

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования
«Первомайская спортивная школа»

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
МБОУ ДО «Первомайская СШ»
от «09» августа 2024 года

УТВЕРЖДЕНА

приказом МБОУ ДО «Первомайская
СШ»
от «09» августа 2024 года № 79-0



Дополнительная образовательная программа спортивной
подготовки по гиревому спорту
(для обучающихся с 9 до 18 лет).

Срок реализации – 8 лет

Программу составил:

Тренер – преподаватель Покатилова А.К

с. Первомайское 2024 г

I. Пояснительная записка

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт». Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по гиревому спорту, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт», утвержденным приказом Минспорта России №944 от 09.11.2022 зарегистрировано № 71467 от 13.12.2022 (далее - ФССП) а также следующих нормативных актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ 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» (СТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Дополнительная программа спортивной подготовки «гиревой спорт» имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на детей в возрасте от 10 до 18 лет. Реализация данной программы рассчитана на 8 лет. Данная программа разработана на основе программ по «Гиревому спорту» и «Общефизической подготовки» для учреждений дополнительного образования спортивной направленности, нормативных документов, методических рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры и спорта, а так же ведущих тренеров по гиревому спорту.

Актуальность. Сегодня ситуация в нашей стране характеризуется усилением интереса детей, подростков и молодежи к физическому совершенствованию, здоровому образу жизни и получения удовлетворения от самореализации и саморазвития. В этой связи программа «Гиревой спорт» может привлечь детей и подростков возможностью удовлетворить данные потребности и привлечь их к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в частности гиревым спортом. Занятия

гиревым спортом приобретают массовый характер, видимо по той причине, что он является незначительно затратным и не требующий каких – то особых условий для организации и проведения тренировочного процесса.

- С учётом специфики гиревого спорта, с его силовой направленностью требуются новые подходы, новые поиски содержания и методики тренировочного процесса с юными спортсменами. Применяемые методы весьма противоречивы и в большей степени эмпирические, зачастую не подтверждённые научной теорией, научными экспериментами. В теории довольно неоднозначны сведения о методах тренировки в гиревом спорте связанные с методологической несогласованностью положений физиологии и спортивной педагогики.

- На современном этапе в науке и практике осуществляется поиск наиболее адекватных, рациональных и эффективных средств и методов для совершенствования учебно-тренировочного процесса.

- Достижение максимального спортивного результата в гиревом спорте во многом обусловлено оптимальной физической подготовкой в детском и юношеском возрасте, в связи с чем, данная программа, являются тем важным ориентиром для построения педагогически обоснованного учебно-тренировочного процесса юных спортсменов-гиревиков.

- Подготовка спортсменов-гиревиков является частью единой системы образования, главная цель которой заключается в воспитании гармонично развитого человека.

- Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки спортсменов-гиревиков. Учебный материал излагается по этапу: начальной подготовки и учебно-тренировочному этапу. Программа отражает основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов: комплексность, преемственность, вариативность. В материалах документа предусматривается комплексность всех сторон подготовки в гиревом спорте (физической, технико-тактической, психологической, теоретической и инструкторско-методической), а также педагогического и медицинского контроля и восстановительных мероприятий. В многолетнем учебно-тренировочном процессе обеспечивается преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- **Отличительная особенность образовательной программы**, заключается в подборе подготовительных общеразвивающих и специальных упражнений, как без гирь так и с гирями. В программе уделяется большое внимание на развитие ведущих физических качеств спортсмена-гиревика, таких как: сила, выносливость, гибкость, координация, быстрота. Все эти физические качества развиваются с помощью упражнений, заимствованных из других видов спорта, таких как: тяжелая атлетика, акробатика, лыжные гонки, спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол и др.), лёгкая атлетика и другие. Использование этого многообразия упражнений, отличает ее от других дополнительно образовательных программ и позволяет подготовить всесторонне развитого, готового к любым ситуациям спортсмена-гиревика.

- В программе учитываются этапы подготовки с сенситивными периодами. Прирост отдельных двигательных способностей в «сенситивные» (чувствительные) периоды может происходить как от целенаправленного учебно-тренировочного процесса, так и от естественного развития. Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамика основных физических качеств, периоды для акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности обучающихся

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебнотренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8

УЧЕБНЫЙ ПЛАН по гиревому спорту (на 52 недель)

Разделы, темы	НЭ			ТЭ				
	1	2	3	4	5	6	7	8
Часы в неделю	6	6	8	8	10	10	12	14
<i>Обязательные предметные области:</i>								
<i>Теория всего часов:</i>	4	6	7	10	10	11	14	12
Теоретическая подготовка:								
Физическая культура и спорт	1	1	1	1	1	1	1	1
История развития гиревого спорта	1	1	1			1	1	1
Сведения о строении и функциях организма человека, гигиена, спортивное питание	1	1	1	2	2	1	3	3
Основы спортивной подготовки		1	1	2	2	3	3	3
Правила соревнований по футболу	1	1	2	3	3	3	3	2
Самоконтроль и предупреждение травм, требования к инвентарю, экипировке, безопасности		1	1	2	2	2	3	2
<i>Общая физическая подготовка</i>	86	86	82	78	81	81	100	140
<i>Вариативная предметная область:</i>								
Различные виды спорта и подвижные игры.	6	6	11	8	9	9	10	8

<i>Специальные навыки:</i>									
	Специальная физическая подготовка	43	43	79	79	85	85	100	102
	Техническая подготовка	86	86	100	100	109	109	118	152
	Тактическая подготовка	55	55	46	46	68	68	86	96
	Учебные и тренировочные занятия	22	22	27	27	58	58	78	78
	Контрольные и переводные испытания	4	4	4	4	6	6	6	6
	Контрольные игры и соревнования	6	6	8	8	17	17	20	30
	Инструкторская и судейская практика	-		4	4	6	6	6	6
	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	10	10	14	14
	ИТОГО:	312	312	416	416	520	520	624	728

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; восстановительные мероприятия;
- педагогический и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях по гиревому спорту,
- инструкторская и судейская практика;
- участие в учебно-тренировочных сборах.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебнотренировочных 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 мероприятия 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
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
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

6. 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

7. Годовой учебно-тренировочный план приведен в приложении № 1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт» (далее - Программа).

8. Календарный план воспитательной работы приведен в приложении № 2 к

Программе.

9. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в приложении № 3 к Программе.

10. Планы инструкторской и судейской практики приведены в приложениях № 5 и № 6 к Программе.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП)
- углубленное медицинское обследование (1 -2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов. Медицинский контроль осуществляется Первомайская районная больница.

Восстановительно-профилактические средства - это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические.

1) Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для

тренировок.

2) Медико-биологические средства восстановления. С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медикобиологическим средствам восстановления относятся:

- витаминизация,
- физиотерапия,
- гидротерапия,
- все виды массажа,
- русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

3) Психологические методы восстановления. К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки,
- разнообразный досуг,
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха,
- цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных поединков. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов. Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, не довосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение

одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

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 вида спорта «гиревой спорт»; получить общие знания об антидопинговых правилах; соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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 вида спорта «гиревой спорт»;

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 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 сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам

спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода 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 подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «гиревой спорт»

№ 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)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и руководителей учреждения, и является основным документом учебно-тренировочной, методической и воспитательной работы в СШ. Она раскрывает весь комплекс предметных областей обучения и тренировочных занятий в СШ.

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

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

Организационно - методические основы планирования

Подготовку спортсменов, специализирующихся в гиревом спорте, проводят в течение нескольких этапов, каждый из которых имеет свои специфические особенности. Основными отличиями являются возраст и уровень подготовленности учащихся, зачисляемых в ту или иную группу. Большое значение при зачислении в группы имеют двигательный опыт в обращениях с тяжестями, а также координационные способности.

Многолетняя спортивная подготовка требует целевой направленности по

отношению к достижению высшего спортивного мастерства. Достижение уровня высшего спортивного мастерства требует освоение значительных объемов и интенсивности тренировочной и соревновательной нагрузок. Это требует сохранения баланса между затратой и восполнением энергоресурсов, что возможно при рациональной структуре учебно-тренировочного процесса, индивидуальном подходе к каждому спортсмену и медицинском контроле состояния здоровья занимающихся.

Подготовка спортсмена высокого класса - комплексная задача обучения и тренировки. Дифференциация задач подготовки, снижение объема средств подготовки на начальном этапе занятий в значительной мере снижают возможности достижения высшего спортивного мастерства.

Развитие человека происходит неравномерно: в один период интенсивно развиваются одни физические качества и психические состояния, в другой - иные. Поэтому важно сохранить, поддержать, вовремя использовать эти состояния для наиболее полного развития тех или иных качеств в сенситивные периоды. Для этого необходимо знать возрастные особенности развития юных спортсменов и модели спортсменов высшей квалификации.

При оценке физического развития спортсменов - гиревиков учитывают следующие критерии: возраст, пол, антропометрические показатели, признаки биологического созревания, уровень координации движений, быстроты, уровень развития функциональных систем и уровень адаптации к физическим нагрузкам. Предъявляемые к детям требования должны соответствовать особенностям их развития на определенных этапах.

Совершенствование соревновательной деятельности рекомендуется проводить с опережением формирования спортивно - технического мастерства, что подразумевает овладение знаниями, умениями и навыками в режиме соревновательной деятельности.

Процесс многолетней спортивной подготовки строится с учетом неравномерности развития двигательных качеств в онтогенезе развития человека. В одном возрастном периоде активно развиваются силовые возможности, в другом - быстрота и т.п. Отдельные сенситивные периоды наиболее благоприятны для акцентированного развития и совершенствования двигательных качеств. Тренеры в своей работе активно их используют, планируя нагрузки специальной направленности. Кроме того, следует учитывать, что, у мальчиков и девочек, а также у юношей и девушек имеются значительные различия в сроках и темпах становления физического развития. Без учета этих особенностей невозможно рациональное построение учебного процесса.

Физическая подготовка спортсменов - гиревиков включает силовую подготовку (скоростно-силовая, силовая выносливость), упражнения для развития гибкости позвоночника и подвижности в плечах, локтевых тазобедренных, коленных суставах, координации движений. Высокий уровень общей физической выносливости (аэробных возможностей) позволяет в дальнейшем успешно осуществлять развитие специальной физической выносливости (аэробноанаэробных механизмов обеспечения мышечной работы).

Физические нагрузки высокой интенсивности в гиревом спорте требуют значительного физического напряжения. В соревновательных упражнениях в движение вовлекается большое количество мышечных групп, вызывая необходимость координированного чередования их напряжения с расслаблением, при этом следует обратить внимание на дыхание.

Каждый занимающийся в равной степени должен овладеть техникой соревновательных упражнений и тактическими вариантами ведения спортивной борьбы. К особенностям техники в гиревом спорте относятся: значительные нагрузки по преодолению силы тяжести гирь в упражнении «толчок», центробежной силы в упражнении «рывок» и комплексного проявления перечисленных факторов в упражнении «толчок двух гирь по длинному циклу», затрудненность дыхания.

Особое место в подготовке спортсменов - гиревиков отводят изучению тактических вариантов ведения спортивной борьбы. Тактика выступления на помосте зависит от уровня физической и функциональной подготовленности, волевой подготовки. Умение распределять силы в борьбе с соперниками в течение соревновательного времени необходимо для поддержания оптимального темпа с целью достижения победы или заданного результата.

3.2. Развитие основных физических качеств

Двигательные способности юных спортсменов развиваются гетерохронно. Характерно, что с возрастом периоды развития этих способностей чередуются: активный рост морфофункциональных показателей

и физических качеств сменяются снижением названных показателей. Знания об указанных особенностях позволяют более рационально, используя различные средства тренировки, воздействовать на развитие юных спортсменов гиревиков. В многолетней системе подготовки спортсменов выделяют оптимальные возрастные периоды для акцентированного воздействия на развитие общей и

специальной физической выносливости (аэробной и анаэробной производительности), подвижности в суставах, быстроты, силовых качеств (силовой выносливости, скоростно-силовых способностей), координация движений с дыханием и т.д.

Прирост отдельных двигательных способностей в «сенситивные» (чувствительные) периоды может происходить как от целенаправленного учебно - тренировочного процесса, так и от естественного развития. Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамика основных физических качеств, периоды акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности спортсменов от 10 до 18 лет представлены в (таблице 1).

Сроки благоприятных фаз развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)								
	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост			+	+	+	+			
Мышечная масса			+	+	+	+			
Быстрота	+	+				+	+	+	
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+	+			
Сила			+	+	+		+	+	
Выносливость (аэробные возможности)	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности						+	+	+	+
Гибкость	+								
Координационные способности	+	+	+						
Равновесие	+	+	+	+	+				

Начальный этап подготовки

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

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

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

Учебно-тренировочный этап подготовки

Оптимальный возраст начала этого этапа составляет 12-13 лет, продолжительность занятий - пять лет.

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

В возрасте 13-14 лет проявляются внешние признаки начальной фазы полового созревания, увеличивается возбудимость нервных процессов, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе особенно соревновательного характера. Скоростно-силовые способности в этот период

совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижение времени простой двигательной реакции. В последующие два года темпы прироста быстроты снижаются.

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

В дальнейшем, к 15-16 годам, увеличивается аэробная мощность (МПК) за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнего дыхания (ЖЕЛ, МЛВ). В этот период еще ограничена способность к длительной работе на уровне, близком или равном к МПК. К 15-16 годам постепенно возрастают мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена, вследствие чего повышаются анаэробные возможности организма спортсменов.

В возрасте 15-16 лет имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарное потребление кислорода). Это происходит за счет увеличения капиллярной сети мышц, координации деятельности вегетативных систем, большего использования окисления жиров в обеспечении энергией работающих мышц.

Особенности тренировочного процесса у девушек

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

В связи с вышеизложенными особенностями условно выделяют три характерные группы спортсменок.

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

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

Третья группа - физическая работоспособность во время менструальной фазы резко снижается. Спортсменки этой группы в данный период отличаются неуравновешенностью поведения, обидчивы, впечатлительны, и поэтому от них

нельзя ожидать высоких спортивных результатов. Независимо от квалификации спортсменок в тренировочном процессе необходимо ограничивать работу скоростно-силового характера либо полностью ее исключить в первый и второй день фазы менструации; объеме и интенсивность тренировочной нагрузки снижается на 25-35 %. Основу тренировочной работы

в этот период составляют нагрузки в аэробном и оздоровительном режиме и ОФП. Следует отметить, что крайне вредны для организма попытки изменения сроков

ОМЦ при совпадении их с днями участия в соревнованиях независимо от характера применяемых при этом средств.

Рекомендации по общим основам обучения и тренировки

В процессе регулярных занятий гиревым спортом занимающиеся осваивают навыки поднимания тяжестей, развивают функциональные возможности, совершенствуют деятельность всех систем организма, повышают уровень развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) и спортивных результатов.

Учебно-тренировочный процесс условно разделяют на обучение и тренировку. Обучением называется та часть учебно-тренировочного процесса, в которой доминирующее значение приобретает задача освоения навыков поднимания гирь. Если же в процессе занятий доминируют задачи совершенствования функциональных возможностей и физических качеств, подготовка к соревнованиям, то такой тренировочный процесс называется спортивной тренировкой.

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

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

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

Общие принципы системы физического воспитания

Принцип связи физического воспитания с трудовой и военной практикой.

Выделение этого принципа обусловлено тем, что именно в Вооруженных Силах РФ подготовлены действующие чемпионы России, Европы и мира. На протяжении многих лет в ВС РФ проводились массовые соревнования по гиревому спорту по условиям Всеармейских военно-спортивных соревнований на призы Спортивного комитета МО РФ и газеты «Красная звезда». Физическое воспитание средствами гиревого спорта предусматривает подготовку людей к высокопроизводительному труду и защите своего Отечества. Принцип ярко выражает прикладную направленность физических упражнений. Основой системы физической подготовки в Вооруженных Силах РФ является Военноспортивный комплекс, в который включены упражнения гиревого спорта «рывок» и «толчок двух гирь по длинному циклу».

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

Принцип оздоровительной направленности физического воспитания.

Физические упражнения могут стать средством оздоровления людей лишь в тех

случаях, когда их применяют с учетом пола, возраста, состояния здоровья, гигиенических условий, норм нагрузок и других требований. Ответственность за охрану и укрепление здоровья спортсменов, занимающихся физическими упражнениями, несут как сами спортсмены, так и преподаватели и тренеры.

Состояние здоровья спортсменов должно находиться под непосредственным наблюдением врача. Врачебный контроль является обязательным для всех организаций, проводящих работу по физической культуре и спорту.

Принципы обучения и тренировки

Принцип сознательности и активности. Наиболее успешно занимающиеся овладевают навыками поднимания гирь и совершенствуют спортивное мастерство, когда они проявляют большой интерес к занятиям, к каждому упражнению. Интерес к занятиям и большая активность при выполнении заданий обуславливаются сознательным отношением к ним. Занимающиеся должны ясно представить себе цель и задачи обучения и спортивной тренировки, осмыслить их и положительно к ним относиться.

Главная задача преподавателя и тренера состоит в том, чтобы научить учеников умению анализировать свои движения и рационально управлять ими, правильно оценивать пространственные, временные и силовые характеристики движений. Это повышает интерес и увлеченность учащихся, способствует воспитанию инициативы, самостоятельности и творческого отношения к процессу обучения и спортивной тренировки, позволяет быстрее решить поставленные задачи и достичь намеченной цели.

Принцип наглядности. Этот принцип предполагает создание представления о движении путем показа и краткого образного объяснения или рассказа. Наглядность в процессе подготовки гиревика обеспечивают демонстрацией техники выполнения отдельных элементов и способов поднимания гирь в целом. Показ техники можно демонстрировать с помощью различных способов. Анализ техники движений квалифицированных гиревиков

в настоящее время осуществляют с помощью видеоаппаратуры. Использование технических средств позволяет увидеть не поддающиеся непосредственному наблюдению движения гиревика и проводить работу по их исправлению и совершенствованию.

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

Принцип доступности и индивидуальности.

Этот принцип осуществляет обучение и спортивную тренировку в соответствии с возможностями занимающихся, их индивидуальными особенностями. Учитывают особенности возраста, пола, степень технической и физической подготовленности, состояние здоровья и психики занимающихся детей.

В применении физических упражнений могут наблюдаться две крайности. В одном случае обучаемые выполняют слишком легкие задания, получают небольшую физическую нагрузку, работают без напряжения. Такие занятия не мобилизуют их на преодоление трудностей, не развивают волевые

качества, снижают психическое напряжение и вызывают падение интереса

к занятиям. В другом случае учащиеся выполняют слишком трудное задание и получают значительную физическую нагрузку. Целый ряд упражнений многие начинающие спортсмены не могут выполнить правильно. Все это может вызвать у них потерю инициативы, неверие в собственные силы, расстройство психики. Иногда такие занятия приводят к появлению травм и резких переутомлений. Таким образом, указанные недостатки в применении принципа доступности отрицательно влияют на формирование характера: потеряв интерес и веру в свои силы на занятиях по гиревому спорту, обучаемый может отказаться от борьбы с трудностями, встречающимися в его жизни. При организации и проведении занятий, тренер-преподаватель ориентируется на весь состав группы и дает учащимся посильные (но не слишком легкие) задания. В процессе их выполнения тренер выявляет слабо подготовленных занимающихся и сосредоточивает свое внимание на них. В определенной степени способные могут самостоятельно совершенствовать свои навыки в упражнениях путем многократного повторения заданий. В начальном обучении и обучении основным упражнениям гиревого спорта все занимающиеся должны прочно усвоить весь материал программы обучения и выполнить установленные нормативы.

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

Регулярные занятия повышают эффективность обучения и спортивной тренировки в значительно большей степени, чем занятия нерегулярные. Это происходит потому, что частые и большие перерывы в занятиях приводят угасанию условно-рефлекторных временных связей, лежащих в основе образования двигательных навыков. Снижается также уровень достигнутых функциональных возможностей человека и «ощущения гири». Если перерывы между занятиями оптимальные и каждое последующее занятие закрепляет и развивает положительные изменения (двигательные и нагрузочные) от предыдущих занятий, процесс образования навыка будет наилучшим, при овладении навыками поднимания гирь огромное значение имеет повторность упражнений. Повторяются не только отдельные упражнения, но также части занятия в целом на протяжении различных по времени периодов (недельных, месячных). Особое значение имеет регулярное повторение основных частей занятий. Повторность упражнений лежит в основе дозировки нагрузки: увеличивая количество повторений и быстроту выполнения каждого упражнения, можно увеличить физическую нагрузку и наоборот, снижая эти показатели, уменьшить ее. Помимо нагрузки, многократное повторение упражнений является необходимым для формирования прочных двигательных навыков. Оно проводит занимающихся к овладению оптимальными вариантами техники движений и высокой степени автоматизации навыков. Каждый переход

к изучению новых движений, к овладению сложными упражнениями всегда основан на прочном освоении учащимися предшествующих упражнений.

Для решения конкретных задач на каждом этапе обучения необходимо осуществлять правильную последовательность применения основных упражнений. Оптимальная последовательность всегда органически связана с принципом доступности: на каждом этапе занимающийся должен последовательно выполнять только посильные для него упражнения. Таким образом, принцип систематичности предусматривает создание такой системы обучения и спортивной тренировки, которая отвечала бы регулярному проведению занятий, последовательному изучению

различных упражнений, чередованию нагрузок и отдыха, повторному выполнению упражнений. Все эти факты излагаются в программах и планах работы, как тренеров, так и самих занимающихся гиревым спортом.

Принцип прогрессирувания.

Этот принцип отражает постепенность повышения требований к учащимся. Он предусматривает постановку и выполнение новых, более сложных заданий, в которых постепенно нарастают общий объем и интенсивность нагрузки. В процессе обучения и спортивной тренировки по гиревому спорту гиревика постепенно усложняют условия выполнения упражнений, которые в значительной степени расширяют круг двигательных навыков и умений занимающихся. Это, в свою очередь, обеспечивает освоение более сложных специально-подготовительных упражнений и разнообразных двигательных действий. Увеличение физических нагрузок и регулярное преодоление трудностей позволяют спортсменам непрерывно совершенствовать технику соревновательных упражнений. Дальнейший рост функциональных возможностей занимающихся обусловлен систематическим повышением физических нагрузок путем нахождения оптимальных объемов и интенсивности выполнения упражнений.

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

Специфические принципы спортивной тренировки

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

Принцип направленности к высшим достижениям.

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

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

Принцип единства общей и специальной подготовки спортсмена.

Спортивная специализация дает ощутимые результаты, только когда она осуществляется на базе всестороннего развития спортсмена. Это означает, что большой прогресс в избранном виде спорта возможен лишь на основе общего подъема функциональных и физических возможностей спортсмена. Высокий уровень развития всех органов и систем организма спортсмена определяет повышение той или иной его

физической способности. При этом чем шире круг его двигательных умений и навыков, тем успешнее он осваивает необходимые движения в избранном виде спорта. Отсюда следует, что из процесса спортивной тренировки нельзя исключить ни общую, ни специальную подготовку. На различных этапах совершенствования спортивного мастерства необходимо находить как оптимальное соотношение общей и специальной подготовки, так и правильную последовательность их применения. В спортивной тренировке гиревика общая и специальная подготовка выполняется

в каждом большом цикле круглогодичной системы планирования. При этом соотношение этих видов подготовки на протяжении всего года непрерывно меняется: продолжительность общей подготовки постепенно снижается, а специальной возрастает. От умения правильно планировать оптимальное соотношение объемов и интенсивности обоих видов подготовки в большей степени зависят достижение наилучшей спортивной формы гиревика и показ высшего результата на основных соревнованиях года.

Принцип непрерывности тренировочного процесса.

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

Таким образом, непрерывность тренировочного процесса предусматривает такое планирование отдыха между занятиями, при котором на «следы» от предыдущего занятия (положительного функционального, биохимического и морфологического изменения в организме спортсмена) наслаивалась бы нагрузка от каждого последующего занятия. Этот принцип предполагает также проведение круглогодичных тренировок в течение ряда лет

и выполнение особой системы чередования нагрузок и отдыха. В частности, ряд тренировочных занятий проводится в условиях частичного не довос- становления некоторых физиологических функций организма, что в дальнейшем значительно расширяет его функциональные возможности.

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

В связи с этим в спортивной тренировке возрастание нагрузок планируется не только постепенно, но и максимально. Следует иметь в виду, что «максимальная нагрузка» должна соответствовать индивидуальным возможностям (адаптационным и

функциональным) организма спортсмена. Она будет постепенно возрастать на каждой новой ступени процесса совершенствования спортивного мастерства.

Принцип волнообразного изменения величины тренировочных нагрузок.

Спортивная тренировка имеет волнообразный характер динамики изменения нагрузок. Это вызвано многими причинами.

Под влиянием тренировки в организме спортсмена возникают процессы утомления и восстановления, которые взаимодействуют между собой и вызывают чередование нагрузок и отдыха. Кроме того, волнообразные колебания обусловлены динамикой объема тренировки и ее интенсивности, находящихся в обратной зависимости. На волновой характер тренировочной

нагрузки оказывает влияние запаздывающий характер динамики приспособленных изменений в органах и системах организма. Для того чтобы функциональные возможности организма на данном этапе тренировочного процесса достигли максимально высокого уровня, необходимы перепады нагрузок. Динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок также изменяется волнообразно.

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

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

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

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

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

Средние циклы тренировки (втягивающий, базовый, ударный, предсоревновательный и др.) строятся в соответствии с требованиями, предъявляемыми к выполнению определенных объемов физической нагрузки.

Объем физической нагрузки и ее интенсивность определяют продолжительность каждого мезоцикла, который обычно длится не более двух месяцев и включает несколько недель микроциклов.

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

Рекомендации по основам технической подготовки

Освоение различных способов поднимания тяжестей основано на использовании некоторых законов физики, а также морфофункциональных 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 несущая»); 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 круги 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 ее оценки 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 звенья 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 изучают отдельные элементы движений и их согласование, т.е. ритмо - темповый рисунок движений, затем устраняют излишние движения и чрезмерные мышечные напряжения. И наконец, совершенствуют двигательный навык. Чем прочнее навык, тем устойчивее координация движений гиревика. В 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 воздействием 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.п. Техника гиревого спорта, как и 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. Основная цель спортсменов - выполнение подъемов гирь определенным способом за отведенное соревновательное время (10 мин.) 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 исследуют различные двигательные действия и выбирают 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 устанавливают форму и вес гирь, время выполнения упражнений, способы подъемов гирь, статические позы перед очередным выталкиванием 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 человеческое тело находится в равновесии, когда геометрические суммы внешних сил и моментов внешних действующих на тело сил равны нулю. Когда человек стоит, на него действуют две внешние силы: сила тяжести и сила реакции опоры. Обе силы равны по величине и противоположны по направлению. Следовательно, геометрическая сумма их равно нулю. В самых сложных положениях равновесие тела человека в некотором приближении определяются так же, как и 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, силы тяги мышц, преходящих 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.

Общий центр тяжести системы «спортсмен - гири», центр тяжести 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.

Из курса биомеханики известно, что 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. Объем веществ при этом в организме усилен. Возможность сохранения равновесия в том или ином положении во многом зависит от того, каковы условия их дыхания. Их ухудшения 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. наблюдаются приподнимание и опускание гирь, лежащих на груди, в такт вдоху и выдоху. Это, безусловно, снижает экономичность движений, дополнительно утомляя дыхательные мышцы грудной клетки. Но если локти находят прочную опору на гребнях подвздошных костей (или на ремне), то дыхание облегчается и 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 гири 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 подразделяют на рабочие и подготовительные. Форма рабочих и подготовительных движений, которая характеризуется направлением и амплитудой, зависит от способа подъема гирь. Однако их общая закономерность 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, что 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, голени и 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 многочисленную систему рычагов, соединенных между собой суставами. Точка опоры верхних конечностей находится в плечевых суставах, ног - 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 мин) 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 работает 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, следует в каждом упражнении сохранить такую структуру движений, которая, с одной стороны, отвечала бы требованиям рациональной техники, а с другой -

полностью обеспечила 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, они быстро утомляются. Техника подъемов гирь любым способом должна предусматривать такую структуру движений, которая полностью обеспечивает чередование необходимого напряжения с достаточным расслаблением всех основных 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 т.д. На их основе формируется такое комплексное ощущение, как «чувство гирь», «чувство помоста» и др. Оно позволяет гиревнику лучше осваивать элементы упражнений, совершенствовать координацию движений, точнее акцентировать усилие по подъему гирь, ощущать ритм и темп движений.

3.5 Рекомендации по средствам и методам спортивной тренировки

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

В процессе спортивной тренировки решают следующие основные задачи: □ воспитание жизненно необходимых двигательных умений и навыков;

- повышение уровня общих и специальных знаний;
- достижение высокого уровня развития физических и психических качеств;
- укрепление здоровья и повышение работоспособности спортсмена;
- повышение спортивных результатов.

Эффективность спортивной тренировки зависит от правильного решения всех этих задач.

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

Средства тренировки

Основные средства тренировки гиревика - физические упражнения, которые в ряде случаев заимствованы из других видов спорта. Их объединяют в две группы: упражнения без гирь и упражнения с гирями.

Упражнения без гирь

Строевые и порядковые упражнения - применяют для правильной организации и размещения группы гиревиков в зале или на площадке. Они

позволяют сосредоточить внимание занимающихся, способствуют формированию правильной осанки и т.д.

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

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

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

Элементы тяжелой атлетики - различные упражнения со штангой, способствующие совершенствованию силовой подготовки. Эти упражнения включают: жим, толчок и рывок из различных исходных положений; поднятие штанги на грудь; приседание со штангой, повороты со штангой на плечах, упражнения со штангой на тренажерах в положении сидя и лежа на спине.

Кроме того, гиревикам рекомендуется выполнять повторно упражнения с легкой и тяжелой штангой, которые выполняются сериями. После каждой серии следует отдых до полного восстановления. Обычно вес легкой штанги составляет 40, а тяжелой 80% предельного веса штанги,

которую может поднять гиревик. Упражнения с легкой штангой следует выполнять так, чтобы темп движений от занятия к занятию непрерывно увеличивался и достигал предельных величин.

Лыжный спорт в зимний период может стать одним из основных средств, направленных на повышение уровня общей физической выносливости и укрепление здоровья гиревика. Этот вид спорта эффективно повышает уровень физического развития и физической подготовленности спортсмена. Лыжная подготовка гиревика включает тренировочные упражнения, направленные на и силы и выносливости, а также соревнования на различные дистанции (с учетом возраста занимающихся и его физических возможностей).

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

Подвижные спортивные игры являются средством спортивной тренировки гиревика. Они всесторонне воздействуют на физическое развитие и подготовленность спортсмена в целом.

Игры содействуют развитию силы, быстроты, ловкости, выносливости и

гибкости, помогают воспитанию психических качеств. Эмоциональность занятий всегда повышает интерес к подвижным и спортивным играм.

К спортивным играм, которые гиревики в основном используют в тренировочном процессе, относятся настольный теннис, волейбол, футбол и др. Такие игры, как волейбол и футбол, доступны, так как могут проводиться на любом мягком грунте с относительно ровной поверхностью. Не нарушая правил той или иной спортивной игры, тренер для решения конкретных задач занятия может изменять размеры площадок (уменьшать или увеличивать),

продолжительность игры, количество таймов, время отдыха между таймами, составы команд (увеличивать или уменьшать) и т.д. Спортивные и подвижные игры - универсальное средство тренировки гиревика.

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

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

Упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика.

Для достижения высокого спортивного мастерства в гиревом спорте необходимо наряду с выполнением ряда требований иметь высокую подвижность конечностей в суставах. Для решения этих задач используют специальные упражнения, которые включают в комплексы упражнений, выполняемых на каждом тренировочном занятии.

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

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

Для достижения наилучшего эффекта подвижности в суставах и профилактики травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошей разминки или после основной части тренировочных занятий, а также между отдельными

подходами в силовых тренировках (растягивание мышц и сухожилий после силовых упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений). Упражнения для повышения физической выносливости гиревика. Применение интенсивных упражнений из других видов спорта способствует повышению общей физической выносливости гиревика, которая определяет уровень спортивных результатов в гиревом спорте. Эти упражнения предъявляют к функциональным возможностям спортсмена примерно такие же требования, как соревновательные упражнения, выполняемые с гирями.

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

Упражнения с гирями

Упражнения с гирями в зависимости от целей тренировочного занятия подразделяют на подготовительные, специально-подготовительные и соревновательные. Подготовительными упражнениями являются различные махи гирь с перекладыванием из одной руки в другую, жонглирование, различные приседания. Широко используют такое упражнение, как «заброс одной гири на грудь» с последующим опусканием в замах. Специально-подготовительными являются упражнения, ритмо - темповый рисунок которых в плане чередования периодов усилий и расслаблений различных групп мышц похож на соревновательные упражнения. Это классический толчок с одной гирей, швунги, рывок двумя руками и т.д. Специально-подготовленные упражнения выполняют с одной гирей и с двумя гирями; вес гири при этом можно варьировать.

В доступной литературе представлены различные комплексы подготовительных и специально-подготовительных упражнений (2,7,11,12).

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

С подробными планами спортивных тренировок ведущих спортсменов - гиревиков можно ознакомиться в литературе (2,4,9,).

3.5.2 Методы тренировки

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

Равномерный метод предполагает выполнение специальноподготовленных и соревновательных упражнений в одном темпе в течение продолжительного времени. На занятии упражнения выполняют один раз в

одном подходе. Основная цель этого метода - повышение аэробных возможностей организма спортсмена. Метод применяют в основном на этапе общей физической подготовки.

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

Существуют некоторые закономерности, позволяющие выбрать оптимальный темп подъемов. Для начинающих гиревиков - это выполнение упражнения в пределах собственных аэробных возможностей. Темп и продолжительность выполнения упражнения должны быть доступными для гиревика. Повышение аэробных возможностей организма спортсмена в процессе тренировок позволяет в дальнейшем выдерживать более высокий темп.

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

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

Переменный метод. Упражнения в данном методе выполняются в несколько подходов с гирями. В первой половине подходов вес гири повышают, а во второй половине - снижают. Например, подходы выполняют

с гирями 12 кг, 16 кг, 20 кг, 16 кг, 12 кг. Выстраивается своеобразная «пирамида». Интенсивность нагрузки вначале увеличивается, а затем снижаются при неизменном темпе выполнения упражнения. Темп упражнения выдерживают постоянным для того, чтобы ритм чередования процессов напряжения и расслабления мышц был стабильным независимо от веса гирь. Упражнения с гирями разного веса (от облегченных до гирь весом более соревновательных) повышают стабильность техники, экономичность движений путем совершенствования техники выполнения упражнений.

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

Распространена ошибка, когда гиревики, приступив к самому тяжелому весу в «пирамиде», замедляют темп, стремясь сберечь силы и наладить дыхательный ритм, который сбивается из-за большой нагрузки. Очень часто это является результатом нерациональной техники при поднимании тяжелых гирь. Следует отметить, что недопустимо изменение техники поднимания гирь при переходе от легких гирь к более тяжелым. Чересчур напряженный и технически несовершенный подъем тяжелых гирь приводит к образованию кислородных задолженностей.

Тренировки в подъеме гирь переменным методом позволяют определить

силовые и скоростно - силовые возможности занимающихся. В процессе

тренировки выбирают такой темп выполнения упражнений, который позволяет достичь вершины «пирамиды» без переутомления. Ступенчато снижая вес гирь, спортсмен плавно возвращается к привычному для себя на данном этапе технической подготовленности ритму движений.

Многие новички в исходном положении перед выталкиванием гирь вверх, напрягают мышцы шеи и плеч, что приводит к

дополнительному расходу энергии, мешает установке локтей на гребнях подвздошных костей и затрудняет дыхание. При подъеме легких гирь спортсмены не обращают на это внимание, однако, при переходе к более тяжелым гирям, они вынуждены искать более рациональную технику.

На первых занятиях необходимо исключить максимальные усилия при поднимании гирь. Между подходами планируют интервалы отдыха, достаточные для восстановления организма перед выполнением следующего подхода. Применение переменного метода на каждом занятии может стать для спортсмена причиной получения различных травм. Поэтому недельный тренировочный объем должен быть слегка уменьшен, так как, наряду с повышением уровня скоростно-силовых качеств, необходимо уделять время и повышению уровня выносливости.

Интервальный метод является наиболее распространенным среди гиревиков высокого класса. Этим методом повышают темповые возможности организма спортсмена. Выполнение упражнений интервальным методом заключается в том, что упражнение делают в высоком темпе серийно на протяжении 1 -2 мин. Промежутки между сериями чередуют строго регламентированными интервалами отдыха. Например: пять серий по 15 подъемов за одну минуту гирь по 24 кг чередуют с минутными интервалами отдыха $(15+15+15+15+15)/24$ кг. За время тренировочного занятия таких подходов может быть несколько. Между подходами должно оставаться столько времени, сколько необходимо для того, чтобы поддерживать наиболее эффективный темп подъемов в каждом из них. Длительность интервала отдыха спортсмен должен определить исходя из своих возможностей.

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

Соревнования в гиревом спорте - это, прежде всего испытание силовой выносливости (3,13). Исследования изменения частоты сердечных сокращений в процессе соревновательных «прикидок» у многих спортсменов высокого класса показывают, что после трех или четырех минут выполнения упражнения уровень ЧСС превышает 180 уд / мин.

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

Интервальный метод обладает рядом преимуществ. Здесь спортсмену точно

известны время и количество подъемов за одну минуту, интервалы отдыха. А при равномерном и переменном методах все регулируется по

самочувствию. При интервальном методе объективнее оценивают достигнутый уровень мастерства. Отмечая в дневнике тренировок результаты каждого занятия, можно представить динамику повышения скоростно - силовых качеств и специальной выносливости. Психологически такая тренировка воспринимается легко, и она скоротечна по времени.

В литературе, описывающей методы тренировок, можно найти множество вариантов тренировок интервальным методом (4). При указанном методе максимально используются аэробные и анаэробные возможности организма спортсмена.

Повторный метод. В период подготовки к соревнованиям наряду с интервальным методом много времени отводят повторному методу. Он предусматривает повторное выполнение подходов с повышенной интенсивностью и интервалами отдыха между подходами, определяемыми самочувствием спортсмена. При использовании указанного метода величина физической нагрузки на организм гиревика зависит от суммарного объема и интенсивности нагрузки. Например, выполняется упражнение «рывок» в темпе, который гиревик способен выдерживать в течение 3-5 минут. Затем спортсмен, отдохнув, по самочувствию (в отличие от интервального метода - до полного восстановления) еще раз повторяет упражнение в том же темпе.

Наиболее распространенная ошибка начинающих гиревиков заключается в том, что, приступая к тренировкам в анаэробном режиме, они слишком рано начинают выполнять упражнения в высоком темпе. Одна из основных задач гиревика на начальном этапе - повышение уровня скоростно - силовых способностей, без ухудшения при этом общей физической выносливости и техники двигательных действий. Один из способов избежать перенапряжения в начале тренировок повторным методом - выполнять подъемы в высоком темпе без учета количества подъемов и времени выполнения упражнения. Это избавит спортсмена от желания сразу показать максимальный результат.

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

При повторяющихся подходах гиревнику необходимо помнить, что его главная задача - уметь поддерживать рациональную, экономическую технику выполнения упражнения. Спортсмену следует обращать внимание на то, чтобы в исходном положении перед выталкиванием гирь и во время их фиксации, как в толчке, так и в рывке ноги были 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. Полная остановка сразу после выполнения упражнения часто вызывает у гиревиков 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 после-

дующей работы, но также характеризует реакцию организма на выполненный (суммарный) объем работы. Это позволяет по изменению продолжительности отдыха определять состояние спортсмена и судить о том влиянии, которое оказала физическая нагрузка на организм гиревика.

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

Соревновательный метод. При рассмотрении традиционных методов анаэробной тренировки выше упоминалось, что для большинства начинающих гиревиков применение переменного и интервального методов на тренировках

- изнурительный труд. Тем не менее, тренировка в выполнении упражнений в высоком темпе и с различными по весу гирями полезна. Она дает спортсмену представление о максимальном темпе, а также позволяет определить степень адаптации сердечно - сосудистой и дыхательной систем к физической нагрузке, вызванной повышением интенсивности упражнений.

Многие гиревики раз в 2-3 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 мин. Регулярные, соответствующие периодам подготовки «прикидки» могут иногда оказать на повышение уровня подготовленности гиревика большее влияние, чем еженедельные интервальные занятия.

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

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

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

Для подготовки большинства начинающих гиревиков наиболее приемлемым являются равномерный и переменный методы тренировки, а также участие в соревнованиях. Если интервальный и повторный методы, применяемые на занятиях, действуют на спортсмена благотворно, их необходимо использовать и в дальнейшей подготовке.

Система занятий в гиревом спорте

После рассмотрения различных методов тренировки перейдем к разработке тренировочной программы, наиболее соответствующей потребностям гиревика. При выборе метода тренировки спортсменам необходимо, прежде всего, правильно оценить свою физическую подготовленность и определить свои ближайшие цели.

Основа успешной подготовки к соревнованиям, как для начинающего гиревика, так и для высококвалифицированного спортсмена - это высокий уровень общей и специальной физической выносливости. Таким образом, повышаются специфическая для гиревика силовая выносливость и скоростно

- силовые качества.

Для гиревика, готовящегося к своим первым соревнованиям, программа почти целиком должна состоять из тренировок в медленном и продолжительном выполнении упражнений гиревого спорта. Этот метод

успешно применяют многие спортсмены, в частности, в период восстановления после травмы, а также те, кто вновь возобновил тренировки после длительного перерыва. Короткие темповые переходы могут быть использованы для развития скоростно - силовых качеств.

При планировании одного макроцикла тренировочную программу делят на четыре периода, в которых решают следующие задачи:

- повышение общей физической подготовленности;
- развитие специальной выносливости;
- подготовка к соревнованиям;
- восстановление организма.

Периоды тренировочной программы таковы.

Подготовительный период - период общей физической подготовки. Он служит для развития аэробной производительности и предполагает длительное выполнение упражнений с легкими гириями в умеренном темпе. Здесь также много времени уделяют продолжительному бегу. Постепенно увеличивают тренировочный объем, а затем повышают интенсивность упражнений. К анаэробной тренировке спортсмен должен переходить осторожно, уделяя должное внимание симптомам переутомления. Успехи гиревика на первых соревнованиях будут зависеть от того, насколько хорошо развиты его аэробные способности.

Этот период - самый длительный из всех перечисленных. Необходимо, по крайней мере, восемь недель (а по возможности и более) отводить продолжительным упражнениям как с гириями, так и в беге. В этот период также укрепляют суставы плечевого пояса, грудной клетки и позвоночника.

Предсоревновательный период. Задачами этого периода являются повышение уровня силовых качеств и специальной выносливости. Он длится от четырех до пяти недель. Переменный метод тренировок («пирамида») - лучший способ достижения этой цели.

Соревновательный период. Несколько недель перед ответственными соревнованиями отводят совершенствованию специальной выносливости и скоростно - силовых качеств. В содержание занятий включаются выполнение упражнений повторным и интервальным методами. Чтобы избежать неприятных последствий резкого перехода к новым методам тренировки, интенсивность нагрузки на первых занятиях следует уменьшить. С наступлением соревновательного периода сокращают объем тренировочной нагрузки, а непосредственно пред соревнованиями дают 1-2 дня

отдыха.

В соревновательный период иногда используют соревнования в качестве «прикидки» к более ответственным состязаниям. Тренировки в медленном и продолжительном выполнении упражнений все же не исключают из программы. Рекомендуется включать в недельное расписание одну тренировку с продолжительным подниманием гирь и одну - интенсивной тренировке. Гиревики, придерживающиеся этой системы, могут рассчитывать на 1-2 месячный период оптимальной физической подготовленности к соревнованиям.

После соревновательный период. Как правило, о периоде спада свидетельствуют утрата мотивации и ухудшение результатов. Здесь не рекомендуется увеличивать интенсивность тренировочной нагрузки, так как это может привести к травмам. Лучше всего дать спортсмену 1-2 недели отдыха. В это время тренировки должны быть легкими и непродолжительными. Одного - двух дней полного отдыха вполне достаточно для того, чтобы восстановиться физически, однако психическую усталость спортсменов будет испытывать гораздо дольше.

Рекомендации по планированию тактики выступлений на соревнованиях.

Тактика как система специальных знаний и умений направлена на решение задач сбора и анализа информации и принятия решения. Знание правил соревнований, особенностей судейства и проведения соревнований, уровня подготовленности самого спортсмена и ближайших его соперников является основой для выработки тактики участия в соревнованиях.

При выходе на помост гиревик применяют целый ряд тактических вариантов. Некоторые спортсмены наедаются поставить личный рекорд, показать результат в подгруппе, показать высший результат в одном упражнении или победить в целом.

Наиболее распространенная тактика юных спортсменов - гиревиков, участвующих в массовых соревнованиях, заключается в следующем:

взять

высокий темп подъемов, захватить лидерство и одержать победу. Если лидер в подгруппе слабых соперников способен оторваться от остальных спортсменов на значительное количество подъемов, обычно желание догнать его исчезает у всех. Конечно, гиревик, придерживающийся именно такой тактической схемы, должен обладать исключительной верой в свои возможности и быть готовым к мучительному завершению последних минут, когда другие вот-вот могут его настигнуть.

Другой способ отрыва состоит в том, что гиревик повышает темп подъемов в середине соревновательного времени и тем самым увеличивает разрыв между собой и остальными гиревиками в своей подгруппе. Обычно для таких спортсменов состязания становятся особенно напряженными. Гиревик поддерживает высокий темп подъемов как можно дольше, а соперник, обладающий большим запасом специальной выносливости, может все-таки догнать его и показать больший результат.

Таким образом, во-первых, необходимо выбрать наиболее разумный темп подъемов гирь. Во-вторых, если спортсмен способен на повышение темпа на протяжении 2-3 мин, соперники, возможно, откажутся от намерения догнать его по количеству подъемов. Если же спортсмен снижает темп или продолжает поднимать гири в одном темпе со своим ближайшим соперником, тот ощутив моральный подъем,

прибавит темп, и спортсмен может оказаться позади своего соперника.

Известно, что начинающие гиревики устанавливают личные рекорды на каждом соревновании. Не следует стремиться к этому всякий раз. Но один или два раза в год нужно устанавливать личные рекорды в различных упражнениях гиревого спорта. Тренировочное планирование должно учитывать эти попытки.

Результаты освоения Программы

Результатом освоения Программы в гиревом спорте является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития вида спорта гиревой спорт;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; - основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила вида спорта гиревой спорт, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта гиревой спорт; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, антидопинговые правила, утвержденные между народными антидопинговыми организациями);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях видом спорта гиревой спорт.

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, в том числе, базирующихся на них способностях, а также их гармоничное сочетание применительно к гиревому спорту;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в гиревом спорте;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по гиревому спорту.

В области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества в гиревом спорте средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Результатом освоения Программы обучающимися на этапах подготовки является:

1. На этапе начальной подготовки:
 - 1.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.
 - 1.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.
 - 1.3. Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестаций.
 - 1.4. Ответить на вопросы по теории и методике гиревого спорта по пройденному материалу.
 - 1.5. Выполнение III юношеского спортивного разряда.
2. На учебно-тренировочном этапе 1-го года обучения:
 - 2.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.
 - 2.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.
 - 2.3. Выполнение II юношеского спортивного разряда. Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестаций.
 - 2.4. Ответить на вопросы по теории и методике спорта по пройденному материалу.
 - 2.5. Участие в организации и судействе соревнований.
3. На тренировочном этапе 2-го года обучения:
 - 3.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.
 - 3.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.
 - 3.3. Выполнение I юношеского спортивного разряда.
 - 3.4. Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестаций.
 - 3.5. Ответить на вопросы по теории и методике гиревого спорта по пройденному материалу.
 - 3.6. Участие в организации и судействе соревнований.
4. На тренировочном этапе 3-го года обучения:
 - 4.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.
 - 4.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.
 - 4.3. Выполнение III спортивного разряда.
 - 4.4. Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой

аттестаций.

4.5. Участие в организации и судействе соревнований.

5. На тренировочном этапе 4-го- 5го годов обучения:

5.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

5.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.

5.3. Выполнение II-I спортивного разряда.

5.4. Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестаций.

5.5. Участие в организации и судействе соревнований.

15. Учебно-тематический план приведен в приложении № 4 к Программе.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гиревой спорт» относятся:

16.1 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 мастерства и высшего спортивного мастерства 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».

16.2 К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

16.3 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки

рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности 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 организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

16.4 Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах 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.

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)¹;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП); 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.

18. Кадровые условия реализации Программы:

18.1 Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям.

19 Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературы

- М.: Физкультура и спорт, 1991.

9. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте /сост. И.В. Морозов // Ежегодник, вып. №2. - Ростов н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008.

10. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: методические рекомендации/ под ред. И.И. Столов; сост.: А.В. Егорова, Д.Г. Круглов, О.Е. Левочкина, И.И. Столов, С.В. Усков, Д.И. Черноног. - М.: Советский спорт, 2008.

11. Поляков В.А. Гиревой спорт: метод. Пособие / В.А. Поляков, В.И. Воропаев. - М.: Физкультура и спорт, 1988.

12. Ромашкин Ю.А. Гиревой спорт: учебно - метод. Пособие / Ю.А. Ромашкин, Р.А. Хайруллин, А.П. Горшелин. - Казань: Комитет по ФКС иТ, 1998.

13. Столов И.И. Спортивная школа: начальный этап: учеб. пособие / И.И. Столов, В.В. Ивочкин. - М.: Советский спорт, 2007.

14. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: нормативное правовое, организационно - управленческое, научно - методическое, материально - техническое и информационное обеспечение. Документы и материалы (2002-2008 годы) /авт. - сост. В.А. Фетисов, П.А. Виноградов. - М.: Советский спорт, 2008.

15. Филиппов С.С. Муниципальная система физической культуры школьников: организационно - педагогические условия формирования: монография / С.С. Филиппов, В.В. Жгутов. М.: Советский спорт, 2004.

16. Беляев, В. С. Методология совершенствования скоростно-силовых качеств и взрывных способностей/В.С.Беляев, П.А. Полетаев С.В. Суряхин. -Малаховка:МГАФК,2020.-276 ^-^N978-5-00063-040-2.

17. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов /В.Н.Платонов.-М.: Спорт,2019. -656с.

18. Черногоров Д.Н. Формирование силовых качеств у учащихся старшего школьного возраста.-М.: МГПУ, 2019.- 113с.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. www.giri-iukl.com - Вэб-сайт Международного союза гиревого спорта

2. www.vfgs.ru - Вэб-сайт Всероссийской федерации гиревого спорта

3. www.omskfgs.rf - Вэб-сайт Омской федерации гиревого спорта

5. www.mosfgs.ru - Вэб-сайт Московской федерации гиревого спорта

6. www.girevik-online.ru - информационный портал

7. www.sportwiki.to - информационный портал
8. www.girya-sport.ucoz.ru - информационный портал
9. www.battlebell.ru - информационный портал
10. [http:// www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru).- официальный сайт Министерства спорта РФ

Приложение № 1 к
дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «гиревой спорт»

Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	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			
		6 8 10		14	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2 2 2		3	
		Наполняемость групп (человек)			
		10		8	
1.	Общая физическая подготовка	198	246	234	270
2.	Специальная физическая подготовка	36	50	74	144
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	42	52
4.	Техническая подготовка	64	100	104	144
5.	Тактическая подготовка	2	2	2	2
6.	Теоретическая подготовка	2	3	5	8
7.	Психологическая подготовка	2	3	3	10
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	6	8

9.	Инструкторская практика	-	-	20	34
10.	Судейская практика	-	-	22	36
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	4	10
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	4	10
Общее количество часов в год		312	416	520	728

Приложение № 2 к дополнительной образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «гиревой спорт»

Календарный план воспитательной работы

№ 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;	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 учебнотренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);	В течение года

		- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебнотренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению	В течение года

		<p>спортивных результатов;</p> <ul style="list-style-type: none">- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;- правомерное поведение болельщиков;- расширение общего кругозора юных спортсменов;	
--	--	--	--

Приложение № 3 к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт»

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

Этап спортивной подготовки	Вид программы	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	3. Онлайн обучение спортсменов на сайте РУСАДА	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.
	4. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Учебно тренировочный	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.

этап (этап спортивной специализации)	2. Онлайн обучение спортсменов на сайте РУСАДА	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Для спортсменов 7 - 12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.
	3. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.

Приложение № 4 к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт»

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	15/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	10/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	10/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	10/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	15/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы	15/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по

	обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта			технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	15/20	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	15/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	15/20	сентябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебнотренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	300/480		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	35/55	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	35/55	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	35/55	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	35/55	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	35/55	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	35/55	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	30/50	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	30/50	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	30/50	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Приложение № 5 к
дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт»

План инструкторской практики

Этап спортивной подготовки	Темы инструкторской практики	Объем времени в год (минут)	Объем времени в месяц (минут)	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	0/0	Не проводится	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	1200/2040		
	Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора	900/1530	150/255	Октябрь, ноябрь, декабрь, февраль, март, апрель
	Составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей	300/510	100/170	Сентябрь, январь, май

Приложение № 6 к
дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «гиревой
спорт»

План судейской практики

Этап спортивной подготовки	Темы инструкторской практики	Объем времени в год (минут)	Объем времени в месяц (минут)	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	0/0	Не проводится	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	1320/2160		
	Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта	420/720	70/120	Октябрь, ноябрь, декабрь, февраль, март, апрель
	Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований	900/0	300/0	Сентябрь, январь, май
	Приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований	0/1440	0/480	Сентябрь, январь, май

Приложение № 7 к
дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «гиревой спорт»

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для
прохождения спортивной подготовки

№ 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.	Тренажер многофункциональный	штук	3
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «жонглирование»			
20.	Гири (6, 8, 12, 16 кг)	комплект	2
21.	Помост или покрытие напольное из резины (2х2 м)	штук	4
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 4 до 10 кг)	комплект	2
23.	Медболы кистевые (600, 800 и 1000 г)	комплект	2

Приложение № 8 к дополнительной
образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «гиревой спорт»

55

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ 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	
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

1. Воротынцев А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воротынцев.
- М.: Советский спорт, 2002.
- 2.. 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.
3. Гиревой спорт. Правила соревнований. - Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007.
4. Дворкин Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. - Ростов н/Д: Феникс, 2001.
5. Добровольский С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: учеб. Пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. - Хабаровск: ДВГАФК, 2004.
6. Зайцев Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. - М.: Советский спорт, 1991.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 201238376697895853320780557420615072302087238972

Владелец Пангин Роман Николаевич

Действителен с 14.04.2025 по 14.04.2026