тренер обязан оказать доврачебную помощь пострадавшему, сообщить о случае администратору, медицинскому персоналу, в случае необходимости вызвать скорую помощь.

#### **-Требования безопасности перед началом занятий:**

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Одежда для занятий гиревым спортом и участия в соревнованиях должна состоять из футболки, трусов и легкой обуви (легкоатлетические кроссовки). Запрещается носить украшения (булавки, браслеты и т. п.), которые в ходе занятий могут стать причиной травмы.

2. Тренер должен проверить состояние спортивного зала необходимым требованиям.

#### **-Требования безопасности во время занятий:**

1. Соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера. Без разрешения тренера запрещается уходить с тренировки, выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки.

2. Провести разминку в полном объеме

3. Во время занятий запрещается жевать и употреблять пищу.

4. Перед тем как приступить к выполнению упражнения, необходимо посмотреть вокруг и убедиться в том, что не заденешь что-нибудь или кого-нибудь.

5. Во время отдыха между упражнениями необходимо соблюдать осторожность при передвижениях, помня о том, что рядом занимаются другие.
6. После выполнения упражнения снаряды надо класть на пол, а не передавать друг другу. Не рекомендуется класть снаряды на скамейки, стулья и т.п., так как они могут скатиться и упасть (особенно гантели).
7. Не выполняйте упражнений с влажными ладонями и при наличии свежих мозолей на них. При появлении во время занятий боли в руках, покраснении кожи или при появлении потертостей (водяных пузырей) на ладонях прекратите занятия и обратитесь за советом и помощью к тренеру.

**-Требования безопасности в аварийных ситуациях:**

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. Занятия продолжать только после исправления неисправности или замены спортивного инвентаря.
2. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру, обратиться к врачу.
3. При получении травмы немедленно вызвать врача.

**-Требования безопасности по окончании занятий:**

1. Организованно покинуть место проведения тренировки и пройти в раздевалку.
2. Снять форму.
3. Принять душ.
4. Проверить исправность формы, спортивного инвентаря и оборудования. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

## 14. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ

### Этап начальной подготовки 1-го года спортивной подготовки

#### Задачи воспитательного процесса:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию подростков;
- развитие физических качеств в соответствии с возрастными особенностями организма;
- изучение основ тактики и техники в гиревом спорте; -
- формирование спортивного коллектива.

#### Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения: понятие о строе, шеренга, колонна, фланг, фронт. , интервал и дистанция, направляющий и замыкающий.

Строевые команды: предварительная и исполнительная. Упражнения без предметов: маховые движения руками и ногами в различных плоскостях и в направлениях; сгибание и выпрямление рук с напряжением и сопротивлением в смешанных упорах.

Упражнения в движении: ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы.

Акробатические упражнения: перекуты, короткие и длинные кувырки вперед, назад, в стороны с опорой и без опоры на руки; упражнения со скакалкой; прыжки на одной, двух ногах со сменой ног; прыжки в различном темпе и ритме.

#### Специальная физическая подготовка:

-упражнения для развития силы и силовой выносливости основных групп мышц спортсмена-гиревика;

-упражнения для мышц кистей рук: сжатие теннисного мяча или кистевого экспандера; сгибание и разгибание кистей или круговые движения в лучезапястных суставах, удерживание в руках гантели или гири;

-упражнения для мышц разгибателей рук: из исходного положения (и.п.) руки за головой, локти приподняты -поднимание гирь, гантелей;

-упражнения для грудных мышц: из и. п. лежа на скамейке - сведение и разведение рук в стороны с гирями;

- упражнения для дельтовидных мышц: гиря в опущенных вниз руках -поднимание гири до подбородка: то же вверх на прямые руки;
- упражнения для мышц бедра: приседания с гирей на плечах; приседания с гирей на груди; приседания с гирей в руках сзади; выпрыгивание с гирей.
- упражнения для мышц спины: наклоны с гирей вперед или штангой; поднимание гири махом к плечу; наклоны с гирей вправо и влево;
- упражнения для мышц брюшного пресса: сидя на козле, стуле, скамье, закрепив ноги-сгибание и разгибание туловища.

#### **Техническая - тактическая подготовка.**

Начальное обучение техники рывка: элементы, фазы, части, приемы; обучение маховым движениям; маховые движения со сменой рук; обучение дыханию при выполнении рывка; рывок гири одной рукой.

Начальное обучение техники толчка: элементы, фазы, части, приемы; обучение подъему гири на грудь; обучение действию в исходном положении; обучение подъему гири от груди; обучение фиксации гири в верхней точке; обучение дыханию при выполнении толчка; толчок 2-х гирь с груди.

### **Этап начальной подготовки 2-го года спортивной подготовки**

#### **Задачи воспитательного процесса:**

- укрепление здоровья, содействие разностороннему физическому развитию занимающихся;
- развитие физических способностей согласно возрастной периодизации;
- изучение техники и тактики, закрепление ранее изученных технических элементов и тактических комбинаций;
- приобретение соревновательного опыта
- воспитание стойкого интереса к регулярным занятиям гиревым спортом; -дальнейшее формирование спортивного коллектива.

#### **Общая физическая подготовка**

Строевые упражнения: строевая стойка. Действия в строю на месте и в движении. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».

Упражнения без предметов: повороты и наклоны, круговые движения туловища с различным положением рук.

Упражнения в движении: ходьба и бег приставными шагами влево, вправо, спиной, вперед.

Акробатические упражнения: кувырки с места, с шага, с разбега толчком одной и двумя ногами.

Упражнения со скакалкой: прыжки с подтягиванием коленей к груди. Упражнения на гимнастической стенке: вис углом, вис лицом к стенке, махи ногами вправо, влево.

Упражнения с гимнастическими палками: прыжки через лежащую палку на двух и одной ноге вперед спиной, боком с поворотом на 90° .

Упражнения с набивным мячом: броски мяча от груди двумя руками из-за головы, снизу, стоя, спиной вперед, выталкивание мяча левой и правой рукой.

Упражнения с гантелями различного веса: стоя в основной стойке или ноги врозь, руки с гантелями в различных исходных положениях - повороты, наклоны, круговые движения туловища; выпады и приседания с подниманием

Упражнения на канате: лазание по канату с помощью ног.

Подвижные и спортивные игры: преодоление препятствий; игры: «Удочка», «Не давай мяч водящему», игра в волейбол.

Упражнения на перекладине, бруснях, опорные прыжки; подтягивание, отжимание на бруснях; соскоки дугой на махе вперед, назад; прыжок через козла ноги врозь.

Легкоатлетические упражнения: бег на скорость и выносливость (60 м, 100 м), кроссы (1000 м - 2000 м), прыжки в длину с места.

### **Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития силы и силовой выносливости основных групп мышц спортсмена-гиревика.

Упражнения для мышц кистей рук: взявшись пальцами за дужку гири, сгибание и разгибание кистей рук прыжки с гирями в руках.

Упражнения для мышц разгибателей рук: в упоре лежа сгибание и разгибание рук; в упоре на брусьях сгибание и разгибание рук.

Упражнения для грудных мышц: лежа жим штанги; из и. п. лежа на скамейке выжимание гирь попеременно.

Упражнения для дельтовидных мышц: жим гирь попеременно в стойке; швунг жимовой; жим штанги из-за головы; толчок гирь с плеч; жим гантелей различного веса.

Упражнения для мышц бедра: приседания со штангой; приседания с гирей; приседания с гирей в руках сзади; приседания с гирей вверху на прямых руках; сгибание и разгибание ног в выпаде с гирями или штангой на плечах Упражнения для мышц спины: поднимание двух гирь на грудь; поднимание гири махом вверх на прямые руки; рывок двух гирь; круговые движения с гирей; рывок гири (попеременно левой и правой рукой).

Упражнения для мышц брюшного пресса: из виса на перекладине или гимнастической стенке поднимание прямых ног до положения угла и выше.

### **Технико-тактическая подготовка**

Изучение и совершенствование техники классических упражнений. Совершенствование техники рывка: рывок сериями по 5-6 повторений; рывок сериями со сменой рук; совершенствование дыхания при выполнении рывка; работа мышц ног и спины при выполнении рывка; совершенствование взаимосвязи всех частей рывка.

## **Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-го года спортивной подготовки**

### **Задачи воспитательного процесса:**

- укрепление здоровья на базе полученной физической подготовки;
- направленное развитие физических способностей в соответствии с возрастными особенностями;
- освоение более сложных тактических комбинаций, технических элементов;
- овладение основами теории и методики проведения вводной части тренировочного занятия;
- развитие морально-волевых качеств.

### **Общая физическая подготовка**

Строевые упражнения. Повороты в строю. Размыкание и смыкание строя. Изменение направления движения.

Упражнения без предметов: приседания на одной ноге; прыжки на одной, двух ногах, ноги врозь, с продвижением вперед.

Упражнения в движении: ходьба, бег по кругу, по периметру спортивного зала. Акробатические упражнения: кувырки через препятствия; мост (лежа на спине); стойка на лопатках (березка).

Упражнения со скакалкой: прыжки в различном темпе и ритме; прыжки с продвижением вперед, назад, в стороны.

Упражнения на гимнастической стенке: вис углом; подтягивание туловища назад; махи ногами вправо и влево.

Упражнения с гимнастическими палками: прыжки через лежащую палку на двух и одной ноге вперед, боком с поворотом на 180° .

Упражнения с набивным мячом: броски мяча от груди двумя руками из-за головы, снизу, стоя, спиной вперед; подбрасывание и захват мяча двумя и одной рукой.



Упражнения с гантелями различного веса: сгибание и разгибание рук в локтевых суставах попеременно и одновременно; выжимание гантелей; прыжки с гантелями (на одной ноге и на двух ногах).

Упражнения на канате: лазание по канату без помощи ног.

Подвижные и спортивные игры: гонка мячей по кругу «Борьба за мяч»; «Пионер-бол» (игра в волейбол через сетку).

Упражнения на перекладине, брусьях, опорные прыжки; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях с размахиванием; прыжок через козла ноги вместе.

Легкоатлетические упражнения: бег на скорость и выносливость (100 м, 1000 м), кроссовая подготовка (2000 м), прыжки в длину с разбега.

### **Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития силы и силовой выносливости основных групп мышц спортсмена-гиревика.

Упражнения для мышц кистей рук: накручивание на горизонтальную ось и раскручивание троса с гирей (на специальном устройстве).

Упражнения для мышц разгибателей рук: в стойке на руках сгибание и разгибание рук.

Упражнения для грудных мышц: лежа жим штанги; из и. п. лежа на скамейке сведение и разведение в стороны рук с гантелями и гириями.

Упражнения для дельтовидных мышц: жим гири; гиря в опущенных вниз руках - поднятие гири к подбородку; швунг жимовой; жим штанги стоя; жим штанги из-за головы: жим гантелей различного веса.

Упражнения для мышц бедра: приседания с гирей или штангой на плечах, на груди; полуприседы со штангой; ходьба со штангой выпадами; приседания с гирей вверху на прямых руках; выпрямление ног с грузом на тренажере; выпрямление ног лежа на спине.

Упражнения для мышц спины: тяга станова я штанги; тяга штанги рывковая; тяга штанги толчковая; рывок двух гирь; наклоны с гирей вправо, влево; рывок гири; круговые движения с гирей; поднятие гири махом к плечу.

Упражнения для мышц брюшного пресса: сгибание и разгибание туловища, сидя на стуле, скамье, козле; из и. п. угол в висе на перекладине, движения ногами вниз-вверх или круговые движения ногами; подъем прямых ног за голову, лежа на гимнастической скамейке.

### **Технико-тактическая подготовка.**

Совершенствование техники рывка: рывок гири (24 кг) сериями 5-6 повторений; совершенствование фазы разгона снаряда; совершенствование принципа «маятника»; работа ног и туловища при выполнении рывка; классический рывок (2-3 минуты); махи с гирей большего веса; рывок гири со сменой рук; совершенствование дыхания при рывке.

Совершенствование техники толчка: толчок гири с плеч; толчок классический (3-5 мин.); работа ног и туловища при выполнении толчка; совершенствование дыхания при толчке; совершенствование взаимосвязи всех частей толчка и согласование действий во всех его фазах.

## **Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2-го года спортивной подготовки**

### **Задачи воспитательного процесса:**

-направленное развитие физических способностей с учетом сенситивных периодов развития физических качеств;

-овладение техническими и тактическими действиями, согласно программного материала для данного года спортивной подготовки;

-развитие морально-волевых качеств;

-овладение основами методики составления комплексов упражнений для развития основ-

ных физических качеств.

### **Общая физическая подготовка.**

Строевые упражнения. Перестроение. Строевой и походный шаг.

Упражнения без предметов: повороты и наклоны, круговые движения туловищем с различным положением рук; прыжки на одной и двух ногах, приседание на одной и двух ногах.

Упражнения в движении: ходьба, бег по кругу; ходьба и прыжки в полуприседе.

Акробатические упражнения: стойка на лопатках; кувырки вперед через препятствие.

Упражнения со скакалкой: прыжки на одной, двух ногах, со сменой ног; прыжки в различном темпе и ритме.

Упражнения на гимнастической стенке: вис углом; вис лицом к стенке; махи ногами вправо и влево; упор лежа, ноги на перекладине стенки, сгибание и выпрямление рук (отжимание).

Упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, в стороны, назад, круговые вращения туловищем с различным положением и изменением положения палки.

Упражнения с набивным мячом: броски мяча от груди двумя руками, из-за головы, снизу, стоя, спиной вперед, выталкивание мяча левой и правой рукой.

Упражнения с гантелями различного веса: выжимание гантелей, поднимание рук вверх, вперед, в стороны, дугами вперед и внутрь; выпады и приседания с подниманием и опусканием гантелей при вставании и наоборот, прыжки с гантелями.

Упражнения на канате: лазание по канату без помощи ног (4 м.). Подвижные и спортивные игры: игра в баскетбол, футбол, волейбол.

Упражнения на перекладине, брусках, опорные прыжки: подтягивание за спину; сгибание и разгибание рук в упоре (на брусках); опорный прыжок через козла (ноги врозь, согнув ноги).

Легкоатлетические упражнения: бег на скорость (60 м и 100 м), бег на выносливость (3-4 км), прыжки в длину с места.

### **Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития силы и силовой выносливости основных групп мышц спортсмена-гиревика.

Упражнения для мышц кистей рук: прыжки с гирями в руках; махи с гирей; ходьба с гирями в опущенных руках: накручивание на горизонтальную ось и раскручивание троса с гирей.

Упражнения для мышц разгибателей рук: в упоре лежа сгибание и разгибание рук; в упоре на брусках сгибание и разгибание рук; дожим гири одной (двумя) рукой; ходьба с гирями вверху на прямых руках. Упражнения для грудных мышц: лежа жим штанги; лежа на скамейке выжимание гири; лежа, гиря за головой на полу - поднимание и опускание гири прямыми руками.

Упражнения для дельтовидных мышц: толчок гири: различные жимы гири: швунг жимовой; различные жимы штанги (с груди, из-за головы).

Упражнения для мышц бедра: приседания с гирей или штангой на плечах, на груди: приседания с гирей в руках сзади; выпрыгивание с гирей: полуприседы со штангой.

Упражнения для мышц спины: рывок гири; наклоны вперед со штангой; поднимание двух гири на грудь; бросок гири через голову; тяга становая; тяга штанги рывковая (широким захватом).

Упражнения для мышц брюшного пресса: из вися на перекладине или гимнастической стенке поднимание прямых ног до положения угла; закрепить ноги - сгибание и разгибание туловища, сидя на козле, стуле, скамейке.

### **Технико-тактическая подготовка.**

Изучение и совершенствование техники классических упражнений. Совершенствование

техники рывка: рывок гири (16 кг, 24 кг) сериями 5-6 подходов: совершенствование принципа взаимодействия мышц ног, спины, туловища в рывке гири; классический рывок 24 + x 4 подхода; 20 махи с гирей большего веса; рывок 2-х гирь (16 кг + 16 кг) вместе; рывок с малым интервалом; рывок (между махами). Совершенствование техники толчка: толчок одной гири (попеременно); совершенствование принципа взаимодействия мышц ног, спины, туловища в толчке 2-х гирь; совершенствование дыхания при толчке 2-х гирь; толчок классический (24 +24) x 4-6 подходов; 40-60 разсовершенствование финального усиления при толчке 2-х гирь; совершенствование техники выполнения подседа и удержания гирь вверху; ходьба гири вверху; ходьба гири на груди; швунг штанги из-за головы; толчок 2-х гирь сплеч.

### **Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-го года спортивной подготовки**

#### **Задачи воспитательного процесса:**

- направленное развитие физических способностей с учетом сенситивных периодов развития физических качеств и особенностей полового развития занимающихся;
- овладение техническими и тактическими действиями, согласно программного материала для данного года спортивной подготовки;
- развитие морально - волевых качеств;
- формирование социально-психологической атмосферы, согласно для данного года спортивной подготовки ;
- овладение основами методики составления комплексов упражнений для развития основных физических качеств.

#### **Общая физическая подготовка.**

Практические занятия. Строевые упражнения. Строевой шаг и походный. Перестроения. Переход с шага на бег и обратно.

Упражнения без предметов: приседания с различным положением рук. приседания на одной ноге; сгибание и выпрямление рук с напряжением и сопротивлением в смешанных упорах; выпрыгивание из глубокого приседа.

Упражнения в движении: ходьба на носках, пятках; ходьба и прыжки в полуприседе; упражнения в парах.

Акробатические упражнения: короткие и длинные кувырки вперед; кувырки с шага, с разбега, толчком одной и двумя ногами; кувырки через препятствие; ходьба на руках (со страховкой).

Упражнения со скакалкой: прыжки на одной, двух ногах, со сменой ног; прыжки с продвижением вперед, назад, в стороны; прыжки с двойным вращением скакалки вперед и назад.

Упражнения на гимнастической стенке: попеременное и одновременное поднимание ног в висе спиной к стене, махи ногами вправо, влево; прогибание туловища назад, махи ногами влево-вправо; выпады из положения стоя спиной и боком к стенке, держась руками за перекладину.

Упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, в стороны, назад, круговые вращения туловищем с различным положением и изменением положения палки; перешагивание и перепрыгивание через палку, удерживаемую в руках.

Упражнения с набивным мячом: наклоны вперед, в стороны, приседание и выпады с различным положением мяча: за головой, вверху, у груди; броски мяча от груди двумя руками, из-за головы, снизу, 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: сгибание и разгибание рук в локтевых суставах попеременно и одновременно; выжимание гантелей; поднимание рук вверх, впе-

ред, в стороны, дугами вперед и внутрь; тоже по кругу; повороты, наклоны, круговые движения туловища; выпады и приседания с подниманием и опусканием гантелей при вставании и наоборот; прыжки с гантелями.

Упражнения на канате: лазание по канату без помощи ног. Подвижные и спортивные игры: игра в волейбол, баскетбол, футбол.

Упражнения на перекладине, брусьях, опорные прыжки: подтягивание, подъем в упор (переворотом, силой, разгибом); соскоки дугой на махе вперед, назад; опорные прыжки через козла и коня ноги врозь, согнув ноги.

Легкоатлетические упражнения: бег на скорость (100 м.) и выносливость (до 5 км), смешанное передвижение (ходьба и бег) по пересеченной местности; кросс до 3 км; прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития силы и силовой выносливости основных групп мышц спортсмена-гиревика.

Упражнения для мышц кистей рук: сжимание теннисного мяча или кистевого экспандера; взявшись пальцами за дужку гири, сгибание и разгибание кистей; прыжки с гирями в руках; махи с гирей; ходьба с гирями в опущенных руках.

Упражнения для мышц разгибателей рук: в упоре лежа сгибание и разгибание рук; в упоре на брусьях сгибание и разгибание рук; в стойке на руках сгибание и разгибание рук; дожим гири одной (двумя) рукой; ходьба с гирями вверху на прямых руках.

Упражнения для грудных мышц: жим штанги лежа; разведение в стороны рук с гирями из и. п. лежа на скамейке; из и. п. лежа на скамейке выжимание гирь попеременно; из и. п. лежа, гиря за головой на полу - поднимание и опускание гири прямыми руками.

Упражнения для дельтовидных мышц: швунг жимовой; толчок гирь; жим гирь (16 кг, 24 кг, 32 кг); тяга штанги к подбородку.

### **Технико-тактическая подготовка**

Техника рывка: старт, замах, подрыв, подсед или уход, фиксация, опускание в замах, перехват.

Техника толчка: старт, подъём на грудь, подрыв, подсед, выталкивание гири, подсед - вставание из подседа, фиксация, опускание - приход в стартовое положение.

Изучение и совершенствование техники классических упражнений  
Совершенствование техники рывка: рывок гири (24 кг) сериями 5-6 повторений; совершенствование фазы разгона снаряда.

Совершенствование принципа «маятника»: работа ног и туловища при выполнении рывка; классический рывок (2-3 минуты); 26 - махи с гирей большего веса; рывок гири со сменой рук; совершенствование дыхания при рывке.

Совершенствование техники толчка: толчок гирь с плеч; толчок классический (3-5 мин.); работа ног и туловища при выполнении толчка; совершенствование дыхания при толчке; совершенствование взаимосвязи всех частей толчка и согласование действий во всех его фазах.

Тактика проведения толчков, рывков.

Тактические действия: изучение противника (разведка), сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие); постановка цели поединков (победить, не дать победить противнику).

Тактика выступления на соревнованиях.

Тактика как система специальных знаний и умений направлена на решение задач сбора и анализа информации и принятия решения.

## **Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4-го года спортивной подготовки**

### **Задачи воспитательного процесса:**

-направленное развитие физических способностей с учетом сенситивных периодов раз-

- вития физических качеств и особенностей полового развития;
- совершенствование ранее изученных технических приемов и тактических действий;
- индивидуализация подготовки занимающихся;
- овладение основами методики проведения тренировочного занятия;
- формирование социально-психологической атмосферы;
- воспитание морально-волевых качеств;
- выполнение разрядных требований.

### **Общая физическая подготовка**

Строевые упражнения. Строевой шаг и походный. Перестроения. Переход с шага на бег и обратно.

Упражнения без предметов: приседания с различным положением рук; приседания на одной ноге; сгибание и выпрямление рук с напряжением и сопротивлением в смешанных упорах; выпрыгивание из глубокого приседа.

Упражнения в движении: ходьба на носках, пятках; ходьба и прыжки в полуприседе.

Акробатические упражнения: короткие и длинные кувырки вперед; кувырки с шага, с разбега, толчком одной и двумя ногами; кувырки через препятствие; ходьба на руках (со страховкой).

Упражнения со скакалкой: прыжки на одной, двух ногах, со сменой ног; прыжки с продвижением вперед, назад, в стороны; прыжки с двойным вращением скакалки вперед и назад.

Упражнения на гимнастической стенке: попеременное и одновременное поднятие ног в висе спиной к стене, махи ногами вправо, влево; прогибание туловища назад, махи ногами влево-вправо; выпады из положения стоя спиной и боком к стенке, держась руками за перекладину.

Упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, в стороны, назад, круговые вращения туловищем с различным положением и изменением положения палки; перешагивание и перепрыгивание через палку, удерживаемую в руках.

Упражнения с набивным мячом: наклоны вперед, в стороны, приседание и выпады с различным положением мяча: за головой, вверху, у груди; броски мяча от груди двумя руками, из-за головы, снизу, стоя, спиной вперед, выталкивание мяча левой и правой рукой; подбрасывание и захват мяча двумя и одной рукой; эстафеты и игры с мячом.

### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения с гантелями различного веса: сгибание и разгибание рук в локтевых суставах попеременно и одновременно; выжимание гантелей; поднятие рук вверх, вперед, в стороны, дугами вперед и внутрь; тоже по кругу; повороты, наклоны, круговые движения туловища; выпады и приседания с подниманием и опусканием гантелей при вставании и наоборот; прыжки с гантелями.

Упражнения на канате: лазание по канату без помощи ног. Подвижные и спортивные игры: игра в волейбол, баскетбол, футбол.

Упражнения для мышц бедра: приседания со штангой на плечах; приседания со штангой на груди; приседания с гирей в руках сзади; выпады со штангой, выпрыгивание с гирей; приседания с гирями вверху на прямых руках; прыжки со штангой из положения низкого седа; полуприседы с штангой; поднятие с гирями (внизу, у плеч, вверху) по лестнице.

Упражнения для мышц спины: наклоны со штангой: наклоны с гирей вправо и влево; поднятие двух гирь на грудь; поднятие гири махом вверх на прямые руки; рывок двух гирь; бросок гири через голову назад; тяга штанги становая; тяга штанги рывковая толчковая; тяга штанги стоя на плинтах; рывок гири.

Упражнения для мышц брюшного пресса: сидя на козле, стуле, скамейке, закрепив ноги, сгибание и разгибание туловища; из виса на перекладине или гимнастической стенке, поднятие прямых ног до положения угла и выше; из и. п. угол в висе на пере-

кладине, движения ногами вниз-вверх или круговые движения ногами.

### **Технико-тактическая подготовка.**

Изучение и совершенствование техники классических упражнений. Совершенствование техники рывка: рывок гири сериями 5-6 подходов по 20-30

раз; совершенствование принципа «маятника»; совершенствование принципа взаимодействия мышц ног, спины, туловища в рывке гири; классический рывок 24 х 4-6 подходов; 30-50 рывок 2-х гирь: рывок с малым интервалом; махи гири с большим весом; рывок (между махи); рывок с продвижением вперед (пошаговый рывок); ходьба гири внизу (24+24) (32+32).

Совершенствование техники толчка: толчок одной гири (попеременно); толчок двух гирь с плеч; совершенствование принципа взаимодействия мышц ног, спины, 2-толчок классический (24+24) х 4-6 подходов; совершенствование финального усиления при толчке 2-х гирь; совершенствование техники выполнения подседа и удержания гирь вверху; совершенствование дыхания при толчке 2-х гирь; ходьба гири вверху; ходьба гири на груди; швунг штанги из-за головы; толчок двух гирь сериями (пирамида) (32+32); (24+24); (16+16); 10-30 40-50 60-100; швунг штанги из-за головы.

### **Материал из других видов спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в гиревом спорте**

*Гимнастика.* Ходьба скрестными переменными шагами вперед и назад, приседание, и прыжки на одной и обеих ногах. Упражнения на гимнастических снарядах: различные упражнения на гимнастической стенке (индивидуальные и парные). То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и с сопротивлением, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелезании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой. Акробатические упражнения: различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. Мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 1800 и 3600 сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

*Легкая атлетика.* Прыжки в длину с места и с разбега (способом «согнув ноги», «прогнувшись»). Прыжки в высоту с прямого разбега, под углом к планке. Метания теннисного мяча с места с шага и со скачка. Беговые упражнения: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 метров) из различных стартовых положений; бег на средние дистанции (400, 800, 1000, 1500 метров); бег на длинные дистанции, бег по пересеченной местности (кроссы) до 5 км, с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Походы, марш-броски до 6 км. Повторный бег (от 10 до 800 метров). Эстафетный бег.

*Футбол.* Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

*Подвижные игры и эстафеты.* Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелезанием. Комбинированные эстафеты.

*Плавание.* Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

## **ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Освоение различных способов поднимания тяжестей основано на использовании некоторых законов физики, а также морфо-функциональных особенностей организма человека.

Для того чтобы изучить различные способы подъема гирь и овладеть умением выполнять эти движения эффективно, необходимо изучить законы взаимодействия физических тел. В данном случае взаимодействия происходят в системе «спортсмен – гири».

В основе обучения техники упражнений в гиревом спорте лежат различные понятия:

- 1) *Направления движений*: в направлении, в противоположном действию силы тяжести – вверх; в направлении силы тяжести – вниз; вправо – поворот по часовой стрелке от линии тяжести; влево – поворот против часовой стрелки от линии тяжести; супинация – поворот предплечья и кисти вовнутрь (положение руки «суп несущий»); пронация – движение, противоположное супинации (положение руки «пролил суп»).
- 2) *Оси тела гиревика*: продольная – проходящая через туловище в переднезаднем направлении; поперечная – проходящая через тело гиревика слева направо; вертикальная – проходящая через тело гиревика перпендикулярно площади опоры.
- 3) *Плоскости тела*: горизонтальная – расположенная вдоль продольной оси тела параллельно площади опоры; фронтальная – вертикальная плоскость, расположенная вдоль вертикальной оси тела; сагиттальная (боковая) – вертикальная плоскость, пересекающая туловище гиревика в переднезаднем направлении.

4) *Специальные термины*:

**Цикл** – совокупность движений гиревика, проходящих полный круг и повторяемых многократно;

**Ритм** – соотношение времени выполнения отдельных частей целостного движения в пределах одного цикла;

**Темп** – количество циклов движений в единицу времени;

**Рабочее движение** – основное движение, создаваемое для подъема гирь вверх;

**Подготовительное движение** – движение, выводящее конечности в исходное положение для выполнения очередного подъема гирь вверх;

**Площадь опоры** – площадь, заключенная между внешними границами правой и левой стопы;

**Линия тяжести** – вертикаль, опущенная из общего центра тяжести через площадь опоры;

**Угол устойчивости** – угол, заключенный между линией тяжести и линией, соединяющей общий центр тяжести с границей площади опоры, в сторону которой определяется степень устойчивости;

**Степень устойчивости**. Критериями для оценки степени устойчивости служат: величина площади опоры, высота положения общего центра тяжести, место прохождения линии тяжести через площадь опоры;

**Момент устойчивости** – произведение силы тяжести тела на плечо (на длину перпендикуляра, опущенного от границы опоры к линии тяжести). Положительный, если плечо силы тяжести находится в площади опоры и отрицательный, если плечо силы тяжести находится вне площади опоры.

5) *Сокращения*:

**ЦТ** – центр тяжести (например, гири или звеньев тела);

**ОЦТ** – общий центр тяжести системы «спортсмен – гири»;

**ОЦТТ** – общий центр тяжести тела.

**ЧСС** – частота сердечных сокращений.

Совершенствование движений происходит в процессе становления двигательного навыка. Вначале изучаются отдельные элементы движений и их согласование, т.е. ритмо-темповый рисунок движений, затем устраняются излишние движения и чрезмерные мышечные напряжения. И, наконец, совершенствуется двигательный навык. Чем прочнее навык, тем устойчивее координация движений гиревика. В конечном итоге координация движений определяется как внешней структурной формой движений рук, ног, туловища и дыхания, так и внутренним порядком чередования напряжения и расслабления различных мышц.

### **Основные факторы, определяющие технику движений в гиревом спорте**

Под техникой подъема гирь следует понимать совокупность различных по структурным отношениям движений, выполняемых человеком под действием на него сил тяжести. При этом он может производить разнообразные движения, структура которых определяет тот или иной способ подъема гирь.

Каждый способ подъема гирь включает выполнение рабочих и подготовительных движений конечностями, процесс дыхания, чередование напряжения и расслабления мышц, а также работу внутренних органов и систем организма. Соревновательные упражнения составляют такую форму движений, которая позволяет рационально использовать наиболее крупные мышечные группы, обеспечивает необходимую подвижность конечностей в суставах, усиливает деятельность всех органов и систем организма человека, вырабатывает правильное ритмичное дыхание, координированное чередование напряжения и расслабления мышц, увеличивает эффективность рабочих движений и т.д.

Техника гиревого спорта, как и техника других видов спорта, определяется рядом факторов. К ним относятся: целевая направленность и основные задачи; условия выполнения упражнений; основные физические законы взаимодействия тел; анатомическое строение тела человека; физиологические функции организма.

Техника подъема гирь должна соответствовать целевой направленности, которая определяется классификацией упражнений гиревого спорта. Основной целью спортсменов является выполнение подъемов гирь определенным способом за отведенное соревновательное время (10 минут) с запланированным результатом. Чтобы показать этот результат, спортсмен и его тренер должны решить две основные задачи: повысить абсолютный темп подъемов и выработать необходимую силовую выносливость. При разработке техники упражнений необходимо исследовать различные двигательные действия и выбрать такую структуру движений, которая не только обеспечивает спортсмену достижение высокого равномерного темпа подъемов, но и предусматривает также необходимые условия для удержания заданного темпа на протяжении всего соревновательного времени.

Техника подъемов гирь должна отвечать конкретным условиям выполнения упражнений. Основным условием, определяющим технику подъемов (структуру движений), являются правила соревнований. Они определяют форму и вес гирь, время выполнения упражнений, способы подъемов гирь, статические позы перед очередным выталкиванием вверх гирь от груди и фиксации гирь (гири) вверху, способы опускания гирь, поведение спортсмена на помосте, форму одежды и т.д.

Главным фактором, определяющим технику упражнений гиревого спорта, являются некоторые законы физики, в частности законы статики и кинематики, объясняющие, как сохраняется равновесие системы тел (в данном случае «спортсмен - гири»), а также законы динамики, объясняющие, как выполняются сами движения.

Известно, что равновесие человеческого тела имеет место тогда, когда геометрическая сумма внешних сил и геометрическая сумма моментов внешних действующих на тело сил равны нулю. Когда человек стоит, на него действуют две внешние силы: сила тяжести и сила реакции опоры. Обе силы равны по величине и противоположны по направлению. Следова-



тельно, геометрическая сумма их равна нулю. В самых сложных положениях равновесие тела человека в некотором приближении определяется так же, как определяется равновесие твердого тела, взаимное расположение частей которого неизменно. Для изучения равновесия человеческого тела как твердого тела надо знать силы, фиксирующие каждую его часть отдельно. Сравнивая условия равновесия в разных положениях, можно оценить значение внутренних сил человека в обеспечении равновесия. Условия равновесия частей человеческого тела такие же, как и тела в целом. Равновесие каждого звена будет иметь место, когда сумма моментов внешних сил, действующих на него, будет равна нулю. Силами, действующими на звено, являются, например, силы тяги мышц, переходящих через данный сустав, сила тяжести звена и другие силы.

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

### **Движения, выполняемые при подъеме гирь**

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

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

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

В гиревом спорте изменение условий для дыхания тесно связано с положением тела в статических позах. В исходном положении перед очередным выталкиванием, если локти упираются в мышцы живота, а гири лежат на груди, дыхание будет затруднено. У новичков при грудном дыхании в И.П. наблюдается приподнимание и опускание гирь, лежащих на груди, в такт вдоху и выдоху. Это, безусловно, снижает экономичность движений, дополнительно утомляя дыхательные мышцы грудной клетки. Однако если локти находят прочную опору на гребнях подвздошных костей (или на ремне), то дыхание облегчается. При этом становится возможным как грудное, так и диафрагмальное дыхание. Во время фиксации гирь (гири) вверху положение рук (верхних конечностей) и степень напряжения мышц для их фиксации обуславливает затруднение грудного дыхания. Однако при этом возможно диафрагмальное дыхание. Иные условия для дыхания складываются при выполнении упражнения рывок. Динамика движений в рывке обуславливает более облегченные условия дыхания, чем в толчке, а также ритмичность дыхания.

В различных фазах подъема гирь создаются условия затруднения или облегчения дыхания. Затрудненные условия дыхания резко повышают пульсовую стоимость упражнений. Следовательно, при подъеме гирь огромное значение имеют навыки в координации дыхания и циклических движений в течение продолжительного времени. Выбор оптимального темпа

и ритма выполнения двигательных действий в сочетании с рациональным дыханием позволяет выдерживать большие нагрузки.

### **Влияние анатомического строения тела человека на технику поднимания гирь**

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

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

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

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

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

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

Каждая конечность человека представляет собой многочисленную систему рычагов, соединенных между собой суставами. Точка опоры верхних конечностей находятся в плечевых суставах и ног – в тазобедренных суставах. Траектория движения гирь в конечном итоге определяется строением и подвижностью суставов, а также расположением отдельных мышц и мышечных групп спортсмена.

### **Влияние физиологических функций организма человека на технику подъема гирь**

На технику подъема гирь оказывают влияние различные физиологические процессы, происходящие в организме. Выполнение упражнений с гирями в течение соревновательного времени (10 минут) становится возможным лишь при условии непрерывного требуемого обмена веществ. Эти процессы должны проходить в условиях поступления в организм спортсмена необходимого количества кислорода и удаления из него продуктов распада.

Интенсивная мышечная работа приводит к усиленному потреблению кислорода за счет увеличения газообмена. При выполнении упражнений более трех минут гиревик выполняет работу в основном в смешанном аэробно-анаэробном режиме, переходя на анаэробный режим ближе к концу соревновательного времени. Результаты измерений у спортсменов высокого класса в соревновательных условиях, показывают возрастание ЧСС более 180 уд/мин после третьей минуты. В конце выполнения упражнений, на десятой минуте, уровень ЧСС достигает до 210 уд/мин и выше.

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

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

При подъеме гирь спортсмен непрерывно получает поток информации от различных анализаторов (проприорецепторов мышц, рецепторов глаз, вестибулярного аппарата, кожи, сосудов и др.). Они позволяют 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.

#### **Примитивные (сенситивные) благоприятные периоды развития двигательных качеств (10-19 лет)**

Морфофункциональ- показатели, физические качества	Возраст, лет									
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Рост			+	+	+	+				
Мышечная масса			+	+	+	+				
Быстрота	+	+								
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+					
Сила			+	+	+					
Выносливость:										
-анаэробные возможности	+						+	+	+	+
-аэробные возможности	+	+					+	+	+	+
Гибкость	+									
Координационные способности	+									
Равновесие	+	+	+	+	+					

#### **Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта гиревой спорт**

Таблица 12

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2

Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

### **Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде. (таблица)

**Направленность и содержание тренировочного процесса по годам спортивной подготовки** определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки юных спортсменов.

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 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.

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.

**Переменный метод.** Содержание выполнения упражнений с гирями переменным методом заключается в том, что выполняется несколько подходов. В первой половине подходов вес гири повышается, а во второй половине — снижается. Например, подходы выполняются с гирями: 12, 16, 20, 16, 12 кг. Интенсивность нагрузки вначале увеличивается, а затем снижается при неизменном темпе выполнения упражнения. Он выдерживается постоянным для того, чтобы ритм чередования процессом напряжения и расслабления мышц был стабильным независимо от веса гирь.

Важной особенностью является то, что выполнение упражнений с гирями большого веса способствует повышению силовых способностей организма спортсмена. Помимо увеличения мышечной силы, 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. Выполнять упражнения с гирями разного веса на одном занятии рекомендуют упорядоченно.

Они как бы выстраивают «пирамиду». После разминочных упражнений в подготовительной части занятия, подходы начинают выполнять с легких гирь, переходя к более тяжелым. Выстраивается восходящая и нисходящая «лестница». Например: 12, 16, 20, 24 кг. Затем происходит спуск по этой «лестнице»: 24, 20, 16, 12 кг. Количество подъемов и количество повторов определяется индивидуально. Однако темп выполнения подъемов по мере увеличения веса гирь не должен снижаться. Подъем и спуск по «лестнице» в одном темпе необходим для выработки рациональной техники.

Несмотря на то, что тренировка с гирями разного веса прежде всего повышает скоростно-силовые качества гиревика, она также представляет собой отличный метод совершенствования выносливости. Четыре-пять повторов данной схемы равнозначны подъему гирь равномерным методом в течение 30–40 минут. Тренировка по «пирамиде» вовсе не означает уменьшение объема нагрузки, выражаемой в килограммах.

На первых занятиях необходимо исключить максимальные усилия при поднимании гирь. Между подходами планируются интервалы отдыха, достаточные для восстановления организма перед выполнением следующего подхода. Постепенно, совершенствуя силовые качества, гиревик может увеличивать интенсивность нагрузки.

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.

В дни, когда спортсмен не тренируется по «пирамиде», следует поднимать гири равномерным методом. Темп может быть 6–8 подъемов в минуту в упражнении толчок и 10–12 подъемов в минуту в упражнении рывок за 10–20 минут в каждом подходе. Продолжительные подходы включаются в это недельное расписание для того, чтобы поддерживать необходимый уровень выносливости.

Следует еще раз отметить, что «пирамида» — надежный метод повышения мышечной силы и скоростно-силовых способностей гиревика. И хотя эти факторы не играют решающей роли в соревновательной деятельности, они могут дать спортсмену то небольшое преимущество перед соперниками, которое позволит повысить темп на 1–2 подъема в минуту на тактически продуманных отрезках соревновательного времени.

Интервальным методом повышаются темповые возможности организма спортсмена. Этот метод наиболее распространен среди гиревиков высокой квалификации.

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 одно тренировочное занятие таких подходов может быть проведено несколько.

Интервальный метод позволяет в самые короткие сроки повысить специальную выносливость, совершенствовать ритмотемповые характеристики двигательных действий в упражнениях гиревого спорта именно в период подготовки к соревнованиям.

В ходе повышения уровня скоростных способностей спортсмена интервальным методом совершенствуется опорно-двигательный аппарат, ритм дыхания, улучшается координация

движений. 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.

При определенном уровне общей выносливости и силовых качеств, уровень которых повышается на тренировочных занятиях, проводимых с использованием равномерного и переменного методов, гиревик с меньшими усилиями справляется с физическими нагрузками интервальных занятий. Однако новичкам тренировки с использованием интервального метода следует проводить не более 1–2 раз в неделю, даже в период подготовки к соревнованиям.

В гиревом спорте выделяют два варианта интервального метода выполнения упражнений.

-Первый — это **спринт**, т. е. серийное выполнение упражнений в течение 15–30 секунд в максимальном темпе.

- Второй — это **темповый вариант**, т. е. выполнение упражнений в течение 1–2 минут. Примерный темп выполнения упражнения толчок — 6, 8, 10, 12 подъемов в минуту, а упражнения рывок — 10, 15, 17, 20 подъемов в минуту. При интервальном методе тренировки максимально используются аэробные и анаэробные возможности организма спортсмена.

Выполнение упражнений в высоком темпе происходит с большой интенсивностью движений и способствует повышению уровня скоростно-силовых способностей. В этом отношении он напоминает тренировку переменным методом. Поскольку в каждом повторе гиревик выполняет упражнение с усилием, близким к максимальному, увеличиваются восстановительные периоды. Можно также сократить число повторов. По мере роста физической подготовленности гиревика восстановительные периоды могут постепенно уменьшаться, а число повторов — увеличиваться.

**Повторный метод.** В период подготовки к соревнованиям наряду с интервальным методом много времени отводится повторному методу. В нем предусматривается 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.

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 гиревик необходимо помнить о главной задаче: умении поддерживать рациональную, экономичную технику выполнения упражнения. Гиревик необходимо обращать внимание на то, чтобы в исходном положении перед выталкиванием гири и во время их фиксации как в толчке, так и в рывке ноги были не напряжены, 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. Это способствует выведению шлаков из мышечных тканей и утилизации молочной кислоты. 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 выполненная часть работы на организм гиревика.

Так как в повторном методе не используются заранее спланированные интервалы отдыха, он явля-

ется 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. 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.

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, значит, эти методы необходимо применять и в дальнейшей подготовке.

## **V. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «гиревой спорт»**

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "гиревой спорт" основаны на особенностях вида спорта "гиревой спорт" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "гиревой спорт", по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "гиревой спорт" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "гиревой спорт" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "гиревой спорт" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "гиревой спорт".

### **Спортивные дисциплины вида спорта**

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
двоеборье - весовая категория 48 кг	065	001	1	8	1	1	Ю
двоеборье - весовая категория 53 кг	065	002	1	8	1	1	Ю
двоеборье - весовая категория 58 кг	065	003	1	8	1	1	Ю

двоеборье - весовая категория 63 кг	065	004	1	8	1	1	А
двоеборье - весовая категория 68 кг	065	005	1	8	1	1	А
двоеборье - весовая категория 73 кг	065	006	1	8	1	1	А
двоеборье - весовая категория 73+ кг	065	007	1	8	1	1	Ю
двоеборье - весовая категория 78 кг	065	008	1	8	1	1	Ю
двоеборье - весовая категория 85 кг	065	009	1	8	1	1	А
двоеборье - весовая категория 85+ кг	065	010	1	8	1	1	А
толчок ДЦ - весовая категория 48 кг	065	013	1	8	1	1	Ю
толчок ДЦ - весовая категория 53 кг	065	014	1	8	1	1	Н
толчок ДЦ - весовая категория 58 кг	065	015	1	8	1	1	Ю
толчок ДЦ - весовая категория 58+ кг	065	023	1	8	1	1	Д
толчок ДЦ - весовая категория 63 кг	065	016	1	8	1	1	Я
толчок ДЦ - весовая категория 63+ кг	065	011	1	8	1	1	Б
толчок ДЦ - весовая категория 68 кг	065	017	1	8	1	1	А
толчок ДЦ - весовая категория 73 кг	065	018	1	8	1	1	А
толчок ДЦ - весовая категория 73+ кг	065	019	1	8	1	1	Ю
толчок ДЦ - весовая категория 78 кг	065	020	1	8	1	1	Ю
толчок ДЦ - весовая категория 85 кг	065	021	1	8	1	1	А
толчок ДЦ - весовая категория 85+ кг	065	022	1	8	1	1	А
толчок ДЦ - эстафета	065	028	1	8	1	1	А
рывок - весовая категория 48 кг	065	012	1	8	1	1	Д
рывок - весовая категория 53 кг	065	030	1	8	1	1	Д
рывок - весовая категория 58 кг	065	026	1	8	1	1	Д
рывок - весовая категория 58+ кг	065	025	1	8	1	1	Д
рывок - весовая категория 63 кг	065	027	1	8	1	1	Б
рывок - весовая категория 63+ кг	065	024	1	8	1	1	Б
жонглирование	065	029	1	8	1	1	Я
жонглирование - пара	065	031	1	8	1	1	Я

В Гиревом спорте существует две дисциплины у мужчин и одна у женщин. Мужчины соревнуются в классическом двоеборье или толчке по длинному циклу. В свою очередь двоеборье состоит из двух упражнений: толчок двух гирь двумя руками от груди и рывок одной гири каждой рукой. В рывке допускается одна смена рук без постановки снаряда на помост. После выполнения двух упражнений подсчитываются очки в сумме двоеборья. Толчок по длинному циклу заключается в забросе гирь на грудь, выталкивании вверх от груди, опускании на грудь и спуске вниз без касания помоста. Упражнение выполняется с



двумя гирями.

Толчок двух гирь

Спортсмен закидывает две гири на грудь (исходное положение), выталкивает их при помощи подседа на полностью выпрямленные руки над головой, фиксирует их и после счёта судьи принимает исходное положение (гири на груди).

При спуске гирь вниз или на помост, или при остановке гирь на плечах выполнение упражнения останавливается.

Рывок гири

Спортсмен должен непрерывным движением поднять гирю вверх на прямую руку и зафиксировать её. После счёта судьи, не касаясь гирей туловища, спортсмен опускает гирю в замах для следующего подъёма. В момент фиксации вверху колени и туловище должны быть выпрямлены и неподвижны, свободная рука остановлена. Во время старта или смены рук даётся дополнительный замах для разгона.

Если гиря остановилась на плече или помосте, выполнение останавливается.

Толчок двух гирь по длинному циклу

Выполняется по тем же правилам, что и классический толчок, но перед очередным выталкиванием гири опускаются в положение виса, затем подъём на грудь и выталкивание. Разрешается опускать гири как между ног, так и через стороны.

Разновидность гиревого спорта, уходящая корнями в цирковое искусство. Представляет собой совокупность различных вариантов подбрасывания и ловли гири (массой 16 кг у мужчин и 8 кг у женщин) под музыкальное сопровождение в определённом ритме, выполняемых как одним, так и группой спортсменов. Соревновательные выступления гиревиков-жонглёров включают в себя до 30 бросковых элементов различной категории сложности, а также различные артистические, силовые, хореографические элементы, придающие выступлению эмоциональный и эстетический колорит.

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **17. Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>1</sup>;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### Требования к обеспечению спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1
2.	Весы до 200 кг	штук	2
3.	Гири соревновательные (12, 16, 24, 32 кг)	комплект	12
4.	Гири тренировочные (4, 6, 8, 10, 14, 18, 20, 22, 26, 28, 30, 34, 36, 40 кг)	комплект	3
5.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	штук	6
6.	Магнетизма	штук	2
7.	Мат гимнастический	штук	6
8.	Палка гимнастическая	штук	10
9.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
10.	Помост (1,5х1,5 м)	штук	6
11.	Секундомер	штук	2
12.	Скакалки	штук	12
13.	Скамейка гимнастическая	штук	2
14.	Стенка гимнастическая	штук	2
15.	Часы настенные с секундной стрелкой	штук	1
16.	Табло электронное на 6 помостов	штук	1
17.	Тренажер «Дорожка беговая»	штук	1
18.	Велотренажер	штук	1
19.	Тренажермногофункциональный	штук	3
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем названии слово «жонглирование»			
20.	Гири (6, 8, 12, 16кг)	комплект	2
21.	Помост или покрытие напольное из резины (2 х 2 м)	штук	4
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 4 до 10 кг)	комплект	2
23.	Медболы кистевые (600, 800 и 1000 г)	комплект	2

### Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
N п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Велосипедные трусы	штук	на обучающегося	-	-	2	1
2	Соревновательная форма (велосипедные трусы, футболка, майка без рукавов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2
3	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
4	Костюм тренировочный летний	штук	на обучающегося	-	-	1	1
5	Костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
6	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1
7	Пояс тяжелоатлетический	штук	на обучающегося	-	-	1	2
8	Термобелье спортивное	штук	на обучающегося	-	-	1	1
9	Туфли тяжелоатлетические (штангетки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1
10	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1
11	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1



## Б) Специальная физическая подготовленность

Контрольные упражнения	Исходные данные при зачислении в ДЮСШ, СДЮШОР	Этапы подготовки и годы обучения										
		Начальной подготовки			Учебно-тренировочный				Совершенствования спортивного мастерства			
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	
Дата обследования												
Общая физическая подготовленность												
Бег 30 м, с												
Прыжок в длину с места, м												
Челночный бег 3x10 м, с												
Подтягивание на перекладине из виса (юноши), раз												
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки), раз												
Специальная физическая подготовленность												
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата), см												
Упражнение «толчок», 32 кг												
Упражнение «рывок», 32 кг												
24 кг												
Упражнение «толчок по длинному циклу», 32 кг												



## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### 19 ЛИТЕРАТУРА

1. Виноградов, Г.П. Гиревой спорт как средство атлетической подготовки подростков и юношей: методические рекомендации / Г.П. Виноградов – Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1988. - 24 с.
2. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: Учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов – М.: Советский спорт, 2009. - 328 с.
3. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воронинцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.
4. Гиревой спорт в России, пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса: Всероссийская научно-практическая конференция / сост. И.В. Морозов. – Ростов н/Д: Рост. гос. строительный ун-т, 2003. – 108 с., ил.
5. Гиревой спорт: Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007. – 12 с.
6. Добровольский, С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 108 с.: ил.
7. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте /сост. И.В. Морозов//Ежегодник, вып. №2. – Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. – 112 с.: ил.
8. Поляков, В.А. Гиревой спорт: Метод. пособие / В.А. Поляков, В.И. Воропаев. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.
9. Столов, И.И. Спортивная школа: начальный этап [Текст]: учебное пособие / И.И. Столов, В.В. Ивочкин. – М.: Советский спорт, 2007. – 140 с.
10. Гиревой спорт: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ МБУ ДО ДЮСШ «Атлет» по силовым видам спорта г. Челябинска

### Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе

1. Всероссийская федерация гиревого спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.vfgs.ru/>
  - 2.
  3. Вологодское региональное отделение Всероссийской федерации гиревого спорта [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [vjlogda@vfgs.ru](mailto:vjlogda@vfgs.ru)
  4. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/>
  5. Консультант[Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.consultant.ru>
-