

**Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования  
«Слободо-Туринская детско-юношеская спортивная школа»**

Принято на  
Педагогическом совете  
Протокол №1 от 31.08.2017



С.Г.Захарова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА**

по виду спорта

**«ГИРЕВОЙ СПОРТ»**

**Срок реализации программы: 6 лет**

**Программу составили:**

*Крутикова Светлана Витальевна*  
заместитель директора по спортивной  
работе МКУ ДО «Слободо-Туринская  
детско-юношеская спортивная школа»

*Онищенко Иван Петрович*-тренер-  
преподаватель

с. Туринская Слобода  
2017г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.</b>	Стр.3
<b>1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН</b>	Стр.8
1.1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям.	Стр.8
1.2. Примерный учебный план тренировочных занятий	Стр.10
1.3. соотношение объемов тренировочного процесса	Стр.11
1.4. Навыки в других видах спорта	Стр.12
<b>2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	Стр.13
2.1. Теория и методика физической культуры и спорта	Стр. 13
<b>2.2. Общая и специальная физическая подготовка</b>	Стр. 17
2.2.1. Общая физическая подготовка	Стр. 17
2.2.2. Специальная физическая подготовка	Стр. 18
<b>2.3. Избранный вид спорта</b>	Стр. 20
2.3.1. Техничко-тактическая подготовка	Стр. 20
2.3.1.1. Техническая подготовка	Стр. 20
2.3.1.2. Тактическая подготовка	Стр.25
2.3.2. Воспитательная работа и психологическая подготовка	Стр.26
2.3.3. Соревновательная практика	Стр.28
2.3.4. Восстановительные мероприятия и врачебный контроль	Стр.29
2.3.5. Инструкторская и судейская практика	Стр.32
<b>2.4. Другие виды спорта и подвижные игры</b>	Стр.33
<b>2.5. Самостоятельная работа</b>	Стр.34
<b>2.6. Требования техники безопасности</b>	Стр.34
<b>3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ</b>	СТР.38
3.1. Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы	Стр.38
3.2. Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП и технической подготовке	Стр.40
3.3. Порядок проведения промежуточной аттестации	Стр.40
3.4. Результаты освоения программы	Стр.42
3.4.1. Результаты освоения программы по предметным областям	Стр.42
3.4.2. Результаты освоения программы на этапах подготовки	Стр.42
<b>4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ</b>	Стр.44
Перечень информационного обеспечения	Стр.46
Перечень интернет ресурсов	Стр.46
Приложение	Стр.47

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Гиревой спорт относится к циклическим видам спорта. Физиологическая основа тренировки гиревика состоит в прогрессивных функциональных и структурных изменениях, происходящих в организме под воздействием многократно проделанной работы с постоянно увеличивающейся нагрузкой. Такие изменения составляют основу общего совершенствования и повышения работоспособности организма. В целом для гиревика характерно гармоничное развитие всех органов и мускулатуры со значительной гипертрофией мышц плечевого пояса. Значительные изменения происходят в развитии костно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

Гиревой спорт по воздействию на организм занимающихся является одним из наиболее эффективных средств физического развития. В сравнении со многими другими видами гири имеют ряд своих достоинств и преимуществ. Прежде всего, простота, доступность и экономичность.

Упражнения с гирями просты и доступны. Осваиваются легко и быстро. Разнообразие упражнений, их зрелищность (особенно при жонглировании) позволяют проводить занятия на высоком эмоциональном уровне и с высокой плотностью.

В процессе занятий воспитываются необходимые физические качества: сила, силовая выносливость, высокая физическая работоспособность; формируются осанка и красивое телосложение.

Гиревой спорт в последние 15-20 лет получил широкое распространение. По этому виду уже много лет проводятся чемпионаты России. Около 10 лет ежегодно проводятся чемпионаты мира среди спортсменов самых разных возрастных категорий – от 16 до 65 лет и старше. Кроме того, гири включены в программы всех проведенных (несомненно и будущих) спартакиад народов России. Отдельно проводятся соревнования в вооруженных силах и других спортивных ведомствах.

С каждым годом расширяется география гиревого спорта, растет массовость, увеличивается количество спортивных школ со специализацией гиревого спорта, секций, а также количество занимающихся самостоятельно.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, освоение материала по всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом занимающихся.

Дополнительная предпрофессиональная программа по гиревому спорту (далее Программа) составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральным законом Российской Федерации от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденными приказом Минспорта России от 12 сентября 2013 г. № 730.
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт, утвержденному приказом Минспорта России от 26 декабря 2014 г. № 1078.

ДЮСШ, являясь образовательной организацией дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению,

развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов.

Изложенный в Программе материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и направлен на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического воспитания и физического развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Актуальность и педагогическая целесообразность программы:** Гиревой спорт в данный момент является не только видом спорта, но и средством оздоровления организма. Доступность, зрелищность, непритязательность расширяют круг любителей гиревого спорта и способствуют включению его в массовые праздники, проведению различных соревнований, использованию в системе физического воспитания в образовательных учреждениях.

Занятия гиревым спортом улучшают физическое развитие и эмоциональное состояние детей, формирует жизненно важные навыки:

- правильную походку и красивую осанку, укрепление здоровья;
- разностороннюю физическую и техническую подготовленность в гиревом спорте;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование личностных качеств занимающихся, их поведения в соответствии с общественными нормами морали, гражданской и спортивной этике, развитие интеллектуального потенциала;

По структуре и содержанию данная программа включает этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап.

**Основная цель программы:** подготовка физически крепких, гармонически развитых спортсменов высокой квалификации, достижения максимально возможного результата технико-тактической, физической подготовленности посредством организации целенаправленных занятий гиревым спортом.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки. Этапы подготовки формируются в соответствии с федеральными государственными требованиями, с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт, особенностей формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся.

Организация тренировочных занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки - до 2 лет;
  - тренировочный этап (этап начальной специализации) - до 2 лет;
  - тренировочный этап (этап углубленной специализации) - до 2 лет;
- и предполагает решение следующих основных задач:

На этапе **начальной подготовки (НП)** осуществляется работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

### ***Основные задачи:***

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям;
- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- приобретение разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- обучение основам техники и широкому кругу двигательных навыков;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- приобретение первого опыта участия в соревнованиях;
- приобретение начальных навыков работы в качестве ассистента судей и тренера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

### **Учебно-тренировочный этап (УТ).**

На этом этапе группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших не менее 1 года начальную подготовку при выполнении ими переводных нормативов. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической и технической подготовке.

#### ***Основные задачи*** подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности; формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- освоение и совершенствование техники;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- гармоничное совершенствование основных физических качеств;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- приобретение знаний и навыков тренера и судьи;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

#### **Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:**

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- контрольные испытания;
- самостоятельная подготовка.

#### **Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:**

- учебно-тренировочные сборы;
- показательные выступления;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.)

#### **Формы промежуточной аттестации обучающихся:**

- зачёт (беседа, тест) по теоретической подготовке,
- прохождение практических контрольных испытаний по ОФП и СФП ,
- участие в соревнованиях различного уровня.

При приеме в ДЮСШ дети проходят тестирование по показателям общей физической и специальной физической подготовленности.

Требования по спортивной подготовленности, формированию групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах) предоставлены в таблице.

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ  
ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ, И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ  
В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА ГИРЕВОЙ СПОРТ**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	1

**Результатами освоения данной общеобразовательной программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:**

**в области теории и методики физической культуры и спорта:**

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- 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 избранным видом спорта.

**в области общей и специальной физической подготовки:**

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- 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 избранном виде спорта;

- 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 избранному виду спорта.

**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 избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

## 1.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

### 1.1. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И ОБЪЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

С учетом изложенных выше задач в таблице ниже представлен примерный учебный план с расчетом на 48 недель: 42 недели занятий непосредственно в условиях Учреждения и дополнительные 6 недель в спортивно-оздоровительном или физкультурно-спортивном лагере, и (или) по индивидуальным планам подготовки обучающихся на период активного отдыха.

В каникулярное время обучающиеся МКУ ДО «Слободо-Туринская ДЮСШ» продолжают учебно-тренировочные занятия согласно расписанию.

Тренировочные занятия проводятся с 12.30 ч до 20.00 ч, согласно расписанию, утвержденному руководителем.

Суббота, воскресенье, кроме основных занятий по расписанию, проводятся соревнования, организуются выездные соревнования, воспитательно-образовательные мероприятия.

Академический час учебно-тренировочного занятия – 40 мин.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе – 2-х академических часов;
- на этапе начальной подготовки – 2-х академических часов;
- на тренировочном этапе – 3-х академических часов;

Максимальная недельная учебно-тренировочная нагрузка в неделю составляет:

- на этапе начальной подготовки до 1 года обучения – 6 академических часов;
- на этапе начальной подготовки свыше 1 года обучения – 9 академических часов;
- на тренировочном этапе до 3 лет обучения (начальной спортивной специализации) – 12 академических часов;
- на тренировочном этапе свыше 3 лет обучения (углубленной спортивной специализации) – 14 академических часов

В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка

- избранный вид спорта (техничко-тактическая подготовка, воспитательная работа и психологическая подготовка, соревновательная практика, восстановительные мероприятия и врачебный контроль, итоговая и промежуточная аттестация).;
- другие виды спорта и подвижные игры;
- самостоятельная работа учащихся.

На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (в группах начальной подготовки и тренировочных группах - это комплексы упражнений для развития силы, гибкости, равновесия, которые спортсмены выполняют в домашних условиях, под контролем родителей). Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

1.2. Примерный учебный план тренировочных занятий на 48 учебных недель.

Предметные области	Этапы подготовки					Форма промежуточной и итоговой аттестации	
	Этапы начальной подготовки		Тренировочный этап				
	НП-1	НП-2	УТ-1	УТ-2	УТ-3		УТ-4
Теория и методика физической культуры и спорта	12	18	25	25	25	29	Тест
Физическая подготовка, час:	89	133	166	162	152	177	КН
Общая физическая подготовка, час	64	90	108	82	52	48	
Специальная физическая подготовка, час	25	43	58	80	100	129	
<b>Избранный вид спорта:</b>	<b>123</b>	<b>206</b>	<b>278</b>	<b>282</b>	<b>282</b>	<b>329</b>	КН, соревнования
-технико-тактическая подготовка	104	182	245	249	258	295	
-воспитательная работа и психологическая подготовка	10	10	10	10	10	10	
-соревновательная практика	4	6	13	13	14	14	
-итоговая и промежуточная аттестация	3	4	4	4	4	4	
-инструкторская и судейская практика	2	4	6	6	6	6	
<b>Другие виды спорта и подвижные игры</b>	<b>25</b>	<b>18</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>29</b>	Тест, участие в соревнованиях
<b>Самостоятельная работа</b> (Восстановительно-оздоровительные мероприятия или работа по индивидуальному плану)	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	дневник самоконтроля
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	
<b>Всего часов на 42 недели</b>	<b>252</b>	<b>378</b>	<b>504</b>	<b>504</b>	<b>504</b>	<b>588</b>	
<b>Индивидуальные занятия 6 недель, час</b>	<b>36</b>	<b>54</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>84</b>	
<b>ИТОГО часов на 48 недель</b>	<b>288</b>	<b>432</b>	<b>576</b>	<b>576</b>	<b>576</b>	<b>672</b>	

## 1.2 СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60 до 90 % от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по лыжным гонкам);

теоретическая подготовка в объеме от 5 до 10 % от общего объема учебного плана;

общая и специальная физическая подготовка в объеме от 30 до 35 % от общего объема учебного плана;

избранный вид спорта в объеме не менее 45 % от общего объема учебного плана;

другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5 до 15 % от общего объема учебного плана;

самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10 % от общего объема учебного плана;

### Соотношение объемов тренировочного процесса по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана в %

Предметные области	Этапы подготовки					
	Этапы начальной подготовки		Тренировочный этап			
	НП-1	НП-2	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4
<b>Теория и методика физической культуры и спорта</b>	5	5	5	5	5	5
<b>Физическая подготовка, час:</b>	35	35	33	32	30	30
<b>Избранный вид спорта:</b>	50	55	55	56	56	56
<b>Другие виды спорта и подвижные игры</b>	10	5	5	5	5	5
<b>Самостоятельная работа</b>	-	-	2	2	4	4

Система многолетней подготовки спортсменов высокого класса требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используются в процессе занятий.

Во всех периодах годичного цикла присутствуют все виды подготовки, но их соотношение и, главное, формы значительно отличаются. Общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению. Доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает.

#### 1.4. НАВЫКИ В ДРУГИХ ВИДАХ СПОРТА

**Упражнения на гимнастических снарядах.** Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

**Акробатические упражнения.** Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на  $180^{\circ}$  и  $360^{\circ}$

**Легкая атлетика.** Бег. Бег с ускорением до 30 – 40 м. Бег 30 – 60 м. Бег с чередованием с ходьбой до 400 м. Кросс 300 – 500 м. 6-минутный бег. Прыжки в высоту способом перешагивание. Прыжки в длину с места.

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

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

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

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

**Элементы тяжелой атлетики.** Основными элементами тяжелой атлетики, применяемыми при подготовке гиревика, являются различные упражнения со штангой, способствующие совершенствованию силовой подготовки. Эти упражнения включают: жим, толчок и рывок из различных исходных положений; поднятие штанги на грудь; приседания со штангой, повороты со штангой на плечах, упражнения со штангой на тренажерах в положении сидя и лежа на спине.

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

## 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Программа является основным документом учебно-тренировочной, методической и воспитательной работы в ДЮСШ. Она раскрывает весь комплекс предметных областей обучения и тренировочных занятий в ДЮСШ.

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.

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

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

### 2.1. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Путь к высшему спортивному мастерству лежит в первую очередь через знания. Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценивать социальную значимость гиревого спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям. Научно-теоретическое осмысливание и обоснование рациональных способов и методов спортивной тренировки - путь выхода к вершинам спортивного мастерства. Учебно-тематическим планом предусмотрено обучение теоретическим основам физической культуры со сдачей зачёта знаний на всём протяжении обучения в ДЮСШ.

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

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических занятий. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

**В таблице представлен примерный план теоретической подготовки спортсменов-гиревиков.**

№ п/п	Тема	Этап НП Год обучения		Этап Учебно-тренировочный Год обучения			
		1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й
1.	Физическая культура и спорт в России	2	2	1	1	1	1
2	Состояние и развитие гиревого спорта в России	1	1	1	1	1	1
3	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	2	2	2	2	3	3
4	Влияние физических упражнений на организм спортсменов	1	1	2	2	2	3

5	Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена.	2	1	2	2	2	3
6	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1	1	2	2	2	3
7	Общая характеристика спортивной подготовки			1	1	1	1
8	Планирование и контроль подготовки		1	2	2	2	2
9	Основы техники соревновательных упражнений и техническая подготовка		2	2	2	2	2
10	Физические способности и физическая подготовка	1	2	2	2	2	2
11	Спортивные соревнования		1	2	2	2	2
12	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта		1	2	2	2	2
13	Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки	2	2	2	2	2	2
14	Антидопинговые мероприятия		1	2	2	1	2
	<b>Итого часов:</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>29</b>

## ТЕМЫ

### ***1. Физическая культура и спорт в России***

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

### ***2. Состояние и развитие гиревого спорта в России***

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

### ***3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.***

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

### ***4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена***

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

### ***5. Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена.***

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

Предупреждение спортивных травм, особенности спортивного трав-матизма. Причины получения травм и их профилактика применительно к занятиям по гиревому спорту. Первая помощь при ушибах, растяжениях, разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах, кровотечениях.

Способы остановок кровотечений: перевязки, наложение первичной шины. Оказание первой помощи при ожогах, тепловых и солнечных ударах, при обморожении, обморочном шоке. Оказание первой помощи утопающему, приемы искусственного дыхания. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед тренировками и во время соревнований. Противопоказания к массажу.

### ***6.Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте***

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом.

### ***7.Общая характеристика спортивной подготовки***

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

### ***8.Планирование и контроль подготовки***

Роль планирования как основного элемента управления тренировки спортсмена. Виды планирования (перспективное, текущее, индивидуальное). Документы планирования и их основное содержание. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки, годовое и месячное планирование на этапе спортивного совершенствования. Индивидуальное планирование тренировки обучающегося. Дневник обучающегося.

Характеристика многолетней тренировки гиревиков. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники, разносторонняя тренировка. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы, характерные для этапа начальной специализации. Характерные особенности

периодов годового цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства.

### ***9. Основы техники соревновательных упражнений и техническая подготовка.***

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

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

### ***10. Физические способности и подготовка***

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

### ***11. Спортивные соревнования***

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

### ***12. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта***

Правила избранного вида спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранному виду спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

### ***13. Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке***

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств и способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Характеристика

рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей подготовленности и развития двигательных качеств теннисиста различного возраста и подготовленности.

Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

Место и содержание специальной физической подготовки в тренировке. Средства, методика развития специальных физкультурных качеств (скорости, силы, выносливости, ловкость). Совершенствование средств общей и специальной физической подготовки для различных групп спортсменов и на разных этапах подготовки. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для групп по игровому виду спорта.

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

#### ***14. Антидопинговые мероприятия***

Целью антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах подготовки.

Предоставление спортсменам информации обо всех аспектах допинг – контроля:

- знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах запрещенных в соревновательный и вне соревновательный периоды; знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;

- ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга обучающимися;

- ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте.

## **2.2. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**2.2.1. ОФП** – это педагогический процесс, направленный на воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, создающих нормальные условия для совершенствования основных физических качеств человека.

### **Основные задачи ОФП:**

1. Приобрести всестороннее физическое развитие и повысить его уровень.
2. Достигнуть гармонического развития мышц в соответствии с избранным видом спорта.
3. Приобрести и повысить общую выносливость.
4. Повысить быстроту выполнения разнообразных движений.
5. Улучшить подвижность в суставах.
6. Увеличить ловкость и координацию движений.
7. Приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения (овладеть расслаблением).

### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Строевые упражнения. Понятие о строе. Шеренга, колонна. Фланг. Фронт. Интервал и дистанция. Направляющий и замыкающий.

Строевые команды: предварительная и исполнительная.

Упражнения без предметов. Маховые движения руками и ногами в различных плоскостях и в направлениях. Сгибание и выпрямление рук с напряжением и сопротивлением в смешанных упорах.

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

Акробатические упражнения. Перекаты. Короткие и длинные кувырки вперед, назад, в

стороны с опорой и без опоры на руки.

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

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

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

Упражнения с гантелями различного веса. Стоя в основной стойке или ноги врозь, руки с гантелями в различных исходных положениях - повороты, наклоны, круговые движения туловища. Выпады и приседания с подниманием и опусканием гантелей при вставании и наоборот.

Упражнения на канате. Лазание по канату с помощью ног. Подвижные и спортивные игры. Преодоление препятствий. Игры: «Удочка», «Не давай мяч водящему», игра в волейбол.

Упражнения на перекладине, брусках, опорные прыжки. Подтягивание, отжимание на брусках. Соскоки дугой на махе вперед, назад. Прыжок через козла ноги врозь.

Легкоатлетические упражнения. Бег на скорость и выносливость (60м, 100м.). Кроссы (1000м. - 2000м.). Прыжки в длину с места.

### **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

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

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

Упражнения в движении. Ходьба и бег приставными шагами влево, вправо, спиной, вперед. Акробатические упражнения. Кувырки с места, с шага, с разбега толчком одной и двумя ногами.

Упражнения со скакалкой. Прыжки с подтягиванием коленей к груди.

Упражнения на гимнастической стенке. Вис углом. Вис лицом к стенке. Махи ногами вправо, влево.

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

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

Упражнения с гантелями различного веса. Стоя в основной стойке или ноги врозь, руки с гантелями в различных исходных положениях - повороты, наклоны, круговые движения туловища. Выпады и приседания с подниманием и опусканием гантелей при вставании и наоборот.

Упражнения на канате. Лазание по канату с помощью ног.

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

Упражнения на перекладине, брусках, опорные прыжки. Подтягивание, отжимание на брусках. Соскоки дугой на махе вперед, назад. Прыжок через козла ноги врозь.

Легкоатлетические упражнения. Бег на скорость и выносливость (60м, 100м.). Кроссы (1000м. - 2000м.). Прыжки в длину с места.

### **2.2.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**СФП** – педагогический процесс, направленный на развитие специальных физических качеств для данного вида спорта.

Выделяют СФП-1, СФП-2.

#### **Задачи СФП-1:**

1. Развить специальные физические качества и повысить их уровень.
2. Увеличить массу определенных групп мышц, абсолютную и относительную силу и их эластичность.
3. Приобрести и повысить специальную силу (динамическую, статическую, взрывную).

4. Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий.
5. Увеличить прыгучесть относительную и абсолютную.
6. Приобрести необходимую гибкость.
7. Приобрести специальную ловкость (взаимодействие в группе).
8. Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.

#### **Задачи СФП-2:**

1. Моделирование соревновательной деятельности.
2. Подвести к соревнованиям в пике спортивной формы (подводящий цикл).

#### **Упражнения для развития специальных физических качеств ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Акробатические упражнения: кувырки (вперед и назад), различные перевороты, «мосты» и «шпагаты».

Упражнения со штангой, способствующие совершенствованию силовой подготовки: жим, толчок и рывок из различных исходных положений; поднимание штанги на грудь; приседания со штангой, повороты со штангой на плечах, упражнения со штангой на тренажерах в положении сидя и лежа на спине.

Упражнения для развития силы: упражнения с использованием тренажеров, снарядов (штанги, гриф и диски от штанги, гантели и др.) различного веса.

Упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика.

Пассивные упражнения: растяжка; максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером.

Активно-пассивные движения: шпагат, растягивание в висе на перекладине, на выпаде в фехтовании и т.п.

Активные упражнения: махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы в исходном положении перед очередным выталкиванием гири и в положении фиксации гири вверху.

Упражнения с гирями: различные махи гири с перекладыванием из одной руки в другую, жонглирование, различные приседания; «заброс одной гири на грудь» с последующим опусканием в замах; классический толчок с одной гирей, упражнение рывок двумя руками и т.д.

#### **ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП**

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

Упражнения для мышц кистей рук:

- взявшись пальцами за дужку гири, сгибание и разгибание кистей рук;
- прыжки с гирями в руках.

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

Упражнения для грудных мышц:

- лежа жим штанги;
- из и.п. лежа на скамейке выжимание гири попеременно.

Упражнения для дельтовидных мышц:

- жим гири попеременно в стойке;
- швунг жимовой;
- жим штанги из-за головы;
- толчок гири с плеч;
- жим гантелей различного веса.

Упражнения для мышц бедра:

- приседания со штангой;
- приседания с гирей;
- приседания с гирей в руках сзади;
- приседания с гирей вверху на прямых руках;

-сгибание и разгибание ног в выпаде с гирями или штангой на плечах.

Упражнения для мышц спины:

- поднимание двух гирь на грудь;
- поднимание гири махом вверх на прямые руки;
- рывок двух гирь;
- круговые движения с гирей;
- рывок гири (попеременно левой и правой рукой).

Упражнения для мышц брюшного пресса:

-из виса на перекладине или гимнастической стенке поднимание прямых ног до положения угла и выше.

## 2.3.ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

### 2.3.1. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### 2.3.1.1.ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Как известно, ведущими факторами, определяющими спортивные результаты, являются физическая и функциональная подготовленность, однако большое значение в спортивных достижениях имеет технико-тактическая подготовленность. На этапе совершенствования спортивного мастерства основное внимание уделяется выработке автоматизма в выполнении технических навыков.

#### **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 несущий»); пронация – движение, противоположное супинации (положение руки «пролил суп»).

2. *Оси тела гиревика:* продольная – проходящая через туловище в переднезаднем направлении; поперечная – проходящая через тело гиревика слева направо; вертикальная – проходящая через тело гиревика перпендикулярно площади опоры.

3. *Плоскости тела:* горизонтальная – расположенная вдоль продольной оси тела параллельно площади опоры; фронтальная – вертикальная плоскость, расположенная вдоль вертикальной оси тела; сагиттальная(боковая) – вертикальная плоскость, пересекающая туловище гиревика в переднезаднем направлении.

4. *Специальные термины:*

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

\* **ритм** - соотношение времени выполнения отдельных частей целостного движения в пределах одного цикла;

\* **темп** – количество циклов движений в единицу времени;

\* **рабочее движение** – основное движение, создаваемое для подъема гирь вверх;

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

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

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

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

\* **степень устойчивости** – критериями 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.

## **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Изучение и совершенствование техники классических упражнений начальное обучение техники рывка:**

- элементы, фазы, части, приемы;
- обучение маховым движениям;
- маховые движения со сменой рук;
- обучение дыханию при выполнении рывка;
- рывок гири одной рукой. начальное обучение техники толчка:
- элементы, фазы, части, приемы;
- обучение подъему гири на грудь;
- обучение действию в исходном положении;
- обучение подъему гирь от груди;
- обучение фиксации гирь в верхней точке;
- обучение дыханию при выполнении толчка;
- толчок 2-х гирь с груди.

## **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ**

**Техническая подготовка.**

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

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

**3. Изучение и совершенствование техники классических упражнений**

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

**Совершенствование техники толчка:**

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

### **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) сверху, 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 равновесия 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 заходят 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.

### **2.3.1.2. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Тактика спортсмена** - это искусство ведения соревнования с противником.

Тактическая подготовленность гиревника определяется уровнем знаний, умений и способностей спортсмена, обеспечивающих рациональное использование его физической, технической, морально-волевой и интеллектуальной подготовленности для достижения цели, поставленной в соревновании. Тактическая деятельность спортсмена складывается из решения серии задач, направленных на достижение цели в конкретном соревновании.

Овладев тактикой ведения соревнования, спортсмен может лучше использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для победы над противником или для достижения максимального результата.

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

#### **Тактика выступления на соревнованиях**

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

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

Наиболее распространенная тактика юных спортсменов-гиревников, участвующих в массовых соревнованиях, заключается в следующем: взять высокий темп подъемов, захватить лидерство и одержать победу. Обычно, если лидер в подгруппе слабых соперников способен оторваться от остальных спортсменов на значительное количество подъемов, желание догнать его исчезает у всех. Конечно гиревник, придерживающийся именно такой тактической схемы, должен обладать исключительной верой в свои возможности и быть готовым к мучительному завершению последних минут, когда другие гиревники вот-вот могут его настигнуть. Другой способ отрыва состоит в том, что гиревник повышает темп подъемов в середине соревновательного времени и таким образом увеличивает разрыв между собой и остальными гиревниками в своей подгруппе. Обычно для таких спортсменов состязания становятся особенно напряженными. Спортсмен поддерживает высокий темп подъемов как можно дольше, а соперник, обладающий большим запасом специальной выносливости, может все-таки догнать его и показать больший результат.

Таким образом, во-первых, необходимо выбрать наиболее разумный темп подъемов гирь. Во-вторых, если спортсмен способен на повышение темпа на протяжении двух-трех минут, соперники, возможно, откажутся от намерения догнать его по количеству подъемов. Если же спортсмен снижает темп или продолжает поднимать гири в одном темпе с его ближайшим соперником, то соперник, ощутив моральный подъем, прибавит темп, и спортсмен может оказаться позади своего соперника.

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

### 2.3.2. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания спортсменов.

Спорт представляет большие возможности не только для физического и спортивного совершенствования, но и для нравственного, эстетического, интеллектуального и трудового воспитания. Притягательная сила спорта, высокие требования к проявлению физических и психических сил представляют широкие возможности для целенаправленного воспитания духовных черт и качеств человека.

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одно-стороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Воспитательная работа начинается с момента набора учащихся в спортивную школу, осуществляется всем педагогическим коллективом повседневно, как на занятиях в учебных группах, соревнованиях, так и во внеурочное время.

Необходимо отметить, что эффективность воспитательной работы зависит от соблюдения целого ряда условий:

- рациональное планирование и четкая организация учебно-воспитательного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи и товарищества;
- положительное влияние личного примера и педагогического мастерства тренера;
- постоянная связь с родителями учащихся и педагогами общеобразовательных школ;
- становление и сохранение традиций спортивной школы, наставничество и шефство опытных спортсменов над начинающими, старших над младшими.

Рекомендуемые средства и формы воспитательной работы:

- регулярность занятий, их своевременное начало, систематический контроль, требовательное отношение к процессу занятий (как средство воспитания организованности и дисциплинированности);
- постоянное повышение тренировочных нагрузок, «объёмная» тренировка, систематическое выполнение самостоятельных заданий (как средство воспитания трудолюбия), участие в субботниках, ремонте спортивного инвентаря;
- помощь тренеру в проведении тренировок, судействе соревнований, квалифицированный разбор выступлений, подведение итогов тренировочной работы за год (как средство воспитания самостоятельности и сознательного отношения к деятельности);
- упражнения, требующие проявления смелости и решительности, тренировка в затрудненных условиях (дождь, ветер, жара, холод и т.п.), игры и соревнования с заведомо сильным соперником (как средство воспитания волевых качеств);
- встречи со знаменитыми спортсменами, тренерами, изучение истории российского спорта, встречи выпускников, спортивные праздники, организация совместного досуга (как средство воспитания патриотизма, чувства причастности к коллективу, команде спортивной школы).

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия юный спортсмен должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям – активным и сознательным.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время представления и во время награждения, поддерживать во время проведения соревнований. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

#### **Психологическая подготовка**

Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами воспитательной работы. Как правило, она выделяется в самостоятельный раздел подготовки лишь на этапе высшего спортивного мастерства. И здесь ведущую роль играет тренер. Лучшие тренеры обычно сами являются хорошими психологами, но и им также в некоторых случаях требуется помощь профессионала в этой области.

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения его к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций.

В учебно-тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для

решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

### 2.3.3. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА

**Соревнования** - неотъемлемая часть всесторонней подготовки юных спортсменов, которая является одной из важнейших форм тренировочного процесса.

**Основные цели и задачи соревнований по гиревому спорту:**

- популяризация;
- вовлечение детей в регулярные занятия гиревым спортом;
- подведение итогов учебно-тренировочной работы за определённый период;
- выполнение спортсменами разрядных нормативов и требований единой всероссийской классификации, выполнение норм ОФП.

Соревнования проводятся на открытом воздухе и в закрытых помещениях.

Участие в соревнованиях даёт возможность спортсмену испытать самоудовлетворение при победе, достигнутой в процессе длительной подготовки, сравнить свои способности со способностями других. Стремление спортсмена быть первым мобилизует все его силы, что не только способствует проявлению функциональных возможностей, но и служит средством их формирования.

Во время соревнований решаются те же педагогические задачи, что и на занятиях, закладывается правильное отношение к состоянию своего здоровья, формируется положительная мотивация по соблюдению здорового образа жизни. Однако при этом все сдвиги, происходящие в организме, превосходят уровень, характерный для обычных учебно- тренировочных занятий.

#### Планируемые показатели соревновательной деятельности по гиревому спорту

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	4	4	5	5	8 - 10	9 - 10
Отборочные	-	1 - 2	4	5	4 - 6	4 - 6
Основные	-	-	1 - 2	3 - 4	3 - 4	4 - 6
Главные	-	-	-	1	1	2

#### Периодизация в гиревом спорте

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 применяется многими гиревиками, в частности в период восстановления после травмы, а также теми, кто вновь возобновил тренировки после длительного перерыва. Короткие темповые подходы могут быть использованы для развития скоростно-силовых качеств.

При планировании одного макроцикла тренировочная программа делится на четыре периода, в которых решаются следующие задачи:

- 1) повышение общей физической подготовленности;
- 2) развитие специальной выносливости;

- 3) подготовка к соревнованиям;
- 4) восстановление организма.

Подготовительный период – период общей физической подготовки. Он служит для развития аэробной производительности и предполагает длительное выполнение упражнений с легкими гирями в умеренном темпе. В этом периоде также много времени уделяется продолжительному бегу. Постепенно увеличивается тренировочный объем, а затем повышается интенсивность упражнений. К анаэробной тренировке спортсмен должен переходить осторожно, уделяя должное внимание симптомам переутомления. Успехи на первых соревнованиях будут зависеть от того, насколько хорошо развиты аэробные способности гиревика. Этот период самый длительный из всех перечисленных. Необходимо, по крайней мере, восемь недель (а по возможности и более) отводить продолжительным упражнениям, как с гирями, так и в беге.

В этот период также укрепляются суставы плечевого пояса, грудной клетки и позвоночника.

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

Соревновательный период. Несколько недель перед ответственными соревнованиями отводятся 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 сокращается объем тренировочной нагрузки, а непосредственно перед соревнованиями дается 1-2 дня отдыха.

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

Послесоревновательный период. Как правило, о периоде спада свидетельствуют утрата мотивации и ухудшение результатов. Поэтому в этот период не рекомендуется увеличивать интенсивность тренировочной нагрузки, так как это может привести к травмам. Лучше всего дать 1-2 недели отдыха.

Во время отдыха тренировки должны быть легкими и непродолжительными.

1-2 дня полного отдыха вполне достаточно для того, чтобы восстановиться физически, однако психическую усталость спортсмен будет испытывать гораздо дольше.

### **2.3.4..ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ**

**Контроль за состоянием здоровья** осуществляется специалистами поликлиники в тесном контакте с тренером. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки спортсменов.

**Углубленное медицинское обследование** учащиеся проходят два раза в год (в начале и в конце учебного года). Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития; электрокардиографическое исследование; клинические анализы крови и мочи.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки спортсменов. Выбор средств восстановления определяется с учетом возраста, квалификации, индивидуальными особенностями спортсменов, этапа подготовки, задач тренировочного процесса, характера и особенностей построения тренировочных нагрузок.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности в свою очередь зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Система восстановительных мероприятий разделяется на 4 группы средств:

- педагогические,
- гигиенические,
- психологические,
- медико-биологические.

**Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:**

1. рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
2. правильное сочетание нагрузки и отдыха;
3. введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
4. выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
5. полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
6. повышение эмоционального фона тренировочных занятий.

**Психологические средства восстановления**

Психологические средства способствуют снижению психического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон к реабилитации. К психологическим средствам восстановления относятся: частая смена тренировочных средств, разнообразный досуг, создание положительного фона во время отдыха, музыкальные воздействия, внушение.

**Гигиенические факторы восстановления**

Система гигиенических факторов состоит из рационального распорядка дня, личной гигиены, питания и питьевого режима, закаливания и гигиенических условий тренировок.

**Медико-биологические средства восстановления.**

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

**На этапе предварительной подготовки и начальной специализации**

основной путь оптимизации восстановительных процессов – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного восстановления. Из дополнительных средств рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений.

**В учебно-тренировочных группах свыше 2-х лет** применяется более широкий спектр восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются медико-биологические и психологические средства.

**Восстановительные средства и мероприятия**

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
1	2	3	4
Этап начальной подготовки			
Развитие физических	Восстановление	Педагогические:	Чередование различных

качеств с учетом специфики футбола, физическая и техническая подготовка	функционального состояния организма и работоспособности	рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
<b>Тренировочный этап</b>			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин.  10-20 мин. 5-15 мин. растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°C 3 мин. само – и гетерорегуляции.
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности.	В процессе тренировки  3-8 мин.  3 мин. само- и гетерорегуляции
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин.
через 2 – 4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону). Душ теплый/умеренно холодный/теплый Психорегуляция реституционной направленности	8-10 мин.  5-10 мин.  5 мин.  Само- и

			гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Общий массаж.	Восстановительная тренировка  После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Общий массаж  Психорегуляция реституционной направленности	Восстановительная тренировка  После восстановительной тренировки Само- и гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительные тренировки ежедневно
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

### 2.3.5. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на учебно-тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера дня участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

*Первый год.*

1. Освоение терминологии, принятой в гиревом спорте.
2. Владение командным языком, умение отдать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

*Второй год.*

1. Умение вести наблюдения за учащимися и находить ошибки.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке.
3. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

*Третий год.*

1. Вести наблюдения за учащимися на соревнованиях.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).

3. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей судей и ведение технического отчета.

*Четвертый год.*

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.

2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

Судейство на соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе по гиревому спорту. Выполнение обязанностей судей, секретаря.

*Пятый год.*

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.

2. Проведение соревнований по гиревому спорту в общеобразовательной и в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря.

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

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

#### **2.4. ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

Из других видов спорта необходимо применять следующие упражнения:

**Упражнения на гимнастических снарядах.** Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

**Акробатические упражнения.** Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на  $180^{\circ}$  и  $360^{\circ}$

**Легкая атлетика.** Бег. Бег с ускорением до 30 – 40 м. Бег 30 – 60 м. Бег с чередованием с ходьбой до 400 м. Кросс 300 – 500 м. 6-минутный бег. Прыжки в высоту способом перешагивание. Прыжки в длину с места.

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

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

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

К спортивным играм, которые гиревики в основном используют в тренировочном

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

**Элементы тяжелой атлетики.** Основными элементами тяжелой атлетики, применяемыми при подготовке гиревика, являются различные упражнения со штангой, способствующие совершенствованию силовой подготовки. Эти упражнения включают: жим, толчок и рывок из различных исходных положений; поднимание штанги на грудь; приседания со штангой, повороты со штангой на плечах, упражнения со штангой на тренажерах в положении сидя и лежа на спине.

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

## **2.5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

**Конечными результатами самостоятельной работы будут:**

- Подготовка обучающихся к новому учебному году (этапу подготовки).
- Сохранение оптимальной физической формы обучающихся.
- Укрепления здоровья обучающихся, привития навыков здорового и безопасного образа жизни.
- Увеличение объема знаний в области физической культуры и спорта.
- Профилактика вредных привычек и зависимостей.

**Задачи самоконтроля:**

- Обучение простейшим методам самонаблюдения во время занятий физическими упражнениями.
- Привитие необходимых навыков личной гигиены.
- Регистрация и оценка полученных данных.
  
- Определения степени физического развития, уровня тренированности и состояния здоровья.

### **Дневник самоконтроля для обучающегося.**

Ведение дневников самоконтроля обучающимися позволяет эффективно работать над ошибками, контролировать самочувствие, анализировать влияние физических нагрузок на организм, что способствует обнаружению ранних признаков утомления, перенапряжения и, соответственно, коррекции тренировочного процесса, и многое другое, необходимое для познания себя обучающимся.

## **2.6. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ**

**Основными причинами травматизма являются:**

*Организационные недостатки при проведении занятий и соревнований.* Это нарушения

инструкций и положений о проведении занятий по видам спорта, соревнований, неквалифицированное составление программы соревнований, нарушение их правил; перегрузка программы и календаря соревнований; неправильное комплектование групп (по уровню подготовленности, возрасту, полу), многочисленность групп, занимающихся сложными в техническом отношении видами спорта в зале, на площадке; неорганизованная смена снарядов и переход с места занятий; проведение занятий в отсутствие тренера-преподавателя.

*Ошибки в методике проведения занятий*, которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения (регулярность занятий, постепенность увеличения нагрузки, последовательность), отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности обучающихся.

Часто причиной травмы является пренебрежительное отношение к вводной части занятия - разминке; неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие необходимой страховки, само страховки, неправильное ее применение, частое применение максимальных или форсированных нагрузок; перенос средств и методов тренировки квалифицированных спортсменов на обучающихся начального этапа подготовки. Кроме этого, причинами травм являются недостатки учебного планирования, которое не может обеспечить полноценную общефизическую подготовку и преемственность в формировании и совершенствовании у обучающихся двигательных навыков и психофизических качеств.

*Недостаточное материально-техническое оснащение занятий*: малые спортивные залы, тесные тренажерные комнаты, отсутствие зон безопасности на спортивных площадках, жесткое покрытие легкоатлетических дорожек и секторов, неровность футбольных и гандбольных полей, отсутствие табельного инвентаря и оборудования (жесткие маты), неправильно выбранные трассы для кроссов и лыжных гонок. Причиной травм может явиться плохое снаряжение занимающихся (одежда, обувь, защитные приспособления), его несоответствие особенностям вида спорта. Вероятность получения травм возрастает при плохой подготовке мест и инвентаря для проведения занятий и соревнований (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов, несоответствие массы снаряда возрасту занимающихся).

*Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок*: плохая вентиляция, недостаточное освещение мест занятий, запыленность, неправильно спроектированные и построенные спортивные площадки (лучи солнечного света бьют в глаза). Неблагоприятные метеорологические условия: высокая влажность и температура воздуха; дождь, снег, сильный ветер. Недостаточная акклиматизация обучающихся.

*Низкий уровень воспитательной работы*, который приводит к нарушению дисциплины, невнимательности, поспешности, несерьезному отношению к страховке. Зачастую этому способствуют либерализм или низкая квалификация судей и тренеров.

*Отсутствие медицинского контроля и нарушение врачебных требований*. Причинами травм, иногда даже со смертельным исходом, могут стать допуск к занятиям и участию в соревнованиях учащихся без прохождения врачебного осмотра, невыполнение тренером и спортсменом врачебных рекомендаций по срокам возобновления тренировок после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок, комплектованию групп в зависимости от степени подготовленности.

Как видно из вышеизложенного, причины травм и несчастных случаев — это нарушения правил, обязательных при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. В основе борьбы с травматизмом и заболеваниями лежит строгое выполнение этих требований организаторами, тренерами-преподавателями, обучающимися.

**Профилактика спортивного травматизма** заключается в устранении факторов, приводящих к повреждениям, и заключается в следующем:

- осуществление постоянного контроля состояния мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;
- изучение учащимися инструкций по охране труда и мерам безопасности при занятиях определенным видом спорта;
- обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений в само страховке,

страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;

- тщательное проведение разминки;
- тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся и т.д.);
- осуществление постоянного контроля состояния занимающихся (спортсменов);
- снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;
- обязательное регулярное медицинское обследование занимающихся (спортсменов);
- соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;
- соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.;
- индивидуальный подход к занимающимся видами спорта;
- оптимально сочетание нагрузки и отдыха;
- постоянная воспитательная работа с занимающимися (строгая дисциплина на занятиях, товарищеская взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т.п.).

## **ИНСТРУКЦИЯ**

### **по охране труда при проведении занятий по гиревому спорту**

#### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям тяжелой атлетикой, гиревым спортом допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к занятиям тяжелой атлетикой и гиревым спортом не допускаются.

1.2. Обучающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, спортивного оборудования, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и не закрепленных тренажерах и спортивного оборудования;

- травмы при нарушении правил использования тренажеров и спортивного оборудования, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

1.4. Занятия тяжелой атлетикой и гиревым спортом необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. Тренажерный зал должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

1.7. Каждый тренажер должен быть обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий.

1.8. О каждом несчастном случае с обучающимися пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

1.9. Во время занятий в тренажерном зале обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

## **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Тщательно проветрить тренажерный зал.

2.2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.3. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров и оборудования.

2.4. Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

## **3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Начинать выполнение упражнений со спортивными снарядами, на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.

3.2. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя, самовольно не предпринимать никаких действий.

3.3. Не приступать к выполнению упражнений вне помоста или резиновых ковриков.

3.4. Не приступать к выполнению упражнений со штангой, блины которой не закреплены замками плотно к грифу и без страховки обучающихся или тренера-преподавателя.

3.5. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах и оборудовании.

3.6. Во время отдыха между подходами находиться не ближе 2 м от помоста, на котором выполняет упражнение другой обучающийся.

3.7. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров и спортивного инвентаря, учитывая их конструктивные особенности.

3.8. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

## **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке, прекратить занятия, сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера и оборудования.

4.2. При получении обучающимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

## **5. Требования безопасности по окончании занятия**

5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность, убрать спортивный инвентарь в отведенное место.

5.2. Проветрить тренажерный зал и провести влажную уборку.

5.3. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.4. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

### 3.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

**Текущий контроль** – проводится на всех этапах изучения:

- выполнение заданий;
- опрос.

**Тематический контроль** знаний проводится по итогам изучения отдельных тем, когда знания в основном сформированы и систематизированы.

**Промежуточная аттестация** – подведение итогов за год:

- беседа, тест по теории и методике физической культуры и спорта;
- нормативы по ОФП;
- нормативы по СФП;
- выступление на соревнованиях;
- спортивная квалификация в избранном виде спорта

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом программы.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся гиревым спортом на этапах многолетнего тренировочного процесса, являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания данного вида спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

#### **3.1. Нормативы ОФП и СФП для зачисления** ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ  
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 100 м (не более 14,5 с)	Бег на 100 м (не более 18 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,4 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,8 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 13 мин 20 с)	Бег на 2000 м (не более 10 мин 10 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)
Силовая выносливость	Удерживание двух гирь весом 12 кг у груди в исходном положении перед выталкиванием вверх (не менее 3 мин)	Удерживание одной гири весом 12 кг в положении фиксации над головой (не менее 30 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата 70 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата 65 см)
Спортивный разряд	Первый юношеский спортивный разряд, третий спортивный разряд	

### 3.2. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Упражнение	Этап подготовки					
	Группы начальной подготовки		Тренировочные группы			
	1 год	2 год	1 год,	2 год	3 год	4 год
<b>ОФП</b>						
Бег 30 м с высокого старта (с)	6,2	5,8	-	-	-	-
Бег на 100 м	-	-	14,2	13,94	13,80	13,60
Челночный бег 3x10	9,6	9,4	9,3	9,2	9,00	8,9
Бег 1000 м	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Бег 3000м (м,с)	-	-	13,20	13.10	12,40	12,00
Подтягивание на перекладине	6	8	12	15	16	18
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	14	20	23	25	30	36
Прыжки в длину с места	135	170	180	190	210	230
<b>СФП</b>						
Выкрут прямых рук вперед-назад	Ширина хвата не ограничена		Ширина хвата 65 см	Ширина хвата 61 см	Ширина хвата 58см	Ширина хвата 40см
Упражнение «толчок», с гирей 12 кг + 12 кг (кол-во раз)	15	20	24	28	40	48
Упражнение «рывок», с гирей 12 кг	12	16	24	30	32	40
Удерживание двух гирь весом 16кг у груди в исходном положении перед выталкиванием вверх (мин)	-	-	3	4	5	6
Удержание двух гирь весом 24 кг у груди в и.п. перед выталкиванием вверх (мин)	-	-	6	7	8	9

### 3.3. Порядок проведение промежуточной аттестации

#### Порядок проведения.

К контрольно-переводным нормативам допускаются все обучающиеся спортивной школы, имеющие врачебный допуск на день испытаний.

Обучающиеся, выезжающие на учебно-тренировочные сборы, спортивные соревнования, могут сдать контрольно-переводные нормативы досрочно.

Оценка показателей теоретической подготовленности, общей физической подготовленности (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с периодом обучения.

Контрольно-переводные нормативы принимаются два раза в год: в начале (сентябрь, октябрь) и в конце года (апрель, май), результаты заносятся в протокол, обсуждаются на тренерском совете и выносятся на утверждение на педагогический совет.

	Теоретическая подготовка		ОФП		СФП	
	СОГ	НЦ,УТ	СОГ	НЦ,УТ	СОГ	НЦ,УТ
Контрольные нормативы (сентябрь)	-	-	+	+	-	+
Контрольно-переводные нормативы (апрель, май)	+	+	+	+	Зависит от требований программы	+

Контрольные нормативы в начале года принимаются тренером-преподавателем.

Переводные нормативы в конце учебного года принимаются комиссией по приему контрольно-переводных нормативов или тренером-преподавателем.

По итогам контрольно-переводных нормативов заполняются протоколы сдачи нормативов.

Перед проведением контрольно-переводных нормативов необходимо объяснить учащимся цель, методику выполнения, критерии оценки за отдельные задания, обоснование средней оценки за все нормативы.

Перед началом сдачи нормативов должна быть проведена разминка.

В образовательных программах каждого вида спорта для проведения контрольных испытаний выделяются специальные учебные часы.

Форма проведения сдачи контрольно-переводных нормативов учащихся должна предусматривать их стремление показать наилучший результат.

#### **Критерии оценки по выполнению ОФП и СФП**

Программа, освоенная в необходимой степени на этапе обучения, если обучающийся набрал минимум баллов.

Минимум рассчитывается по следующей формуле: **Min=2\*кол-во упражнений контрольных испытаний.**

- 1 баллом оценивается упражнение, если обучающийся показал результат ниже установленного норматива,
- 2балла - выполнил норматив,
- 3 балла - выше установленного норматива.

Программа считается не освоенной, если обучающийся не набрал необходимый минимум.

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении нормативных требований
- Правила выполнения нормативных требований

#### **Критерии оценки уровня знаний по теоретической подготовке учащихся ДЮСШ**

Этап обучения	Всего вопросов	Минимальной количество правильных ответов	Оценка
Группы начальной подготовки (на конец учебного года)	20	≤10	Незачет
		≥11	Зачет
Учебно-тренировочные группы (на конец учебного года)	20	≤12	Незачет
		≥13	Зачет

### **3.4. Результаты освоения Программы**

#### **3.4.1. Результаты освоения Программы по предметным областям**

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

##### **1. 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, и антидопинговые правила, утвержденные международными 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.

##### **2. 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.

##### **3. 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.

##### **4. 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.

#### **3.4.2. Результаты освоения Программы обучающимися на этапах подготовки**

##### **1. На этапе начальной подготовки (до одного года, свыше одного года):**

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.

**2. На тренировочном этапе (этапе начальной спортивной специализации) 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 III юношеского спортивного разряда.

2.4. Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестаций.

2.5. Ответить на вопросы по теории и методике спорта по пройденному материалу.

2.6. Участие в организации и судействе соревнований.

**3. На тренировочном этапе (этапе начальной спортивной специализации) 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 II, 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 (этапе углубленной спортивной специализации) 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 (этапе углубленной спортивной специализации) 4-го года 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 I спортивного разряда.

5.4. Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестаций.

5.5. Участие в организации и судействе соревнований.

#### 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Раздел	Форма занятий	методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
<b>Теоретическая подготовка</b>	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; - практические Занятия	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ.	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - специальная литература; - учебно-методическая литература; - научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь.	- участие в беседе;  - краткий пересказ учебного материала; - семинары; - устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам.
<b>Общая физическая подготовка</b>	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература.	контрольные  нормативы по общей физической подготовке. - врачебный контроль.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - мяч	контрольные  нормативы и упражнения текущий контроль.
<b>Техническая подготовка</b>	- учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - спортивный инвентарь.	контр. упр. нормативы и контр. тренировки текущий контроль.

**Для реализации программы «гиревой спорт» даны:**

1. Тезисы, методические рекомендации, программный материал по подготовке на весь период обучения.
2. Нормативные требования по этапам многолетней подготовке.
3. Перечень необходимой литературы, которую можно использовать для самоподготовки и самообразования.
4. Материально-техническое обеспечение, позволяющее реализовать содержание программы, необходимым условием ставит наличие:
  - тренажерного зала;
  - спортивного зала
  - раздевалок
  - спортивного оборудования, снарядов и инвентаря, соответствующих правилам проведения соревнований по гиревому спорту:
    - весы до 200кг,
    - гири 6,8,10,12,14,16,24,32,40 кг,
    - помост,
    - секундомер,
  - специальной одежды и специальной обуви;
  - видеозаписей тренировок и соревнований ведущих гиревиков мира;
  - видеотехнического и коммуникационного оборудования.

## Перечень информационного обеспечения

1. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: учебник для вузов / Г.П. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009.
2. Воротынцев А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воротынцев. – М.: Советский спорт, 2002.
3. 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.
4. Гиревой спорт. Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007.
5. Дворкин Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001.
6. Добровольский С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: учеб. Пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004.
7. Зайцев Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. – М.: Советский спорт, 1991.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – 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.

## Перечень интернет ресурсов

- Министерство спорта Российской Федерации –<http://www.minsport.gov.ru>»;

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

**Возраст 8-10 лет.**

**1. Какой из этих видов спорта является игровым?**

А) футбол б) лыжные гонки в) легкая атлетика

**2. В какой игре используется самый легкий мяч?**

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

**3. Когда не желательно принимать пищу?**

А) за 2-2,5 часа до тренировки б) непосредственно перед тренировкой  
в) через 30-40 минут после тренировки

**4. В какой части занятия проводится разминка?**

А) подготовительной б) основной в) заключительной

**5. К чему приводит отсутствие разминки?**

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

**6. Какой мяч самый тяжелый?**

А) волейбольный б) футбольный в) баскетбольный

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

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

**8. С чего следует начинать закаливание?**

А) с обливания холодной водой б) с обливания прохладной водой  
в) с обливания водой, имеющей температуру тела

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

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

**10. Чего нельзя делать при носовом кровотечении?**

А) накладывать холод на переносицу б) сморкаться, крутить головой  
в) наклонять голову назад

**11. Утренняя гимнастика это:**

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

**12. К подвижным играм относятся:**

А) баскетбол б) перестрелка в) пионербол

**13. Какие упражнения развивают физическое качество - выносливость?**

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

**14. Какие упражнения развивают физическое качество-быстроту?**

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

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

А) легкая атлетика б) гимнастика в) борьба

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

А) тяжелую атлетику б) гимнастику в) легкую атлетику

**17. Где праздновались древнегреческие Олимпийские игры?**

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

**18. Назовите олимпийский девиз.**

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

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

А) тренер б) мастер в) судья

**20. Что из перечисленного не является спортивным сооружением?**

А) манеж б) корт в) сцена

**Возраст 11-14 лет.**

**1. Где впервые проводились современные Олимпийские игры?**

а) во Франции б) в Греции в) в Англии

**2. Назовите цели олимпийского движения**

А) развитие физических качеств, объединение молодежи, создание мирового движения доброй воли и сплоченного мира б) развитие экономики стран  
в) пропаганда здорового образа жизни

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

А) тяжелую атлетику б) гимнастику в) легкую атлетику

**4. Как называют бегуна на средние дистанции?**

А) спринтер б) стайер в) марафонец

**5. В каком виде спорта используется овальный мяч?**

А) водное поло б) регби в) мотобол

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

А) борьба б) русская лапта в) плавание

**7. Как называется хоккейный клуб г. Омска?**

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

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

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

**9. Признаки утомления у спортсменов:**

А) покраснение лица, отдышка, обильное потоотделение, сердцебиение  
б) кашель, слезоточивость, головокружение

**10. Что такое допинг контроль?**

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

**11. Что измеряет пульсометрия?**

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

**12. Что такое профилактика заболеваний?**

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

**13. Здоровый образ жизни подразумевает:**

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

**14. Для чего спортсмену необходимо вести дневник самоконтроля?**

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

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

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

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

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

**17. Что такое физическая культура?**

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

**18. Что означает понятие рациональное питание?**

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

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

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

**20. Назовите символ Олимпиады 1980 года в Москве**

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

**Возраст 15-18 лет.**

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

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

**2. Физическими упражнениями называются:**

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

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

А) Геракл б) Корибос в) Зевс

**4. Кто такие элладники?**

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

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

А) в 1885г. б) в 1890г. в) в 1894г.

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

А) борьба б) тяжелая атлетика в) бокс

**7. Как называется свод законов олимпийского движения?**

А) Конституция б) Хартия в) Устав

**8. Что не относится к физическим качествам?**

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

**9. Что способствует развитию общей выносливости.**

А) физическая нагрузка максимальной интенсивности за короткий промежуток времени б) физическая нагрузка умеренной интенсивности продолжительное время

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

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

**11. Профилактика нарушения осанки осуществляется с помощью:**

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

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

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

**13. Физическая подготовленность характеризуется:**

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

**14. Этапы закаливания водой:**

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

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

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

**16. Что является основными составляющими здорового образа жизни?**

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

**17. Цель разминки при занятиях спортом:**

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

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

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

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

8-10 лет

21. Что необходимо выполнять перед основной частью занятия?

- А) заминка б) разминка в) прикидка

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

- А) сцена б) спортивный зал в) помост

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

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

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

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

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

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

11-14 лет

21. Каким видом является гиревой спорт с спортивной системе?

- А) олимпийским б) народным в) олимпийским и народным

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

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

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

- а) 5мин. б) 20мин. в) 10мин.

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

- А) 16кг. б) 8кг. в) 12кг.

25. Какие виды упражнений включает в себя разминка?

- а) общеразвивающие б) специальные в) общеразвивающие и специальные

15-18 лет

21. По характеру соревнования по гиревому спорту делятся на:

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

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

- А) длинный цикл б) двоеборье в) эстафета

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

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

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

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

25. Что не является спортивной экипировкой в гиревом спорте?

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