

Управление образования администрации  
муниципального образования Выселковский район  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
детско-юношеская спортивная школа станицы Выселки муниципального  
образования Выселковский район

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «16» апреля 2021 г.  
протокол № 4



Утверждаю:  
Директор МБУ ДО ДЮСШ  
станицы Выселки  
Дробышева Н.Н.  
«16» апреля 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
по виду спорта «Гиревой спорт»**

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 5 лет-1518 ч. (1 год-230 ч.; 2 год-276 ч.; 3 год-322 ч.; 4 год-322 ч.; 5 год-368 ч.)

Возрастная категория: от 9 до 18 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: авторская

Программа реализуется на бюджетной основе

ID – номер программы в АИС «Навигатор»: 6344

Составители:

Алексеенко Ю.А. зам. директора по УВР  
МБУ ДО ДЮСШ ст. Выселки

Пляшник С.А. тренер-преподаватель

Токин Н.В. тренер-преподаватель

Рецензенты:

Танаев Юрий Михайлович,  
председатель регионального  
отделения общероссийской общественной  
организации «Всероссийская Федерация  
гиревого спорта» в Краснодарском крае.  
Ивченко В.А. инструктор-методист

ст. Выселки  
2021 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>	3-12
1.1.	Характеристика гиревого спорта и его отличительные особенности.....	4-8
1.2.	Специфика организации обучения.....	9-10
1.3.	Структура системы многолетней подготовки (уровни, ступени), минимальный возраст обучающихся для зачисления на обучение, минимальное и максимальное количество обучающихся в группе.....	10-12
2.	<b>УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....</b>	13-16
2.1.	Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям.....	13
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам.....	14
2.3.	Годовой учебный план .....	15-16
3.	<b>МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....</b>	17-67
3.1.	Содержание и методика работы по предметным областям. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению уровня подготовки.....	17-59
3.2.	Требования мер безопасности в процессе реализации программы....	60-65
3.3.	Объемы тренировочных нагрузок.....	65-67
4.	<b>СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....</b>	67-78
4.1.	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.....	67-70
4.2.	Проведение промежуточной и итоговой аттестации.....	70
4.3.	Результаты освоения Программы .....	70-78
5.	<b>ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ .....</b>	79-80
5.1.	Список литературных источников.....	79-80
5.2.	Перечень Интернет-ресурсов.....	80

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по гиревому спорту (далее – Программа) разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу детско-юношеских спортивных школ учреждений образования:

- в соответствии с частью 4 статьи 84 ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ РФ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом №196 Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 года № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 26 декабря 2014 года № 1078;
- совместного письма Министерства спорта РФ от 10.09.2019 года № исх-ПВ-10/9327 и Министерства просвещения РФ от 10.09.2019 № 06-985.
- на основе ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ, статьи 33 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- на основе приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- на основе приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- на основе Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660.

Программа может использоваться организациями, осуществляющими деятельность в области дополнительного образования и физической культуры и спорта (далее – организации).

Изложенный в программе материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и предполагает решение следующих общих задач:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по гиревому спорту.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных уровнях подготовки обучающихся, отбору и комплектованию уровней подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей обучающихся.

В программе предложен учебный материал с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Особенности организации тренировочных занятий, календаря спортивно-массовых мероприятий, а также наличие материально-технической базы, тренажеров и специальных устройств могут вносить коррективы в данную программу.

### **1.1. Характеристика гиревого спорта и его отличительные особенности**

К концу 17-го века в России произошло зарождение отдельного спортивного направления, что получило особое распространение в европейской части государства. Именно там несколько веков подряд гиревой спорт, нормативы которого сегодня стандартизированы, входил в программу ярмарок, народных празднований, цирковых выступлений. К концу 19-го столетия подобные упражнения распространились по всей Европе, что было обусловлено развитием интереса публики к силовым тренировкам, тяжелой атлетике, другим видам спорта. В рамках первых международных соревнований по работе с тяжестями непременно числились и упражнения с гирями, которые до 20-х годов считались именно разновидностью тяжелой атлетики, активно используясь при подготовке спортсменов.

Гиревой спорт как разновидность тяжелой атлетики появился в России в конце 19 века. 10 августа 1885г. было принято решение создать в Петербурге первый кружок любителей борьбы и силовых упражнений. Инициатором его создания стал известный петербургский врач В.Ф. Краевский. Совершая поездки по странам Европы, он изучил методику тренировки известных атлетов, познакомился с техническим оснащением атлетических залов и при участии представителей передовой интеллигенции образовал этот кружок.

Непосредственно под его контролем также была создана специальная научно обоснованная и методически проработанная система силовой тренировки, наличие которой оказало благоприятное влияние на средний уровень успешности русских атлетов, порождая целую плеяду выдающихся спортсменов эпохи.

В качестве самостоятельного вида спорта, подъемы гирь оформились ко второй половине 20-го столетия. Официально первые соревнования «Всесоюзный конкурс силачей» состоялись в 1948 г., где атлеты всего советского пространства состязались в подъеме снаряда при помощи одной руки и без учета времени. После них гиревой спорт, правила которого разрабатывала группа тренеров в 1962 г., получил особую популярность. Согласно принятым правилам, соревнования происходили в виде троеборья, предполагая жим гири руками, толчки от груди и рывки одной рукой. К 1970 г. введено звание «Мастера спорта» в данной дисциплине, а участников начали классифицировать на четыре категории: до 60, 70, 80 и свыше 80 кг. Еще долгое время нормативы и правила постоянно варьировались, значительно упрощаясь для их распространения.

В 1984 г. официально утверждены общие всесоюзные правила, а гиревой спорт вошел во всесоюзную Единую спортивную классификацию. Год спустя приняты единые правила, а также введено еще и звание «Мастер спорта СССР». Вскоре по новым правилам прошел и первый национальный чемпионат в формате двоеборья – рывок одной рукой, толчки от груди двух гирь. Весовых категорий стало пять: соответственно, до 60, 70, 80, 90 и свыше 90 кг. В 1989 г. было принято и временное ограничение в 10 минут. Наличие лимита было обусловлено тем, что спортсмены могли поднимать снаряд по часу, что удлиняло время соревнования и автоматически снижало интерес зрителя.

К 1991г. гиревой спорт, упражнения которого уже были окончательно проработаны, ввели и в программу Спартакиады СССР. С 1998 г. проводятся российские чемпионаты по длинному циклу, первый из которых датируется 20-22 февраля, используя гири в 32 килограмма и классифицируя участников

на семь категорий. Со следующего года проводятся и молодежные первенства в двоеборье. А уже в 2001 г. в Бабаево состоялось первенство и среди женщин трех категорий – до 60, 70 и свыше 70 кг. Упражнение в данных состязаниях было одно – рывок с гирей в 16 килограмм, засчитывая сумму подъемов обеих рук.

Для повышения уровня зрелищности и внимания к такому явлению, как гиревой спорт техника претерпела небольшие изменения. К примеру, атлеты России предложили внести в стандартную программу проведение заключительных эстафет по длинному циклу и классическому толчку. С 2002 эстафеты были включены и в стандартные программы кубков, первенств, чемпионатов. В 2003 г. гиревой спорт вошел и в перечень первой летней Спартакиады среди учащихся. В 2005 г. состоялся первый чемпионат по отдельным упражнениям дисциплины.

Кроме того, с 1989 г. развивается и отдельное направление спорта – жонглирование гирями, что было начато московской группой Национального медицинского университета. Все выступления проходили под музыку, а в качестве снарядов использовались гири на 16 и 8 килограмм, соответственно для мужчин и женщин.

В 90-х гиревой спорт стал обладателем статуса международного. В 1992 г. образовалась и российская федерация гиревого спорта, а также ее международный аналог – IUKL. Именно так гири вышли и на всемирную арену. В то же время благополучно состоялся и первый европейский чемпионат. Лишь на год от него отстал первый чемпионат Мира, на два – первый мировой кубок. Проводились данные состязания в формате двоеборья, когда кубки были организованы согласно длинному циклу, отдельные чемпионаты по которому выделились в 1998 г. В период 1993-1995 г. участники классифицировались на шесть категорий: до 60, 65, 70, 80, 90 и свыше 90 кг. Позднее, по решению IUKL, дополнительно ввели еще одну категорию – до 75 килограмм. В 1998 г. шестой мировой чемпионат прошел на Украине, отметившись участием спортсменов из Иордании, Греции, Палестины. Ранее в подобных мероприятиях участвовали только атлеты СНГ и Балтии.

Уже сегодня в Международной федерации числятся представители 21 государства. Национальные федерации существуют: в России, Украине, Латвии, Эстонии, Казахстане, Греции, Литве, Белоруссии, США. В работе различных официальных структур участие принимают представители Германии, Польши, Норвегии, Австралии, Великобритании, Венгрии, Финляндии, Молдовы, Канады.

В соответствии с реестром видов спорта гиревой вид спорта делится на спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин представлен в таблице № 1.

Таблица №1.

**Дисциплины вида спорта – гиревой спорт  
(номер-код – 065 000 1 4 1 1 Я).**

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта							Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
	065	000	1	4	1	1	Я		065	001	1	8	1	1	Ю
Гиревой спорт	065	000	1	4	1	1	Я	двоеборье - весовая категория 48 кг	065	001	1	8	1	1	Ю
								двоеборье - весовая категория 53 кг	065	002	1	8	1	1	Ю
								двоеборье - весовая категория 58 кг	065	003	1	8	1	1	Ю
								двоеборье - весовая категория 63 кг	065	004	1	8	1	1	А
								двоеборье - весовая категория 68 кг	065	005	1	8	1	1	А
								двоеборье - весовая категория 73 кг	065	006	1	8	1	1	А
								двоеборье - весовая категория 73+ кг	065	007	1	8	1	1	Ю
								двоеборье - весовая категория 78 кг	065	008	1	8	1	1	А
								двоеборье - весовая категория 85 кг	065	009	1	8	1	1	М
								двоеборье - весовая категория 85+ кг	065	010	1	8	1	1	М
								толчок ДЦ - весовая категория 48 кг	065	011	1	8	1	1	Ю
								толчок ДЦ - весовая категория 53 кг	065	012	1	8	1	1	Ю
								толчок ДЦ - весовая категория 58 кг	065	013	1	8	1	1	Ю
								толчок ДЦ - весовая категория 63 кг	065	014	1	8	1	1	А
								толчок ДЦ - весовая категория 68 кг	065	015	1	8	1	1	А
								толчок ДЦ - весовая категория 73 кг	065	016	1	8	1	1	А
								толчок ДЦ - весовая категория 73+ кг	065	017	1	8	1	1	Ю
								толчок ДЦ - весовая категория 78 кг	065	018	1	8	1	1	А
								толчок ДЦ - весовая категория 85 кг	065	019	1	8	1	1	М
								толчок ДЦ - весовая категория 85+ кг	065	020	1	8	1	1	М
								толчок ДЦ - весовая категория 63 кг	065	021	1	8	1	1	Ж
								толчок ДЦ - весовая категория 63+ кг	065	022	1	8	1	1	Ж

								рывок - весовая категория 48 кг	065	023	1	8	1	1	Д
								рывок - весовая категория 53 кг	065	024	1	8	1	1	Д
								рывок - весовая категория 58 кг	065	025	1	8	1	1	Д
								рывок - весовая категория 63 кг	065	026	1	8	1	1	Б
								рывок - весовая категория 63+ кг	065	027	1	8	1	1	Б

Примечание.

Последняя буква в номере-коде перечня спортивных дисциплин обозначает пол и возрастную категорию обучающихся:

А – мужчины, юноши;

М – мужчины;

Б – женщины, девушки;

Н – юноши, девушки;

Г – мужчины, юноши, женщины;

С – юноши, девушки, женщины;

Д – девушки;

Ф – мужчины, юноши, девушки;

Е – мужчины, девушки;

Э – юноши, женщины;

Ж – женщины;

Ю – юноши;

Л – мужчины, женщины;

Я – все категории.



## 1.2. Специфика организации обучения.

Тренировочный процесс по гиревому спорту ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей обучающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная аттестация обучающихся.

Расписание тренировочных занятий по гиревому спорту утверждается после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировочных занятий, отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и уровня(периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

- на Б-1-2 (базовой подготовки) – 2-3 часов;
- на Б-3-5 (базовой подготовки) – 3 часов.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по гиревому спорту осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование, позволяющее определить этапы реализации программы;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения), а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

С учетом специфики вида спорта гиревой спорт определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

Порядок формирования групп подготовки в гиревом спорте определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка в гиревом спорте осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся.

3. Перевод обучающихся на следующие уровни подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от уровня и задач подготовки.

В течение года обучения на уровнях подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой, обучающиеся сдают нормативы промежуточной аттестации. Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации, является повышение или совершенствование у обучающихся уровня общей и специальной физической подготовки.

По результатам промежуточной аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий год (уровень) подготовки реализации Программы.

### **1.3. Структура системы многолетней подготовки (уровни, ступени), минимальный возраст обучающихся для зачисления на обучение, минимальное и максимальное количество обучающихся в группе.**

Многолетняя подготовка обучающихся в организации является сложным многолетним процессом, рассчитанным на 5 лет работы, и предусматривает определенные требования к обучающимся гиревым спортом в соответствии с базовой образовательной программой подготовки.

Уровни подготовки в гиревом спорте формируются в соответствии с федеральными государственными требованиями, с учетом требований 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 уровням(периодам) подготовки:

- уровень Б 1-2 (базовой подготовки) – до 2 лет;
- уровень Б 3-5 (базовой подготовки) – свыше 2-х лет.

**На уровень Б 1-2** (базовой подготовки) зачисляются лица не моложе 9 лет, желающие заниматься гиревым спортом. Эти обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовки для перевода в группы на данном уровне.

**На уровне Б 3-5** (базовой подготовки) зачисляются подростки не моложе 11 лет.

Главным отличием является возраст и подготовленность обучающихся, зачисленных на тот или иной год базового уровня подготовки.

При приёме в образовательную организацию дети проходят тестирование по показателям общей и специальной физической подготовленности.

Набор (индивидуальный отбор) обучающихся осуществляется ежегодно до начала учебного года.

Особенности формирования групп обучающихся с учетом уровней (периодов) подготовки представлены в таблице № 2.

Повышение уровня подготовки обучающихся по гиревому спорту в соответствии с определенным годом обучения предусмотрено нормативными требованиями. Требования к подготовленности обучающихся, формированию групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом уровней (периодов) подготовки (в академических часах) предоставлены в таблице № 3. Прием в организацию осуществляется с 9 лет. При этом необходимо учитывать, что тренировочные нагрузки в течение дня в неделю не должны превышать допустимых норм.

**Особенности формирования групп обучающихся с учетом уровней  
(периодов) подготовки.**

Уровень подготовки	Период (продолжительность в годах)	Минимальный возраст для приема	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальная наполняемость группы (человек)
Б 1-2 Уровень базовой подготовки	1-й год	9	10	25
	2-й год	10		
Б 3-4-5 Уровень базовой подготовки	3-й год	11		
	4-й год	12		
	5-й год	13		

Для достижения основной цели подготовки обучающихся на каждом уровне необходимо обеспечить решение конкретных задач:

**1) уровень базовой подготовки (до года, свыше года):**

- вовлечение максимального числа юных спортсменов и подростков в систему спортивной подготовки по гиревому спорту, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники гиревого спорта, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни, участия в соревнованиях.

**2) уровень базовой подготовки(свыше двух лет):**

- укреплять здоровье и закалять организм спортсменов, прививать устойчивый интерес к занятиям;

- овладеть техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в гиревом спорте;

- обучить спортсменов основам тактики гиревого спорта;

- освоить технику, овладения способами передвижения и умением применять их в соревнованиях;

- участвовать в соревнованиях по гиревому спорту;

- изучить элементарные теоретические сведения о врачебном контроле, личной гигиене, истории вида спорта, технике и тактике, правилах гиревого спорта.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

### 2.1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям.

Программа по виду спорта гиревой спорт содержит следующие предметные области:

- теоретические основы физической культуры и спорта (теоретическая подготовка);
- общая физическая подготовка;
- вид спорта;
- техническая подготовка;
- другие виды спорта и подвижные игры;
- участие в соревнованиях и контрольные испытания.

В процессе реализации Программы предусмотрены следующие соотношения объёмов тренировочной нагрузки с учетом уровней (периодов) подготовки в гиревом спорте (таблице № 3).

**Таблица №3.**

#### Объемы тренировочной нагрузки с учетом уровней (периодов) подготовки по виду спорта гиревой спорт.

Показатель учебной нагрузки	Уровень сложности программы				
	Базовый уровень сложности				
	Б-1 год	Б-2 год	Б-3 год	Б-4 год	Б-5 год
Количество часов в неделю	5	6	7	7	8
Количество занятий в неделю	2-3	2-3	3	3	3-4
Общее количество часов в год	230	276	322	322	368
Общее количество занятий в год	92-138	92-138	138	138	138-184

**2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам.**

В процессе реализации Программы предусматривается следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему годового учебного плана (таблица № 4).

**Таблица № 4.**

**Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения на базовом уровне подготовки, по годам, в процентах.**

Разделы спортивной подготовки	Уровни и годы спортивной подготовки				
	Базовый				
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Теоретическая подготовка (%)	10	9	8	8	7
ОФП и вариативные предметные области (%)	55	53	48	46	41
СФП (%)	12	13	15	15	17
ТТП (%)	15	17	19	20	22
Другие виды спорта и подвижные игры (%)	4	4	5	5	6
Участие в соревнованиях и контрольные испытания (%)	4	4	5	6	7
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

### **2.3.Годовой учебный план.**

Образовательная организация в соответствии с утвержденными ею локальными актами ежегодно разрабатывает и утверждает учебный план тренировочных занятий из расчета 46 недель и годовые учебные планы объемов тренировочного процесса на каждый уровень подготовки.

В учебном плане предусматривается:

- количество часов в год (в соответствии с расписанием тренировочных занятий в течение года);
- теоретические и практические занятия;
- занятия по предметным областям;
- участие в соревнованиях;
- промежуточная аттестация.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях.

Примерный годовой учебный план тренировочных занятий из расчета 46 недель по виду спорта гиревой спорт представлен в таблице № 5.

Таблица № 5.

**Примерный годовой учебный план  
тренировочных занятий из расчета 46 недель по виду спорта гиревой спорт.**

Раздел подготовки	Базовый				
	1год	2год	3год	4год	5год
Теоретическая подготовка	23	25	26	26	26
ОФП и вариативные предметные области	127	146	155	148	151
СФП	28	36	48	48	62
Техническая подготовка	34	47	61	64	81
Другие виды спорта и подвижные игры	9	11	16	16	22
Участие в соревнованиях и контрольные испытания	9	11	16	20	26
Общее кол-во часов	230	276	322	322	368



### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.**

#### **3.1. Содержание и методика работы по предметным областям. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению уровня подготовки.**

Планирование годового цикла тренировки обучающихся в физкультурно-спортивной организации определяется:

- задачами, поставленными в годовом цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- календарным планом спортивно-массовых мероприятий.

Структура годового цикла подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. Структура представляет собой конкретно выраженную и четкую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном уровне подготовки.

**Уровень базовой подготовки (до двух лет).** Для уровня базовой подготовки до двух лет периодизация тренировочного процесса носит условный характер. В связи с отсутствием официальных соревнований годичный цикл не делится на периоды. Основное внимание обращается на содержание недельных циклов. Контрольные соревнования проводятся по текущему материалу занятий без напряженной подготовки к ним. На первом и последующих годах спортивной подготовки основное внимание уделяется теоретической, физической и технической подготовке. На протяжении годового цикла изменяется удельный вес отдельных видов подготовки.

**Уровень базовой подготовки (свыше двух лет).** На уровне базовой подготовки свыше двух лет главное место в годовом цикле занимает подготовительный период. Контрольные соревнования проводятся по общему плану тренировочных занятий без особой подготовки к ним. Учитывая необходимость соревновательной подготовки в повышении спортивного мастерства юных спортсменов, ее следует планировать в недельных циклах перед каникулами и в каникулы. Предусматривается снижение объема физической подготовки и увеличение времени, отводимого на техническую подготовку.

#### **Программный материал для практических занятий.**

Гиревой спорт по своей специфике является циклическим видом спорта, с достаточно большой продолжительностью работы в условиях соревновательной деятельности. Спортсмену - гиревнику необходимо

осуществлять подъём отягощения (гирь) в течение 10 минут с как можно более высоким темпом, соответственно ведущим двигательным качеством в данном виде спорта является силовая выносливость. Всё это находит отражение в специфике тренировочного процесса в гиревом спорте. Спортсмену-гиревнику помимо тренировки силовых способностей требуется также развивать аэробную выносливость.

**На уровне базовой подготовки до двух лет** программный материал соотносится к представленным тренировочным заданиям, отображающим основные направления тренировочных средств. Особое внимание уделяется обеспечению всестороннего развития физических качеств, преимущественно координационным и скоростным способностям, воспитанию общей выносливости. Подготовка характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. На уровне подготовки значение имеет обучение технике выполнения физических упражнений посильное для этого возраста. Большое внимание должно быть уделено развитию быстроты движений. Целесообразно использовать физические упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств и мышечной силы подростков. Для успешного воспитания ловкости большая роль уделяется подвижным и спортивным играм. Этот возраст благоприятен воспитанию гибкости.

**На уровне базовой подготовки свыше двух лет** программные материалы представлены в виде стандартных тренировочных заданий, сгруппированных по принципу их преимущественной направленности.

Каждое тренировочное занятие, состоящее из подготовительной, основной и заключительной частей, может быть построено на основе использования предлагаемых тренировочных заданий. Для этого следует в начале наметить задачи конкретного тренировочного цикла. Затем, исходя из поставленных задач и уровня подготовки, из блоков заданий соответствующей направленности выбираются наиболее адекватные, которые и составляют основу предстоящей тренировки.

Тренировочное занятие рекомендуется начинать с разминки спортсменов, с так называемой подготовки к последующей тренировочной работе. Во время одного тренировочного занятия прделывается в большинстве случаев от 3 до 7 упражнений (каждое упражнение как комплекс). Интенсивный рост достижений дает постоянно увеличивающаяся специализация в тренировке. Поэтому упражнения в течение одного тренировочного занятия также сходны по структуре. В течение одной недели выполняют от 3 до 6 упражнений.

В одну тренировку включается не более 2-3 стандартных тренировочных заданий (1- разминка; 1-2 - основная часть). Заключительная часть должна состоять, как правило, из подведения итогов тренировочного занятия.

### **Физическая подготовка.**

Физическая подготовка гиревиков направлена на развитие основных двигательных качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости), необходимых в спортивной деятельности. В то же время физическая подготовка неразрывно связана с укреплением органов и систем, с повышением общего уровня функциональной подготовки и укреплением здоровья гиревиков.

К основным средствам обучения подниманию гирь относятся общеразвивающие, подготовительные и специальные физические упражнения.

Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Они являются прекрасным средством лечебной физической культуры, способным корректировать развитие позвоночника, грудной клетки, конечностей, исправлять осанку, воздействовать на развитие отдельных мышечных групп. Общеразвивающие упражнения совершенствуют функциональные возможности, расширяют круг умений и двигательных навыков, обучающихся и, таким образом, подготавливают их к наиболее эффективному освоению движений, необходимых на занятиях с тяжестями.

К общеразвивающим упражнениям относятся: ходьба, бег, прыжки, упражнения без предметов и с предметами, упражнения на снарядах и др.

Подготовительные упражнения способствуют развитию тех физических качеств, которые необходимы для изучения навыков в поднимании гирь и совершенствования отдельных элементов техники.

Можно выделить три группы подготовительных упражнений:

- 1) для освоения движений с различными отягощениями;
- 2) изучения облегченных способов поднимания тяжестей;
- 3) изучения техники соревновательных упражнений гиревого спорта.

Упражнения первой группы помогают преодолеть чувство неуверенности, научиться принимать рациональное положение туловища и конечностей при поднимании тяжести и выполнять простейшие движения.

Упражнения второй группы создают необходимый двигательный фундамент для эффективного изучения техники упражнений гиревого спорта. Они включают в себя как простейшие движения для изучения

элементов техники (движений рук и ног, дыхания), так и поднимание гирь облегченными способами в полной координации движений.

Третья группа включает имитационные упражнения без гирь, упражнения с облегченными гирями и гирями соревновательного веса.

Имитационные упражнения используются для ознакомления обучающихся с формой движений. Они выполняются без отягощения и не создают тех ощущений, которые испытывает обучающийся с гирями, поэтому выполнять эти движения многократно не рекомендуется — они могут сформироваться как навык и тормозить освоение движений с гирями.

К подготовительным упражнениям также относятся специальные упражнения для развития силы и гибкости. К таким упражнениям относятся:

- упражнения, направленные на растягивание мышц и повышение подвижности в суставах (особенно в тазобедренных, локтевых и плечевых);
- упражнения с резиновыми амортизаторами;
- упражнения с гантелями, набивными мячами;
- упражнения на гимнастической стенке.

Подготовительные упражнения с гирями помогают освоить все элементы упражнений гиревого спорта и сами упражнения в целом.

Различают следующие группы таких упражнений:

- для изучения движений ног, дыхания, согласования движений ног и дыхания;
- изучения движений рук, дыхания, согласования движений рук и дыхания;
- изучения способов поднимания гирь в целом.

Специальные упражнения применяются для совершенствования техники упражнений путем устранения избыточных движений и освоения наилучших вариантов техники, соответствующих индивидуальным особенностям обучающихся.

### **Техническая подготовка.**

В основе обучения технике 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 на право; вертикальная – проходящая через тело гиревика перпендикулярно площади опоры.

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

4) **Специальные термины:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5) **Сокращения:**

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

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

**ОЦТТ** – общий центр тяжести тела.

**ЧСС** – частота сердечных сокращений.

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

Овладение навыком поднимания тяжестей начинается после того, как обучающиеся освоили элементарную технику, научились принимать правильное положение туловища в начальных и конечных фазах движения.

Процесс формирования навыка поднимания тяжестей можно осуществлять в три периода.

Содержание первого периода заключается в изучении отдельных движений при поднимании гирь и соединении их в одно целостное двигательное действие. Во втором устраняются излишние движения и излишние мышечные напряжения, улучшается навык. Третий период связан с дальнейшим совершенствованием навыка в поднимании гирь (гири) путем уточнения и изменения техники движений на основе развития физических качеств и повышения функциональных возможностей гиревика.

В соответствии с закономерностями образования двигательного навыка в тренировочном процессе целесообразно использовать следующие этапы.

1. Первоначальное изучение. Работа на этом уровне сводится к овладению техникой способа поднимания гирь в его основном варианте. Обучающиеся получают представление о способе поднимания гири, выполняют его практически, изучают отдельные элементы, осваивают способ в целом, устраняют избыточные движения и излишние мышечные напряжения.

2. Углубленное разучивание. На этом уровне уточняются и осваиваются детали техники способа поднимания гири. Движения улучшаются с тенденцией на повышение качества. Основной задачей углубленного разучивания является обеспечение в дальнейшем образования наиболее совершенного навыка выполнения соревновательного упражнения. Для ее решения в основном используется метод целостного изучения упражнений в его естественном виде (без использования вспомогательных средств). Основное внимание уделяется выполнению соревновательных упражнений в строгой координации с дыханием.

3. Совершенствование техники соревновательных упражнений. На протяжении уровня обучающиеся осваивают способ поднимания гирь (гири)

и формируют свой стиль (индивидуальная манера выполнения движений). Этот уровень обучения охватывает последнюю стадию обучения и весь период спортивной тренировки, так как совершенствование навыка в выполнении спортивных упражнений является составной частью этого процесса.

При обучении различным двигательным действиям при поднимании гирь используются многочисленные упражнения. Они должны выполняться так, чтобы двигательный арсенал обучающихся спортсменов последовательно расширялся. Однако не следует увлекаться увеличением числа упражнений. Нужно применять такие, которые были бы направлены на решение конкретной задачи, использовались бы для приобретения определенного навыка.

**Отдельные элементы техники выполнения упражнений гиревого спорта изучаются в таком порядке.**

1. При выполнении упражнения, как без гирь, так и с одной гирей проводится подробное ознакомление с движениями и их предварительное изучение.
2. Выполнение упражнений с облегченными гирями. В этом случае в условиях естественного взаимодействия спортсмена с гирями осуществляется освоение навыка выполнения упражнений.
3. Выполнение упражнений с гирями соревновательного веса. Такое выполнение упражнений используется для совершенствования навыка поднимания гирь и развития физических качеств.

**При изучении элементов техники и их согласования с дыханием распространены следующие варианты.**

Вариант 1. Элемент техники изучается при произвольном дыхании последовательно: без гирь, с одной гирей. Далее он в такой же последовательности изучается уже в согласовании с дыханием.

Вариант 2. Элемент техники изучается при произвольном и задержанном на вдохе дыхании и с облегченными гирями. Затем этот же элемент изучается вновь с тем же отягощением, но уже в согласовании с дыханием.

Вариант 3. Элемент техники изучается с гирями соревновательного веса. Подготовительное упражнение, направленное на освоение этого элемента, вначале изучается при произвольном, затем при задержанном дыхании и, наконец, в согласовании с дыханием. Далее в такой же последовательности выполняются все последующие подготовительные и специально-подготовительные упражнения с гирями соревновательного веса. Поэтому же принципу осуществляется изучение техники соревновательных упражнений. Каждое упражнение сначала выполняется на задержанном и произвольном дыхании, а затем в строгом согласовании с дыханием.

Вариант 4. Элемент техники изучается с утяжелёнными гирями одной рукой с помощью тренера.

Выбор того или иного варианта определяется главным образом степенью физической и технической подготовленности обучающихся. Если подготовленность средняя, то целесообразно использовать третий вариант, при плохой - первый, или второй, или четвертый.

Однако в процессе тренировочного процесса необходимо комбинировать все варианты.

При изучении упражнения в целом следует выполнять их в заданные отрезки времени в оптимальном темпе, но при этом подчинять движения дыханию. Только сочетание движений с дыханием может способствовать качественному освоению всех способов поднимания гирь в полной координации процесса напряжения и расслабления работающих мышц в соответствии с ритмо-темповым рисунком упражнения.

В процессе тренировочного занятия необходимо обращать внимание обучающихся на основные ошибки и устранять их в первую очередь. Как правило, эти ошибки создают дополнительные моменты сил, которые приводят к избыточным движениям, мешают правильному выполнению рабочих движений, нарушают координацию и т. д.

После выполнения любых упражнений, особенно после тех, которые связаны с задержкой дыхания, следует проделывать несколько дыхательных упражнений.

Для получения навыков в технике поднимания гирь (гири) и его элементов используются облегченные гири, которые поднимаются в течение небольших отрезков времени и в невысоком темпе. При этом необходимо согласовать движения ног, туловища, рук с дыханием (вдох выполнять в моменты ослабления действия сил тяжести гирь на грудную клетку). По мере совершенствования техники и функциональной подготовленности продолжительность и темп поднимания гирь увеличиваются.

### **Разминка гиревика.**

Предварительная подготовка организма (разминка) к предстоящей тренировочной работе имеет очень большое значение для решения задач каждого отдельного занятия. Из-за недостаточной разминки появляются ошибки в технике, нередко возникают различные травмы.

Разминка подразделяется на общую и специальную. Задачей общей разминки является постепенное выработывание в тренировочную нагрузку, разогревание мышц, подготовка сердечнососудистой, дыхательной и других систем к предстоящей работе. Повышение температуры тела (разогревание)



ускоряет биохимические реакции в мышцах, увеличивает эластичность в связках, подвижность в суставах.

В общей разминке необходимо давать нагрузку на все группы мышц. Применяются самые различные упражнения: ходьба, бег в умеренном и переменном темпе, легкие гимнастические упражнения с легкими отягощениями. Из гимнастических упражнений применяются в основном упражнения на гибкость, координацию движений, подвижность в суставах (наклоны, круговые движения руками вперед, назад, круговые движения туловищем в одну и другую сторону, растяжение мышц стоя, сидя).

Из упражнений с легкими отягощениями применяются наклоны вперед с гантелью или диском от штанги за головой, наклоны в стороны с легкой гирей в опущенной руке, подтягивание гантели или гири до уровня груди, головы и выше, различные выжимания отягощения, приседания с ними. Вначале разминки темп выполнения упражнения медленный, затем постепенно возрастает.

Разогреванию мышц способствуют растирания различными мазями и жидкостями (как финалгон, спирт, ментол).

Специальная разминка проводится после общей и включает в себя специальные упражнения, близкие по структуре движений к тем, которые предстоит выполнить в начале основной части занятия. Если это соревновательное упражнение (например, рывок), то в начале специальной разминки выполняются специальные упражнения для рывка, затем рывок с легкой или облегченной гирей и в конце разминки делается несколько настроечных подъемов, уже с тренировочной гирей. Время разминки от 15 до 25 мин.

Разминка перед выступлением на соревнованиях имеет некоторые особенности. Так как сразу же после разминки предстоит максимальная нагрузка на мышечную, сердечнососудистую, дыхательную и другие системы организма, спортсмену необходимо не только хорошо разогреться, но и подвести себя к такой “боевой готовности”, которая позволила бы реализовать все физические и морально-волевые возможности в достижении лучшего спортивного результата. Недостаточная, неправильная разминка не позволит спортсмену решить эти задачи. Правильность разминки перед соревнованиями каждый спортсмен должен определить для себя в контрольных занятиях (прикидках).

Иногда перед прикидкой, казалось, проведена достаточная и общая, и специальная разминка, но показать желаемый результат не удастся. А спустя некоторое время (4—5 мин), даже на фоне достаточно ощутимого утомления,

во второй попытке удастся установить личный рекорд. В этом случае была явно недостаточная разминка перед первой прикидкой.

Готовясь к соревнованиям, нужно заранее несколько раз проверить различные по времени и нагрузке варианты разминки и точно убедиться в правильности выбранного для себя варианта.

#### **Примерный комплекс общих разминочных упражнений:**

- наклоны головы вперед - назад, вправо - влево;
- круговые вращения головой;
- наклоны корпуса вперед - назад;
- вращения в локтевых и плечевых суставах;
- вращения в тазобедренных суставах;
- вращения в коленных суставах;
- выпрыгивания из положения приседа;
- отжимания от пола;
- различные махи ногами и др.

#### **Примерный комплекс специальных разминочных упражнений:**

- рывок гири двумя руками (протяжка);
- рывок гири одной, а затем другой рукой;
- толчок гири одной, а затем другой рукой;
- подъем гирь на грудь с последующим опусканием их в положение виса между ног;
- толчок гирь легкого веса от груди и др.

Количественные характеристики нагрузки предлагаемых упражнений зависят от температуры помещения, уровня подготовки и индивидуальных особенностей спортсмена.

Разминка не должна вызывать чувство утомленности. При правильном ее проведении у спортсмена должно появиться желание соревноваться. Продолжается соревновательная разминка немного больше, чем обычная, а заканчиваться она должна не менее чем за 5 мин до выхода на помост. По окончании разминки следует одеться (если соревнования проводятся в прохладном помещении или на открытом воздухе), чтобы сохранить тепло.

После выступления в первом соревновательном упражнении - толчке полезно выпить сладкого чая с аскорбинкой (витамин С), одевшись, полежать на гимнастических матах или скамейках. Примерно за 15 мин до выхода на помост для выполнения рывка (второго упражнения) бывает достаточно сделать несколько подходов на выполнение специально-вспомогательных упражнения рывка с небольшим количеством повторений, затем 2-3 подхода на выполнение рывка с легкой гирей и в конце разминки

“прочувствовать” мышцами соревновательную гирию, опробовать сцепление дужки с кистью (для сцепления дужка натирается магнезией).

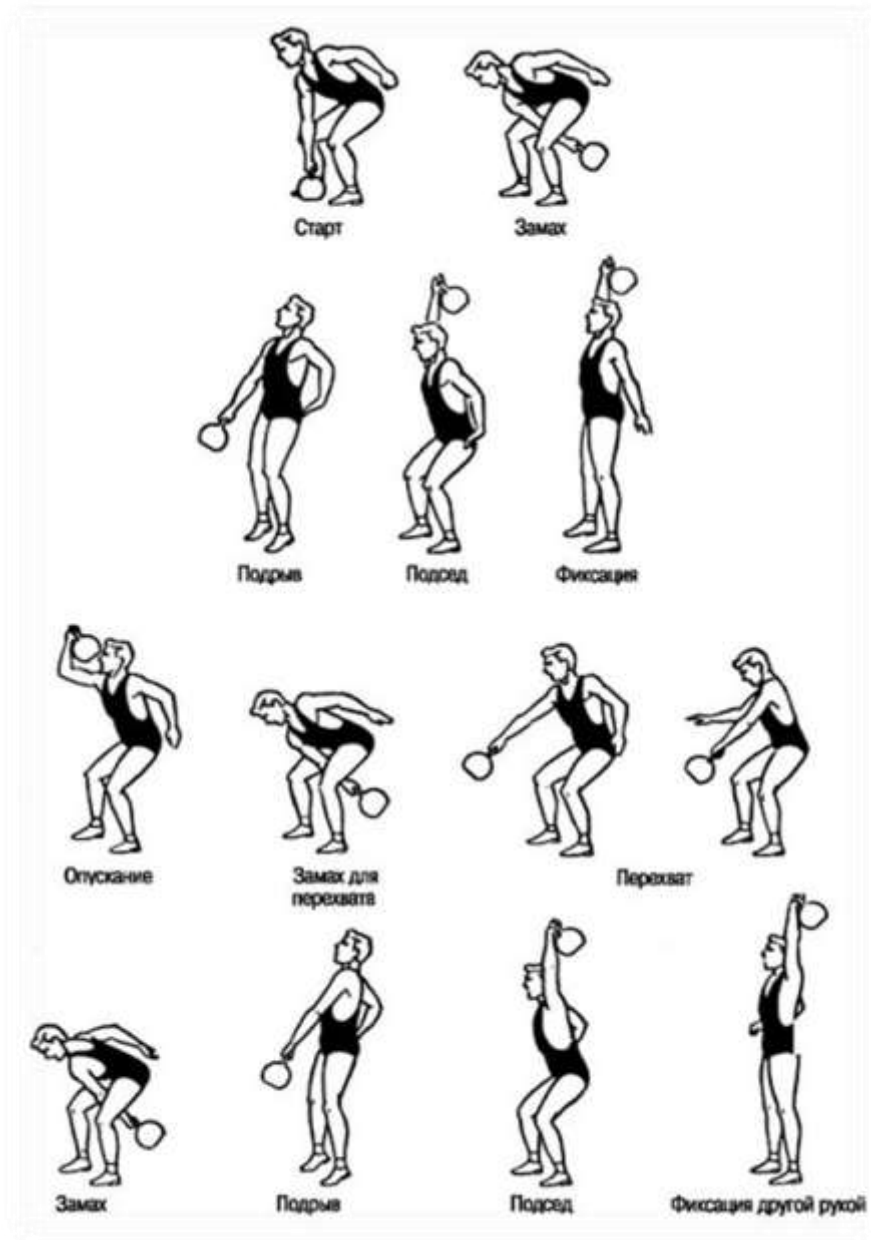
Применение согревающих мазей способствует более быстрому согреванию, восстановлению мышечного тонуса, сохранению тепла в перерыве между выполнением соревновательных упражнений, а в итоге - более успешному выступлению в соревнованиях.

#### **ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В ГИРЕВОМ СПОРТЕ.**

##### **Рывок.**

Несмотря на кажущуюся простоту упражнений с гирями, их выполнение связано с довольно сложными практическими действиями, требующими от обучающихся определенных умений и навыков. Обучение технике, как правило, начинается с рывка — наиболее доступного для начинающих упражнения гиревого двоеборья.

Полный цикл этого упражнения можно условно разделить на несколько технических элементов: старт, замах, подрыв, подсед, фиксацию, опускание гири; затем замах для перехвата, перехват, замах, подрыв, подсед и фиксацию другой рукой (рис. 1).



**Рис. 1. Техника упражнения рывок.**

**Старт.** И. п.-согнутые в коленях ноги на ширине плеч, гиря стоит между ног (чуть впереди), захват сверху, свободная рука отведена в сторону, спина прямая.

**Замах.** Из стартового положения, оторвав гирю от помоста, сделать замах между ног назад; свободная рука отведена в сторону, спина прямая.

**Подрыв.** Главный элемент рывкового упражнения. За счет активного выпрямления ног и спины гире сообщается ускорение, необходимое для свободного полета на необходимую высоту. На мгновение работающая рука освобождается от нагрузки, незначительно сгибается в локтевом суставе, а затем выпрямляется навстречу гире, достигшей “мертвой точки”.

**Подсед.** Выполняется для смягчения ударной нагрузки перед фиксацией.

**Фиксация.** Гиря поднята вверх на прямую руку, ноги и туловище выпрямлены и находятся в неподвижном положении.

**Опускание.** Выполняется для очередного замаха. Гиря за счет постепенного сгибания руки опускается вниз по оптимальной траектории в положение замаха.

**Замах для перехвата.** Выполняется из и. п. ноги на ширине плеч, спина прямая, гиря между ног.

**Перехват.** За счет выпрямления спины гиря поднимается вперед до положения «мертвой точки», освобождается одной рукой и захватывается другой, а затем возвращается в положение замаха.

**Замах другой рукой.** Выполняется после перехвата из и. п. ноги на ширине плеч, гирю держать перед собой, свободная рука отведена в сторону, спина прямая. Под влиянием силы тяжести гиря опускается между ног для замаха.

**Подрыв и подсед.** Выполняются также активно и с той же целью, но другой рукой.

**Фиксация другой рукой.** Завершающий элемент рывкового упражнения.

Здесь рассмотрен полный цикл рывка без опускания гири на помост. На соревнованиях же перехват осуществляется только после максимального выполнения упражнений каждой рукой.

### **Дыхание:**

Существует 3 основных варианта дыхания: два, три и более трех циклов на один подъем и опускание гири в рывке.

Наиболее практичным и эффективным считается трехцикличное дыхание: во время подъема до полуподседа — вдох. Начинается вдох непринужденно, одновременно с началом подъема гири из основного старта и заканчивается одновременно с окончанием подрыва. В сравнении с началом, окончание вдоха выполняется более мощно и быстро — в такт движению. Полное выпрямление туловища и подъем груди в конце подрыва способствуют достаточно глубокому и быстрому вдоху. Во время выполнения полуподседа и выпрямления руки вверх — выдох. Одновременно с началом сбрасывания гири — быстрый вдох. Заканчивается вдох одновременно с захватом дужки, примерно, на уровне груди. Опуская гирю, — полный и непринужденный выдох. Заканчивается выдох одновременно с окончанием движения гири назад — за колени.

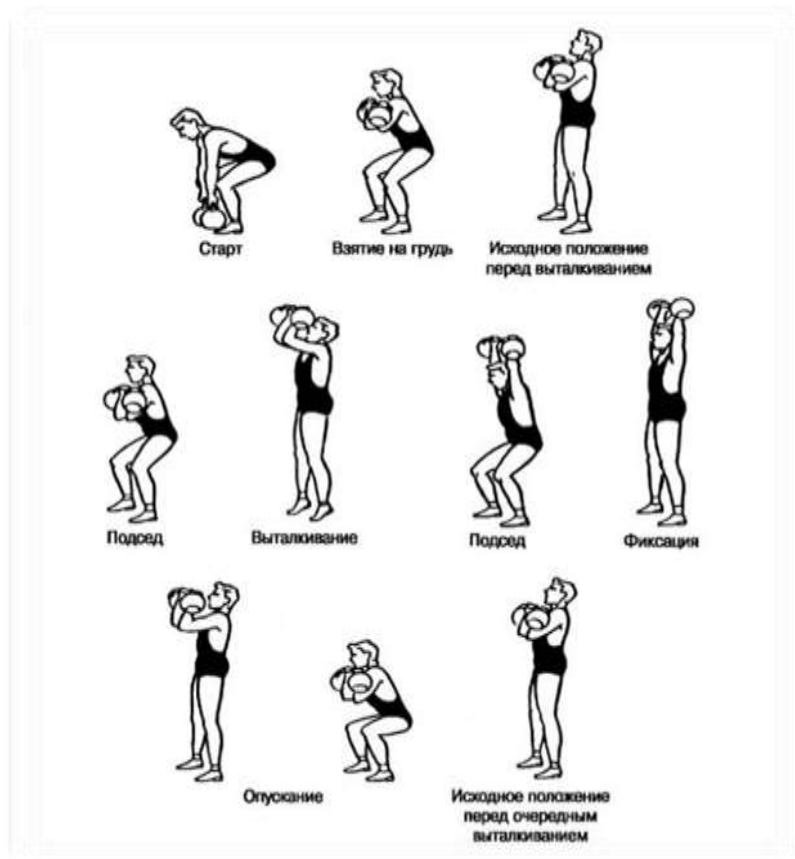
В первые минуты подъемов не следует дышать слишком глубоко. По мере увеличения потребности организма в кислороде сила и глубина дыхания соответственно увеличиваются. Иногда в последние минуты подъемов до

предела дыхания не хватает. В этом случае во время удерживания гири вверху на прямой руке (фиксации) нужно делать кратковременные остановки и дополнительно выполнять один или несколько вдохов и выдохов. Это снижает темп выполнения рывка, но в то же время позволяет спортсмену полностью выработать отведенное правилами время (10 мин), реализовать свои физические возможности.

Преимущества трехциклического дыхания заключаются в том, что, во-первых, 3 цикла на 1 подъем и опускание гири более длительное время обеспечивают организм кислородом. Во-вторых, дыхание удачно сочетается с движениями, что способствует непринужденности и непрерывности движений и дыхания. Кроме того, не нарушая цикличность дыхания и техники рывка, можно легко уменьшать или до предела увеличивать темп выполнения упражнения. Когда возрастает темп, соответственно ускоряется ритм дыхания. Все это очень важно для реализации физических возможностей спортсмена и достижения более высоких результатов в рывке.

### Толчок.

В толчковом упражнении можно выделить следующие технические элементы: старт, взятие на грудь, исходное положение перед выталкиванием, подсед, выталкивание, подсед, фиксация, опускание гири, исходное положение перед очередным выталкиванием (рис. 2).



## **Рис. 2. Техника упражнения толчок.**

**Старт.** И. п. — согнутые в коленях ноги на ширине плеч, гири стоят между ног (чуть впереди), захват сверху, спина прямая.

**Взятие гирь на грудь.** Из стартового положения, оторвав гири от помоста, сделать замах между ног назад. Затем за счет резкого выпрямления ног и спины выполнить подрыв, а согнув ноги в коленях, — подсед и подхватить гири грудью в «мертвой точке»; после этого выпрямить ноги.

**Исходное положение перед выталкиванием.** Принимается после взятия гирь на грудь. Выпрямленные ноги на ширине плеч, локти опущены и прижаты к туловищу, гири лежат на предплечье и плече, дужки гирь на груди, спина прямая.

**Подсед.** Элемент толчкового упражнения, предшествующий выталкиванию. Ноги, амортизируя тяжесть гирь, медленно сгибаются в коленях, спина прямая, руки с гирями неподвижны.

**Выталкивание.** Главный элемент толчкового упражнения. За счет резкого выпрямления ног и туловища (после подседа) гири выталкиваются вверх и, тем самым им сообщается ускорение, необходимое для свободного полета на необходимую высоту. Выпрямление ног должно заканчиваться выходом на носки.

**Подсед.** Выполняется после выталкивания. Гири, достигшие «мертвой точки», подхватываются сгибанием ног и выпрямлением рук. Спина чуть прогибается в пояснице и жестко закрепляется.

**Фиксация.** Гири подняты вверх на прямые руки, ноги и туловище выпрямлены и находятся в неподвижном положении.

**Опускание.** После фиксации за счет постепенного сгибания рук гири опускаются на грудь; при этом ноги слегка сгибаются в коленях и тем самым амортизируют ударную нагрузку на поясницу.

**Исходное положение перед очередным выталкиванием.** Принимается после опускания гирь на грудь. Ноги и туловище выпрямлены, локти прижаты к туловищу.

### **Дыхание:**

В классическом толчке первый прием — подъем на грудь выполняется лишь один раз, поэтому большинство спортсменов при выполнении этого движения не обращают особого внимания на правильность дыхания, так как оно в данном варианте толчка почти не отражается на результате в целом. Одни спортсмены перед подъемом на грудь делают вдох и выполняют прием на задержке дыхания. Другие, при замахе гирь назад — за колени, делают выдох. Выпрямляя туловище и приподнимая грудь и плечи при подъеме до

полуподседа — вдох. Как только гири коснутся груди при выполнении полуподседа — выдох (гири выдавливают воздух из груди).

Дыхание в толчке от груди. На практике применяются несколько вариантов дыхания, которые используются в зависимости от условий выполнения этого приема (темпа, степени усталости и т.п.).

1. На вдохе: одновременно с началом сгибания ног перед выталкиванием — выдох. Выталкивание гирь — на задержке дыхания. Полуподсед и выпрямление рук вверх — выдох. Одновременно с началом опускания гирь на грудь, сгибая руки и приподнимаясь на носки, вдох. Как только гири коснутся груди - выдох (гири выдавливают воздух из груди).

2. На выдохе: сгибая ноги перед выталкиванием и сдавливая грудь и живот гирями — выдох. Выпрямляя ноги и приподнимая грудь при выталкивании, — быстрый вдох. Выполняя полуподсед и выпрямляя руки вверх, — выдох. Одновременно с началом сгибания рук при опускании на грудь до касания гирь груди — вдох. Одновременно с касанием гирь груди - выдох. При задержках гирь на груди или вверх на прямых руках выполняется дополнительно один или несколько (в зависимости от длительности задержки) коротких вдохов и выдохов.

Дыхание при подъеме гирь на грудь и опускании в толчке по полному циклу. При подъеме на грудь из основного старта, выпрямляясь и приподнимая плечи, — вдох. Одновременно с касанием гирь груди — выдох (гири выдавливают воздух). При опускании гирь с груди одновременно с отталкиванием их чуть вперед — вдох. Заканчивается вдох быстро в момент захвата дужек сверху (в положении гирь на груди кисти были просунуты внутрь дужек). Наклоняясь и опуская гири, - выдох. Заканчивается выдох одновременно с окончанием движения гирь назад - за колени в основной старт подъема гирь на грудь.

Свободное без задержек дыхание в сочетании с движениями возможно только при условии соблюдения правильной техники выполнения всех элементов каждого приема и толчка в целом. Даже кратковременные задержки дыхания при выполнении толчка до “отказа” в течение 10 мин отрицательно сказываются на результате в этом упражнении.

### **Техника выполнения толчка по длинному циклу.**

Толчок по длинному циклу состоит из двух отдельных упражнений: толчка двух гирь и подъема гирь на грудь после их сбрасывания в положение виса между ног (рис. 3). О технике и методике обучения толчка уже говорилось выше, поэтому выделим только несколько основных отличительных моментов. При сбрасывании гирь в положение виса между



ног необходимо обратить внимание обучающихся на положение ног, спины и рук: ноги сгибаются в коленях, а таз отводится слегка назад для уравнивания; предплечья рук с гирями упираются о внутреннюю поверхность бедер. Подъем гирь на грудь из положения виса между ног выполняется за счет согласованной работы ног и спины (подрыв). При приеме гирь на грудь целесообразно подать таз слегка вперед, это позволит легче принять оптимальное ИП перед очередным толчком.

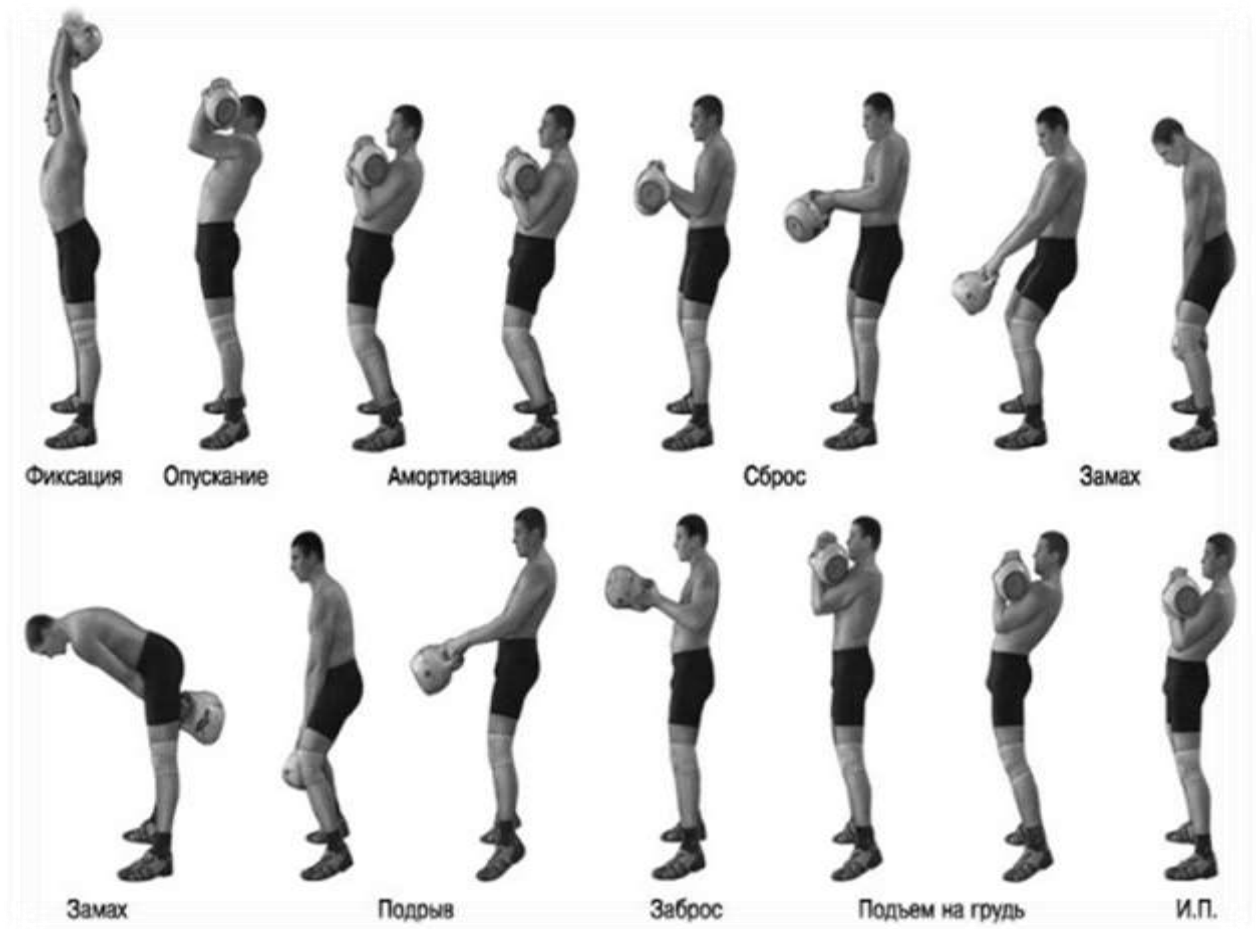


Рис. 3 Техника упражнения толчок по длинному циклу

### **Дыхание.**

При обучении технике дыхания при выполнении толчка по длинному циклу необходимо обратить внимание обучающихся на выдох при

сбрасывании гирь в положение виса между ног, на вдох - выдох - вдох - выдох при приеме гирь на грудь.

Для освоения техники основных упражнений гиревого спорта необходимо внимательное, детальное ее изучение и постоянное совершенствование в ходе тренировочного процесса. Особенно часто возникают трудности при изучении техники толчка. Как правило, у начинающих спортсменов не получается второй подсед.

### **Ошибки, характерные при выполнении классических упражнений.**

Ошибки при выполнении классических упражнений встречаются даже у многих высококвалифицированных спортсменов.

У одних они образовались в результате неправильного разучивания техники и прочно закрепились в процессе тренировок. Исправить такие ошибки бывает очень трудно. У других спортсменов ошибки появляются временно: иногда делаются попытки копировать технику у более именитых атлетов и, в результате, ломается своя техника и не приживается чужая. Или, выполняя в больших объемах вспомогательные упражнения, которые по своей структуре движений отличаются от классических, закрепляют ненужный навык, что впоследствии отрицательно сказывается на технике толчка или рывка (отрицательный перенос навыка). Поэтому в процессе тренировок необходимо постоянно контролировать технику классических упражнений. Причиной ошибок может быть и состояние организма спортсмена (переутомление, болезнь, перевозбуждение, легкие травмы).

Прежде чем приступить к исправлению ошибок, необходимо найти причину их появления. Причем вначале следует исправить основную ошибку, так как она часто является причиной для ряда других второстепенных ошибок.

**Ошибка.** Согнута спина при подъеме на грудь. Из-за этой ошибки нарушается согласованность движений рук, ног, туловища. Подъем не экономичен. Причиной может быть неумение атлета правильно держать спину (ошибки при обучении), слабые мышцы спины. В основном эта ошибка допускается начинающими спортсменами.

**Исправление.** Рекомендуются следующие подводящие упражнения подъема гирь на грудь:

1. Удерживание двух гирь в висе на различной высоте (на уровне середины голени, коленей, середины бедер).
2. Тяги с подрывом гирь из различных стоек (низкой, средней, высокой).
3. Подъем одной гири на грудь с виса.

Если слабые мышцы спины:

1. Наклоны на “козле” с отягощением.

2. Наклоны со штангой или гирей на плечах.
3. Тяги рывковые и толчковые со штангой и гирями.
4. Рывковые махи гири до уровня груди, головы и выше

В том или другом случае особое внимание обратить на положение спины. Она должна быть прямая или немного пригнута в поясничном отделе, но не согнута (сгорблена).

**Ошибка.** Согнуты руки при подъеме гирь на грудь. Мышцы ног и спины слабо включаются в работу. Подъем выполняется за счет силы рук. В момент подрыва руки разгибаются, в результате теряется хлесткость в подрыве.

#### **Причины ошибки.**

1. Спортсмен не расслабляет мышцы рук и плечевого пояса во время подъема гирь.
2. Слишком глубокий захват дужек.
3. Скользкие дужки.

**Исправление.** Рекомендуются следующие упражнения:

1. Удерживание гирь в вися на различной высоте.
2. Тяги гирь с подъемом плеч и выходом на носки. Все вспомогательные и подводящие упражнения подъема гирь на грудь научиться выполнять с максимальным расслаблением мышц рук. При захвате гирь не просовывать сильно кисти внутрь дужек. Для сцепления натирать дужки гирь и ладони магнезией.

**Ошибка.** Неполное выпрямление ног и туловища в подрыве. В результате атлет поднимает гири на недостаточную высоту. Чтобы удержать их на груди, он вынужден делать более глубокий полуподсед, из-за чего теряется равновесие (гири тянут вперед), приходится выполнять дополнительные ненужные движения.

#### **Причины ошибки.**

1. Слишком раннее начало подрыва.
2. Слабые мышцы спины и ног.
3. Слишком тяжелые гири.

**Исправление.** Наиболее эффективные упражнения для исправления этой ошибки:

1. Удерживание облегченных гирь в вися 3—5 с в прямой стойке на носках с приподнятыми плечами.
2. Подрывы гирь с выпрямлением (мягко).
3. Подъемы гирь на грудь из высокой стойки.

Для укрепления мышц ног:

1. Приседания со штангой или гирями на плечах.

2. Пружинящие выпрыгивания со штангой на плечах. Ошибка. В подрыве гири уходят далеко вперед. В результате атлетам особенно легких высоких категорий, трудно удержать гири на груди (“тянут” вперед). Приходится смещаться вперед, применять значительные усилия, чтобы удержать их. После такого подъема на грудь трудно быстро сосредоточиться для выполнения толчка от груди.

#### **Причины ошибки.**

1. Во время замаха гири излишне отводятся назад — за колени.
2. Во время подъема на грудь спортсмен не может держать локти ближе к туловищу (ошибки при обучении).

#### **Исправление.**

1. Подъем гирь на грудь с вися из высокой стойки.
2. Подъем легких гирь с вися без предварительного замаха назад.
3. Замедленные тяги гирь с выходом на носки и подъемом плеч.

При выполнении этих упражнений локти держать прижатыми к туловищу.

**Ошибка.** Гири неудобно лежат на груди. Это не позволит эффективно выполнять толчок от груди.

#### **Причины ошибки.**

1. Неумение атлета из-за ошибок при обучении правильно принять стартовое положение для толчка от груди.
2. Излишне “закаченные” и не растянутые мышцы рук и плечевого пояса.
3. Слишком низко опущены или высоко подняты гири.
4. Локти излишне сведены спереди или разведены в стороны.

**Исправление.** “Прочувствовать” мышцами различные варианты стартового положения в зависимости от положения локтей (разведены или сведены), положения гирь на груди (выше, ниже) и толчка от груди (ногами или спружинив грудью и животом), подобрать для себя наиболее подходящий вариант и закрепить навык, используя следующие упражнения:

1. Удерживание гирь на груди до 20сек, с максимальным расслаблением мышц рук, плечевого пояса и живота, изменяя положение гирь и локтей.
2. Полутолчок от груди от 10 до 20 и более повторений с максимальным расслаблением мышц рук и туловища. Это же упражнение, только с более высоким положением гирь на груди следует выполнять, если причиной ошибки являются слишком низко опущенные гири. При недостаточной растянутости мышц больше выполнять упражнений на растяжение мышц и подвижность в суставах.

**Ошибка.** В стартовом положении для толчка от груди локти слишком сильно сведены перед грудью или разведены в стороны. В том и другом случае эффективность выталкивания гирь будет снижена.

### **Причины ошибки.**

1. Копирование начинающими гиревиками техники более именитых атлетов.
2. Обучение технике происходит без учета тренером индивидуальных физических особенностей обучающихся.

**Исправление.** Целесообразно на тренировках выполнять толчок с различным положением локтей. В дальнейшем подобрать для себя наиболее приемлемое положение и в процессе подготовки закрепить его.

### **Ошибки, характерные в толчке от груди.**

**Ошибка.** В стартовом положении и при выталкивании гирь от груди мышцы рук излишне напряжены, пальцы сильно зажимают дужки. Постоянно напряженные мышцы быстро устают независимо от их силы.

### **Причины ошибки.**

1. Неправильное положение гирь на груди.
2. Плечевые части рук слабо прижаты к туловищу.

**Исправление.** Все подводящие упражнения выполнять из наиболее удобного положения гирь на груди с максимально расслабленными мышцами рук и плотно прижатыми плечевыми частями рук к туловищу. Кисти надо просунуть внутрь дужек. Пальцы могут быть согнуты, но не напряжены.

**Ошибка.** В момент выталкивания гири сваливаются с груди. В этом случае нарушается жесткость выполнения упражнения, руки излишне включаются в работу и быстро устают.

### **Причины ошибки.**

1. Слабое сцепление плечевых частей рук с туловищем, а гирь - с предплечьями.
2. Слабо прижаты руки к туловищу.
3. Низко опущена грудь в момент выталкивания гирь от груди.

**Исправление.** Для улучшения сцепления рекомендуется выполнять толчок в футболке, а в местах прикосновения рук с туловищем футболку следует увлажнить. Для освоения правильного положения груди в момент выталкивания применяются подводящие упражнения толчка от груди и особенно:

1. Удерживание гирь на груди до 10 секунд с чуть большим отведением таза вперед.
2. Полутолчок гирь с большим количеством повторений. **Ошибка.** Неполное выпрямление ног при выталкивании гирь с груди. В этом случае атлет выталкивает гири на недостаточную высоту. Чтобы удержать их вверху, приходится делать более низкий полуподсед, что часто приводит к потере равновесия и излишним напряжениям мышц. Толчок не экономичен.

### **Причины ошибки.**

1. Слабые мышцы-разгибатели ног.
2. Слишком низкий пружинящий полуприсед при выталкивании гирь.

**Исправление.** Рекомендуются упражнения для развития силы ног и в первую очередь:

1. Приседание со штангой или гирями на плечах.
2. Полутолчок с небольшим сгибанием ног и выходом на носки.
3. Пружинящие выпрыгивания со штангой или гирями на плечах (мягко).

**Ошибка.** Недостаточный полуприсед после выталкивания гирь с груди. В этом случае затрудняется выпрямление рук вверх и удержание гирь.

**Причины ошибки:**

1. Из-за ошибок при обучении атлет не может выполнить присед нужной глубины.
2. Недостаточная подвижность в локтевых, плечевых суставах (при этих физических недостатках в полуприседе с гирями вверх руки не удерживают гири).

**Исправление.** Выполнять следующие упражнения:

1. Удержание гирь вверх на прямых руках в полуприседе различной глубины.
2. Перемещения вперед в полуприседе с гирями вверх.
3. Выполнять больше упражнений на растяжение мышц рук и плечевого пояса, на подвижность в суставах.

**Ошибка.** В момент фиксации вверх на прямых руках гири “тянут” вперед. В этом случае удерживать их очень трудно.

**Причины ошибки.**

1. В момент выталкивания атлет смещает ОЦТ вперед.
2. Недостаточная растянутость мышц и подвижность суставов плечевого пояса, рук.

**Исправление.** Выталкивать гири с полной ступни и строго вверх. Подниматься на носки лишь после того, как полностью выпрямятся ноги при выталкивании. Рекомендуются следующие подводящие упражнения:

1. Полуприседания с гирями на груди с опорой на полную ступню и переносом ОЦТ ближе к пяткам.
2. Полутолчок гирь без отрыва пяток от пола, а по мере основания — с выходом на носки.
3. Полуприседы с гирями вверх. При недостаточной растянутости мышц и подвижности в суставах выполнять больше специальных упражнений на растяжение этих мышц и развитие подвижности в суставах.

**Ошибка.** Слишком низкий предварительный полуприсед при выталкивании гирь от груди. В работу излишне включаются крупные мышцы - разгибатели ног и быстро устают. Теряется жесткость выталкивания.

**Причины ошибки.**

1. Неумение атлета использовать пружинящие возможности грудной клетки, позвоночника и мышц живота для уменьшения нагрузки на ноги при выталкивании.
2. Слишком замедленный предварительный полуприсед.
3. Слабые мышцы ног.

**Исправление.** Наиболее эффективными упражнениями для исправления являются:

1. Удерживание до 10 с гирь на груди, на слегка согнутых ногах.
2. Полутолчок гирь с небольшим предварительным сгибанием ног в коленях с выходом на носки (прочувствовать пружинящее движение грудью).
3. Пружинящие выпрыгивания с гирями на плечах с небольшим сгибанием ног в коленях и выходом на носки.
4. Выталкивание гирь грудью, не сгибая ног в коленях

**Ошибка.** В момент фиксации вверху на прямых руках гири расходятся в стороны. Удерживание гирь затрудняется.

**Причина ошибки.** Недостаточная растянутость мышц и подвижность в суставах рук и плечевого пояса.

**Исправление.** Необходимо значительно прибавить тренировочного времени на выполнение специальных упражнений на растяжение мышц рук и плечевого пояса и развитие подвижности в суставах. Из упражнений с гирями рекомендуются следующие:

1. Полуприседы различной глубины со сведенными до касания гирями вверху на прямых руках.
2. Ходьба в полуприседе со сведенными до касания гирями вверху на прямых руках.

**Ошибка.** Сильное амортизирующее сгибание и разгибание ног при опускании гирь на грудь. В результате быстро устают мышцы-разгибатели ног, на которые приходится большая нагрузка при выполнении основного движения — выталкивания гирь вверх.

**Причина ошибки.** При обучении атлет не освоил более экономичный способ опускания гирь на грудь.

**Исправление.** Амортизирующую функцию при опускании гирь на грудь выполняют не ноги, а плечи, грудь и позвоночник. Рекомендуется следующее упражнение.

Поднять легкие гири вверх на прямые руки. Опуская их, одновременно поднять плечи и встать на носки. Как только гири коснутся плеч, опустить плечи вместе с гирями, встать на полные ступни, подать таз немного вперед. Ноги в коленях не сгибать.

**Ошибка.** В толчке “до отказа” подсед в последних подъемах гирь без расстановки ступней в стороны. Из-за сильного утомления атлет не может выталкивать гири на нужную высоту. Чтобы удержать гири вверху, необходимо сделать более глубокий полуподсед. Расстановка ступней обеспечивает устойчивость в таком подседе и значительно облегчает удержание гирь вверху на прямых руках при максимальном утомлении.

#### **Причины ошибки.**

1. Неумение выполнять подсед “разножкой”.
2. Ограниченная гибкость и растянутость мышц плечевого пояса. (Именно «стянутость» плечевого пояса не позволяет выполнять более низкий полуподсед.)

#### **Исправление.**

1. Выпрыгивания с расстановкой ступней в стороны на Различную ширину (10-30 см) с последующим полуприседом.
2. Полуприседания с гирями вверху на прямых руках с широкой расстановкой ступней в стороны. При ограниченной растянутости мышц рекомендуются специальные упражнения на растяжение мышц и подвижность в суставах.

**Ошибка.** Несогласованность движений ног, туловища и рук при выполнении толчка. Вследствие этого нарушается общая координация движений, сбивается дыхание.

#### **Причины ошибки.**

1. Из-за поспешности при обучении технике толчка не освоены отдельные элементы толчка в нужной последовательности.
2. Не закреплена техника выполнения толчка в целом с облегченными гирями. Могут быть и другие причины.

**Исправление.** Освоение всех элементов толчка в отдельности, согласовывая движения рук, ног, туловища, затем — толчка в целом с легкими гирями. Для лучшего “запоминания” движений и сочетания движений в начале обучения рекомендуется все упражнения выполнять в замедленном темпе.

**Ошибка.** Несогласованность движений и дыхания. Из-за чего значительно быстрее наступает общее утомление при выполнении толчка “до отказа”.

#### **Причины ошибки.**



1. Не освоено или не закреплено до автоматизма дыхание в сочетании с выполнением отдельных частей толчка.
2. Излишне напряжены мышцы во время выполнения толчка.

**Исправление.** При обучении все элементы толчка необходимо выполнять непринужденно и в строгом сочетании движений с дыханием. Закрепить технику движений в сочетании с правильным дыханием, лучше выполнять упражнения с облегченными гирями в замедленном темпе.

### **Тактическая подготовка.**

Тактика спортсмена - это искусство ведения соревнования с противником. В гиревом виде спорта в некоторых случаях спортсмен не ведет борьбу с конкретным противником, а ставит цель - достигнуть максимально высокого результата (при данном уровне тренированности). Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства атлета. 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.

Общая тактическая подготовка предполагает приобретение теоретических сведений по тактике во время специальных занятий, лекций и бесед, при наблюдении за соревнованиями с участием сильнейших атлетов, просмотре кинограмм, кинокольцовок и кинофильмов, а также путем самостоятельного изучения литературы. Кроме этого, в процессе тренировочных занятий, в соревнованиях и при анализе накапливаются опыт и знания.

Выходя на помост, гиревики ставят перед собой ряд задач. Многие рассчитывают на успешное для них завершение упражнений. Некоторые спортсмены надеются поставить личный рекорд, показать лучший результат в подгруппе, показать высший результат в одном упражнении или победить в целом.

Наиболее распространенная стратегия неопытных гиревиков, участвующих в массовых соревнованиях, заключается в следующем: взять высокий темп подъемов, захватить лидерство и одержать победу. Обычно, если лидер в подгруппе слабых соперников способен оторваться от остальных спортсменов на значительное количество подъемов, желание догнать его исчезает у всех. Конечно, гиревик, придерживающийся именно такой тактической схемы, должен обладать исключительной верой в свои возможности и быть готовым к мучительному завершению последних минут,

когда другие гиревики вот-вот могут его настигнуть. Другой способ отрыва состоит в том, что спортсмен повышает темп подъемов в середине соревновательного времени и таким образом увеличивает разрыв в очках 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 он снижает темп и продолжает поднимать гири одинаковое количество раз с его ближайшим соперником, то этот соперник, ощутив моральный подъем, прибавит темп, и наш спортсмен может оказаться позади него.

Известно, что начинающие гиревики устанавливают личные рекорды на каждом соревновании. Не стоит стремиться к этому каждый раз, тем более, если вы чувствуете себя не совсем в хорошей форме. Необходимо помнить, что «железо есть железо», и оно может победить любого. Однако один-два раза в год нужно устанавливать личные рекорды в различных упражнениях гиревого спорта. Тренировочное планирование должно учитывать эти попытки.

При изучении тактики необходимо изучать опыт сильнейших атлетов, что позволит овладеть широким кругом тактических вариантов и использовать их с учетом своих возможностей. Непосредственная тактическая подготовка к определенным соревнованиям требует ознакомления с условиями их проведения. По окончании соревнований необходимо тщательно проанализировать эффективность применяемой тактики и сделать выводы на будущее.

Тактическое мастерство гиревика базируется на большом запасе знаний, умений и навыков, а также его физической, технической, морально-волевой подготовленности, что позволяет точно выполнить задуманный план, принять правильное решение для достижения победы или высокого результата.

Рост тактического мастерства неразрывно связан с уровнем развития физических и волевых качеств атлета. В ходе подготовки целесообразно вначале повысить функциональные возможности гиревика применительно к требованиям тактики, а затем попытаться осуществить задуманный план. В ходе целенаправленной подготовки к основным соревнованиям сезона необходимо тщательно спланировать участие в соревнованиях различного

масштаба с конкретными задачами на каждый старт. Не следует ставить задачу обязательной победы на всех соревнованиях, особенно, если календарь перенасыщен различными стартами. Нецелесообразно также постоянно встречаться со всеми своими основными соперниками. Обычно выделяют 3-4 старта (на отборочных соревнованиях), когда важно добиться победы или показать высокий результат. На остальных соревнованиях проверяют свою подготовку, различные варианты тактики. Общее количество стартов и особенно перед основными соревнованиями зависит от возраста и квалификации атлета. Естественно, с началом периода основных соревнований ставится задача - показать высокий результат или добиться победы на каждом из них. Обязательным условием роста тактического мастерства является анализ прошедших соревнований. Нужно оценить эффективность применяемой тактики и сделать выводы на будущее.

Все эти задачи решаются в ходе групповых и индивидуальных занятий, начиная с первого года тренировочных занятий. Постепенно задачи усложняются. Обучение тактике идет параллельно с освоением техники и ростом уровня подготовленности.

### **Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Гиревик, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою физкультурно-спортивную организацию, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

В содержании **материала выделено 10 основных тем**, которые охватывают минимум знаний, необходимых спортсменам для успешного овладения навыками гиревого виду спорта.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы тренировки: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированная тренировка.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у спортсменов умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Материал распределяется на весь период спортивной подготовки.

**Для уровней базовой подготовки (до двух лет) необходимо:**

- иметь представление о значении физической культуры и спорта;
- знать и уметь проводить комплекс утренней гигиенической гимнастики;
- знать правила соревнований;
- знать причины возникновения травм.

**Для уровней базовой подготовки (свыше двух лет) необходимо:**

- иметь представление об общей физической подготовке;
- знать влияние различных упражнений на организм человека;
- уметь предотвращать причины возникновения травм;
- знать основы личной и общественной гигиены.

Формой подведения итогов усвоения программы по теоретической подготовке является устный зачёт по изученному материалу.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

**Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ.**

Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Комплекс ГТО.

**Тема 2. Гиревой вид спорта в РФ.**

Гиревой спорт, его характеристика, роль и место в системе физического воспитания. Возникновение и национальный характер гиревого спорта. Исторический обзор развития гиревого спорта. Поднятие тяжестей в программе Олимпийских игр Древней Греции. Первые кружки любителей атлетики. В.Ф. Краевский - основоположник русского тяжелоатлетического спорта. Меры безопасности при занятиях гиревым спортом.

**Тема 3. Влияние занятий гиревым видом спорта на строение и функции организма спортсмена.**

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического

телосложения, повышение умственной и физической работоспособности. Строение организма человека и влияние гиревого спорта на его развитие. Работа мышц. Показания и противопоказания к занятиям гиревым спортом.

#### **Тема 4. Гигиена, закаливание, питание и режим гиревиков.**

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена гиревика: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима дня юного гиревика. Гигиенические положения тренировочного процесса и соревнований обеспечение оздоровительной направленности, первичные врачебные обследования.

#### **Тема 5. Техника безопасности и первая помощь при несчастных случаях.**

Правила поведения в спортивном зале, тренажерном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в избранном виде спорта. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях обучающихся гиревым спортом и другим видам спорта.

#### **Тема 6. Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика заболеваемости и травматизма в гиревом спорте.**

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития спортсмена. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Меры личной и общественной профилактики.

#### **Тема 7. Моральная и психологическая подготовка.**

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Правила поведения в спортивном коллективе. Воспитание российской молодежи в процессе занятий физической культурой на трудовых и игровых традициях. Социальные функции традиций. Понятие и сущность спортивных традиций. Спортивные ритуалы.

#### **Тема 8. Физическая подготовка.**

Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, скорости, гибкости и ловкости. Роль физических качеств в подготовке гиревиков. Методика развития силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы развития быстроты движений. Развитие быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение

внешних условий, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости: общая и специальная физическая выносливость. Показатели выносливости в гиревом спорте. Методика развития выносливости в процессе многолетней подготовки спортсменов-гиревиков. Применение дополнительных факторов повышения работоспособности и оптимизации и ускорения восстановительных процессов.

### **Тема 9. Правила соревнований. Планирование, организация и проведение соревнований.**

Соревнования по гиревому спорту, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: контрольные, отборочные, основные, главные. Участники соревнований. Возрастные группы. Допуск участников к соревнованиям. Костюм участника. Жеребьевка участников. Обязанности и права участников соревнований. Поведение спортсменов в начале и конце спортивных состязаний. Действия гиревиков в ходе борьбы и их оценка. Пассивные и активные действия. Приемы и применение технико-тактических методов ведения спортивного состязания. Результаты выступления и оценка их классификационными очками.

### **Тема 10. Оборудование и инвентарь для занятий гиревым спортом.**

Спортивная одежда и обувь гиревика, уход за ними. Транспортировка инвентаря. Правила ухода за инвентарем и его хранение. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях.

## **УРОВЕНЬ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ (ДО ДВУХ ЛЕТ)**

### **Общая физическая подготовка (до года)**

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

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.

### **Специальная физическая подготовка.**

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

Упражнения для мышц кистей рук:

- сжимание теннисного мяча или кистевого экспандера;
- сгибание и разгибание кистей или круговые движения в лучезапястных суставах, удерживание в руках гантели или гири.

Упражнения для мышц разгибателей рук:

- из исходного положения (и.п.) руки за головой, локти приподняты - поднимание гири, гантелей.

Упражнения для грудных мышц:

- из и.п. лежа на скамейке - сведение и разведение рук в стороны с гирями.

Упражнения для дельтовидных мышц:

- гиря в опущенных вниз руках - поднимание гири до подбородка;
- то же вверх на прямые руки.

Упражнения для мышц бедра:

- приседания с гирей на плечах;
- приседания с гирей на груди;
- приседания с гирей в руках сзади;
- выпрыгивание с гирей.

Упражнения для мышц спины:

- наклоны с гирей вперед или штангой;
- поднимание гири махом к плечу;
- наклоны с гирей вправо и влево.

Упражнения для мышц брюшного пресса:

- сидя на козле, стуле, скамье, закрепив ноги, выполняем сгибание и разгибание туловища.

**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.

#### **Соревнования и прикидки.**

- согласно календарю соревнований.

#### **Общая физическая подготовка (до двух лет).**

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

Легкоатлетические упражнения. Бег на скорость и выносливость (60м.). Кроссы (800-1000м.) Прыжки в длину с места. Плавание. Совершенствование вольного стиля (дистанции: 25, 50, 100 и более метров).

### **Специальная физическая подготовка.**

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

Упражнения для мышц кистей рук:

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

Упражнения для мышц разгибателей рук:

- в упоре лежа сгибание и разгибание рук;
- в упоре на брусьях сгибание и разгибание рук.

Упражнения для грудных мышц:

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

Упражнения для дельтовидных мышц:

- жим гирь попеременно в стойке;
- швунгжимовой;
- жим штанги из-за головы;
- толчок гирь с плеч;
- жим гантелей различного веса.

Упражнения для мышц бедра:

- приседания со штангой;
- приседания с гирей;
- приседания с гирей в руках сзади;
- приседания с гирей вверху на прямых руках;
- сгибание и разгибание ног в выпаде с гирями или штангой на плечах.

Упражнения для мышц спины:

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

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

### **Техническая подготовка.**

Изучение и совершенствование техники классических упражнений.

Совершенствование техники рывка:

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

## **УРОВЕНЬ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ СВЫШЕ ДВУХ ЛЕТ.**

На этом уровне не ставится задача достижения высоких спортивных результатов. Необходимо тщательно спланировать количество соревнований и их сроки на весь год с тем, чтобы не допустить перегрузки юных гиревиков соревновательной нагрузкой. Большое внимание на первом и втором уровнях уделяется воспитанию юных спортсменов. Особое внимание уделяется воспитанию волевых качеств (дисциплинированности, трудолюбия, смелости и т.д.).

В рамках ОФП основное внимание по-прежнему уделяется развитию скоростно-силовых качеств, а к этому добавляется еще и задача развития динамической силы. На прочной базе ОФП, созданной на предыдущих уровнях, начинается специальная подготовка по гиревому спорту.

В ходе специальной подготовки спортсмены участвуют в соревнованиях, где совершенствуются технические навыки, изучается тактика, воспитываются волевые качества. Количество стартов за сезон и вес гирь соревнований должны строго соответствовать возрасту гиревиков; не следует допускать превышения норм, установленных правилами соревнований и официальными программами по гиревому спорту.

Эффективность спортивной тренировки обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой классических упражнений и физической подготовки обучающихся. В это период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие выносливости гиревика. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту

спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на данном уровне должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировок.

### **Общая физическая подготовка.**

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, а к этому добавляется еще и задача развития динамической силы. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

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

Упражнения без предметов. Приседания на одной ноге. Прыжки на одной, двух ногах, ноги врозь, с продвижением вперед.

Упражнения в движении. Ходьба, бег по кругу, по периметру спортивного зала.

Упражнения в парах.

Акробатические упражнения. Кувырки через препятствия. Мост (лежа на спине). Стойка на лопатках (березка).

Упражнения со скакалкой. Прыжки в различном темпе и ритме. Прыжки с продвижением вперед, назад, в стороны.

Упражнения на гимнастической стенке. Вис углом. Подтягивание туловища назад. Махи ногами вправо и влево.

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

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча от груди двумя руками из-за головы, снизу, стоя, спиной вперед. Подбрасывание и захват мяча двумя и одной рукой.

Упражнения с гантелями различного веса. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах попеременно и одновременно. Выжимание гантелей. Прыжки с гантелями (на одной ноге и на двух ногах).

Упражнения на канате. Лазание по канату без помощи ног.

Подвижные и спортивные игры. Гонка мячей по кругу «Борьба за мяч», «Пионербол» (игра в волейбол через сетку).

Упражнения на перекладине, бруснях, опорные прыжки. Сгибание и разгибание рук в упоре на бруснях с размахиванием. Прыжок через козла ноги вместе.

Легкоатлетические упражнения. Бег на скорость и выносливость (100м, 1000м.). Кроссовая подготовка (1500-2000м.). Прыжки в длину с разбега.

Плавание. Вольный стиль (100-200 м. без учета времени).

### **Специальная физическая подготовка.**

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

Упражнения для мышц кистей рук:

-накручивание на горизонтальную ось и раскручивание троса с гирей (на специальному устройстве).

Упражнения для мышц разгибателей рук:

-в стойке на руках сгибание и разгибание рук.

Упражнения для грудных мышц:

-лежа жим штанги;

-из и.п. лежа на скамейке сведение и разведение в стороны рук с гантелями и гирями.

Упражнения для дельтовидных мышц:

-жим гирь;

-гиря в опущенных вниз руках - поднятие гири к подбородку;

-швунг жимовой;

-жим штанги стоя;

-жим штанги из-за головы;

-жим гантелей различного веса.

Упражнения для мышц бедра:

- приседания с гирей или штангой на плечах, на груди;

-полуприседы со штангой;

- ходьба со штангой выпадами;

- приседания с гирей вверху на прямых руках;

- выпрямление ног с грузом на тренажере;

- выпрямление ног лежа на спине.

Упражнения для мышц спины:

- тяга станова я штанги;

- тяга штанги рывковая;

- тяга штанги толчковая;

- рывок двух гирь;

- наклоны с гирей вправо, влево;

- рывок гири;

- круговые движения с гирей;
- поднимание гири махом к плечу.

Упражнения для мышц брюшного пресса:

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

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

Основной задачей технической подготовки на базовом уровне свыше двух лет является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет изучение и совершенствование элементов классических упражнений.

С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических упражнений, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

Совершенствование техники рывка:

- рывок гири (8,10,12,16 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.

Обучающиеся привлекаются в качестве помощников тренера.

### **Общая физическая подготовка.**

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на совершенствование таких качеств как гибкость, силовая

выносливость, скоростно-силовые качества, динамическая сила. Спортивные и подвижные игры, направленные на совершенствование ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Для развития всех качеств необходимых спортсмену на данном уровне применяют ниже приведенные упражнения.

Строевые упражнения. Перестроение. Строевой и походный шаг.

Упражнения без предметов. Повороты и наклоны, круговые движения туловищем с различным положением рук. Прыжки на одной и двух ногах, приседание на одной и двух ногах.

Упражнения в движении. Ходьба, бег по кругу. Ходьба и прыжки в полуприседе.

Упражнения в парах.

Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. Кувырки вперед через препятствие.

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

Упражнения на гимнастической стенке. Вис углом. Вис лицом к стенке. Махи ногами вправо и влево. Упор лежа, ноги на перекладине стенки, сгибание и выпрямление рук (отжимание).

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

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

Упражнения с гантелями различного веса. Выжимание гантелей, поднятие рук вверх, вперед, в стороны, дугами вперед и внутрь. Выпады и приседания с поднятием и опусканием гантелей при вставании и наоборот, прыжки с гантелями.

Упражнения на канате. Лазание по канату без помощи ног (4 м.).

Подвижные и спортивные игры. Игра в баскетбол, футбол, волейбол.

Упражнения на перекладине, брусьях, опорные прыжки. Подтягивание за спину. Сгибание и разгибание рук в упоре (на брусьях). Опорный прыжок через козла (ноги врозь, согнув ноги).

Легкоатлетические упражнения. Бег на скорость (30 м. и 60 м.), бег на выносливость (2-3 км), прыжки в длину с места.

Плавание одним из способов без учета времени (400 м).

### **Специальная физическая подготовка.**

Наряду с упражнениями для развития силы и силовой выносливости основных групп мышц спортсмена, особое внимание следует обратить на упражнения, воспитывающие чувство равновесия, а также на упражнения, целенаправленно воздействующие на вестибулярный аппарат. Используем имитационные упражнения, кроссовую подготовку, ходьбу, направленные на увеличение аэробной производительности организма и совершенствование волевых качеств.

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

Упражнения для мышц кистей рук:

- прыжки с гирями в руках;
- махи с гирей;
- ходьба с гирями в опущенных руках;
- накручивание на горизонтальную ось и раскручивание троса с гирей.

Упражнения для мышц разгибателей рук:

- в упоре лежа сгибание и разгибание рук;
- в упоре на брусках сгибание и разгибание рук;
- дожим гири одной (двумя) рукой;
- ходьба с гирями вверху на прямых руках.

Упражнения для грудных мышц:

- лежа жим штанги;
- лежа на скамейке выжимание гирь;
- лежа, гиря за головой на полу - поднятие и опускание гири прямыми руками.

Упражнения для дельтовидных мышц:

- толчок гирь;
- различные жимы гирь;
- швунгжимовой;
- различные жимы штанги (с груди, из-за головы).

Упражнения для мышц бедра:

- приседания с гирей или штангой на плечах, на груди: - приседания с гирей в руках сзади;
- выпрыгивание с гирей;
- полуприседы со штангой.

Упражнения для мышц спины:

- рывок гири;
- наклоны вперед со штангой;

- поднимание двух гирь на грудь;
- бросок гири через голову;
- тяга станова́я;
- тяга штанги рывковая (широким захватом).

Упражнения для мышц брюшного пресса:

- из виса на перекладине или гимнастической стенке - поднимание прямых ног до положения угла;
- закрепить ноги - сгибание и разгибание туловища, сидя на козле, стуле, скамейке.

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

Основной задачей технической подготовки является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий гиревиков, совершенствование координационной и ритмической структуры при выполнении классических упражнений.

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

Пристальное внимание уделяется совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения отдельных элементов, овладению жесткой системой «спортсмен – гири». В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления.

Совершенствование техники рывка:

- рывок гири (8-10-12 кг, 16 кг) сериями 5-6 подходов: совершенствование принципа взаимодействия мышц ног, спины, туловища в рывке гири;
- классический рывок попеременно (8-10-12-16 кг.) x 4 подхода;
- 20 махи с гирей большего веса;
- рывок 2-х гирь (16 кг + 16 кг) вместе;
- рывок с малым интервалом;
- рывок (между махами).

Совершенствование техники толчка:

- толчок одной гири (попеременно);
- совершенствование принципа взаимодействия мышц ног, спины, туловища в толчке 2-х гирь;



- совершенствование дыхания при толчке 2-х гирь;
- толчок классический (16 +16) x 4-6 подходов по 40-60 раз;
- совершенствование финального усиления при толчке 2-х гирь;
- совершенствование техники выполнения подседа и удержания гирь вверху;
- ходьба гири вверху;
- ходьба гири на груди;
- швунг штанги из-за головы;
- толчок 2-х гирь с плеч.

### **Тактическая подготовка.**

Специальная тактическая подготовка - это практическое овладение тактикой в гиревом спорте, которая проводится в ходе тренировочных занятий и соревнований. Тактическая подготовка к определенным соревнованиям требует ознакомления с условиями и местом их проведения. Участие в соревнованиях, а также соревновательные «прикидки» позволяют выполнять необходимый объем работы с такой интенсивностью, которая способствует повышению скоростно-силовых способностей и силовой выносливости до необходимого уровня.

Накануне старта при разработке плана действий, изучения правил соревнований разрабатывается тактика на предстоящие соревнования с учетом конкретных условий, перспектив противника и своих возможностей. По окончании соревнований необходимо тщательно проанализировать эффективность применяемой тактики и сделать выводы на будущее. Тактическое мастерство гиревика базируется на большом запасе знаний, умений и навыков, а также его физической, технической, морально-волевой подготовленности, что позволяет точно выполнить задуманный план, принять правильное решение для достижения победы или высокого результата.

### **Планы применения восстановительных средств.**

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

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

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия,

способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла, активный отдых.

Активный отдых является неотъемлемой частью тренировочного процесса во всех видах спорта. Он способствует процессам адаптации, которые стимулируются в процессе тренировки. Активный отдых не означает полного отсутствия физической нагрузки. Отдых в течение двух-трех дней перед соревнованием способствует пополнению запасов мышечного гликогена. Более того, два-три дня отдыха является психологической потребностью организма начинающего гиревика. После тренировки организм продолжает испытывать воздействие стресса. Организм утрачивает равновесие метаболических процессов – содержание одних компонентов в крови и в мышцах снижается за счет повышения других. Во время отдыха происходит пополнение истощившихся запасов энергии, восстановление необходимых функций организма. В некоторых случаях отдых необходим для лечения различных травм.

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

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

Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные специалисты.

Однако в физкультурно-спортивных организациях возрастает роль тренера в управлении свободным временем обучающихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

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

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает себя рациональное питание, применение фармакологических средств, физические средства восстановления. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.) и др. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

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

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Большое значение имеет состояние экипировки гиревика. Проводить тренировки следует в обуви, предохраняющей стопы от случайных травм. Она должна иметь жесткую подошву, с невысоким каблучком. Кроме того, обувь должна плотно прилегать к пяткам. Это позволяет стабилизировать положение пяток и исключить возникновение вращательного движения стопы, которое может привести к перенапряжению мышц ног и к повреждениям коленного и голеностопного суставов.

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

### **3.2. Требования мер безопасности в процессе реализации Программы.**

*Инструкция по технике безопасности для обучающихся при проведении занятий.*

Как и любая сфера жизнедеятельности человека, силовая подготовка имеет свои отличительные особенности, которые необходимо учитывать в ходе проведения тренировочных занятий. Большинство знаний в данной сфереспортсмен осваивает в ходе тренировочного процесса, но некоторые вещи он должен не только усвоить, но и тщательно запомнить до начала занятия и неукоснительно соблюдать в дальнейшем. К таким вещам в первую очередь относится техника безопасности при работе с отягощениями. Тренировочные занятия с большим внешним отягощением и максимальным напряжением сил оказывают мощное воздействие на организм, что существенно повышает критичность допущенных ошибок, которыми в другой ситуации можно пренебречь. Даже на первый взгляд незначительное нарушение может нанести непоправимый вред здоровью спортсмена. Приведённые ниже правила могут показаться на первый взгляд бессмысленными или излишними, но необходимо помнить, что каждое из этих правил появилось вследствие печального опыта как результат, чьей-то небрежности или ошибки. Следует помнить, что не соблюдение каждого из перечисленных ниже пунктов уже заканчивалось, чей- то травмой.

*Инструкция по технике безопасности для обучающихся при проведении занятий в тренажерном зале.*

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

1.1. Настоящая инструкция предназначена для обучающихся при проведении занятий в тренажерном зале.

1.2. К занятиям допускаются обучающиеся спортом, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.3. Обучающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха, правила поведения, и правила личной гигиены.

1.4. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и не закрепленных тренажерах;
- травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха;
- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры;
- травмы при падениях на мокром, скользком полу или твердом покрытии;

-проведение занятий без разминки.

1.5. Занятия должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

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

1.7. Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Тренажерный зал оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

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

1.9. Не пропускать тренировочные занятия без уважительной причины, об отсутствии заранее предупреждать тренера.

1.10. О каждом несчастном случае учащийся, немедленно сообщает тренеру.

1.11. С обучающимися, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, проводится внеплановый инструктаж.

*Инструкция по технике безопасности при проведении тренировочного занятия.*

К занятиям необходимо приступать только при наличии спортивной формы.

Одежда обучающихся должна соответствовать температуре в зале, быть свободной и не сковывать движений, обувь - подходящего размера, иметь жесткую подошву и хорошую шнуровку, в карманах не должно быть посторонних предметов. Во рту не должно быть конфет или жевательной резинки.

**Комментарий.** При выполнении упражнений с неудобной или имеющей неподходящий размер спортивной одеждой и обувью возможно искажение техники упражнения, что повышает его травмоопасность. Слишком плотная и плохо пропускающая воздух одежда может вызвать перегрев организма спортсмена. Спортивная обувь должна быть не только удобной, но и обеспечивать жёсткий контакт с полом в ходе выполнения упражнений с отягощением. При использовании неподходящей обуви, при выполнении упражнений со значительными весами, возможно возникновение колебательных движений и ухудшение устойчивости спортсмена, что не только затрудняет выполнение упражнения, но и повышает риск получения травмы. Рекомендуется на силовых тренировках использовать специальную обувь (штангетки). Категорически запрещено выполнять какие-либо упражнения с жевательной резинкой или конфетой во

рту - при выполнении работы они могут попасть в дыхательные пути, что может привести к гибели спортсмена.

2.3. К тренировкам с отягощениями необходимо приступать после предварительной разминки, в оптимальном психофизиологическом состоянии. При наличии, каких либо заболеваний, травм или плохом самочувствии немедленно сообщить об этом тренеру.

**Комментарий.** Выполнение тренировочной нагрузки без предварительной физической и психологической подготовки значительно повышает риск получения травмы. При наличии серьёзных заболеваний, высокой температуры или общем недомогании, значительном недосыпании (3-4 часа) тренироваться строго запрещено, так как это может привести к возникновению терминальных состояний.

2.4. В ходе тренировочного занятия необходимо внимательно слушать тренера и тщательно выполнять все его указания. Запрещено приступать к занятиям в отсутствие тренера и самостоятельно изменять технику упражнений или параметры тренировочной нагрузки.

**Комментарий.** Самостоятельное изменение техники упражнения, увеличение тренировочной нагрузки сверх рекомендуемой тренером чревато получением травмы или переутомлением.

2.5. Приступая к занятиям с отягощениями (штанга, гири, гантели, тренажёрные устройства) необходимо убедиться в следующем:

а) инвентарь должен находиться в исправном состоянии, замки на штанге, гантелях и гири должны надёжно фиксировать диски и не спадать при резких движениях снаряда, тренировочный вес на обоих концах грифа штанги или гантели должен быть симметрично распределён, места хвата должны быть очищены от ржавчины и не иметь заусенцев, втулки тяжелоатлетической штанги должны свободно вращаться в обе стороны, стопорный ключ в тренажёрных устройствах должен быть вставлен до конца и надёжно зафиксирован;

б) при проверке спортивных снарядов необходимо обратить особое внимание на состояние тяг и креплений, чистоту мест захвата.

**Комментарий.** Невнимательность и небрежность при подготовке инвентаря к работе, а также незамеченная неисправность оборудования могут не только сорвать выполнение упражнения, но и спровоцировать получение травмы.

2.6. В ходе занятия необходимо выполнять следующие требования:

- а) заниматься с отягощениями в специально отведённой для этого части зала;
- б) перед началом выполнения упражнения убедиться, что на полу рядом с вами нет посторонних предметов;
- в) не заниматься со штангой или разборными гантелями, на которые не надеты фиксирующие замки или не симметрично распределён нагрузочный вес;
- г) в ходе выполнения упражнения убедиться, что рядом с вами нет других обучающихся;
- д) при выполнении упражнения другими обучающимися отойти от них на безопасное расстояние;
- е) не выполнять сложных, с большим тренировочным весом упражнений без подстраховки партнёра;
- ж) во избежание срыва захвата, перед выполнением упражнений требующих прочного захвата, необходимо насухо вытереть ладони или натереть их специальным составом (мел или магнезия) или использовать кистевые ремни;
- з) после выполнения упражнения снаряд не бросать, а аккуратно поставить на пол.

**Комментарий.** При выполнении упражнений со значительным весом на не приспособленном для этого покрытии можно повредить поверхность пола. Запрещено выполнять упражнения на полу со скользким покрытием – это чревато потерей равновесия и получением травмы. Если в ходе выполнения упражнения с отягощениями спортсмен забывает очистить место вокруг себя от посторонних предметов (диски, замки, гантели, гири и др.), то при опускании снаряда на пол возможен сильный удар им о препятствие, что чревато поломкой инвентаря и получением травмы. При наличии посторонних предметов на полу обучающийся может споткнуться о них и потерять равновесие, что тоже может закончиться травмой. Перед началом выполнения упражнения необходимо освободить пространство вокруг себя от других обучающихся, поскольку во время выполнения упражнения можно кого-нибудь задеть, что может закончиться потерей равновесия и травмой. Аналогично необходимо соблюдать осторожность и не подходить близко к людям выполняющим упражнение, чтобы не получить случайный удар снарядом и не травмироваться. Некоторые упражнения силовой подготовки,

в силу своей специфики, необходимо выполнять в обязательном порядке с подстраховкой, к таким упражнениям относятся те, в которых в случае неудачного выполнения можно получить травму или затруднительно самостоятельно освободиться от тренировочного веса (приседания, жимы лёжа). Упражнения, требующие прочного удержания снаряда (тяги, наклоны со штангой в руках, упражнения из тяжёлой атлетики и гиревого спорта) необходимо выполнять с использованием кистевых ремней или натирать руки специальным составом (магnezия, мел), в противном случае сильно возрастает риск срыва захвата и получения травмы. После выполнения упражнения снаряд необходимо по возможности поставить аккуратно на прежнее место, чтобы избежать его рикошета от пола вследствие бросания. Исключение могут составлять упражнения со значительным весом, аккуратное опускание которых создаёт излишнюю нагрузку на позвоночник.

2.7. При занятиях в тренировочном зале вести себя корректно и адекватно - не мешать другим обучающимся, выполнять упражнения, в случае необходимости оказывать помощь, не бегать по залу, не толкать других обучающихся, не кричать, не бросать инвентарь на пол и т. д.

**Комментарий.** Следует помнить, что тренажёрный зал это не место для игр, неадекватное поведение в помещении набитом железом может закончиться серьёзной травмой, полученной по собственной неосмотрительности. От ваших действий также могут также пострадать другие обучающиеся.

2.8. После окончания занятия самостоятельно убрать на место использовавшийся инвентарь, привести в исходное положение все тренажеры, провести гигиенические процедуры.

2.9. Обо всех недостатках, обнаруженных в ходе занятий, и имеющихся замечаниях необходимо сообщить тренеру.

*Инструкция по технике безопасности для обучающихся при проведении спортивных соревнований.*

**1. Общие требования безопасности.**

1.1. Настоящая инструкция предназначена для обучающихся при проведении спортивных соревнований.

1.2. К соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие вводный инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.3. При проведении соревнований необходимо выполнять:  
- требования инструкций по технике безопасности;



- требования по обеспечению пожарной безопасности;
- правила личной гигиены.

1.4. Участники соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

1.5. Соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и обуви, соответствующих виду спорта.

1.6. При занятиях наибольшую опасность представляет возможность получения травм при несоблюдении мер безопасности.

1.7. При получении травмы или плохом самочувствии необходимо немедленно сообщить об этом тренеру.

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

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь.

2.2. При обнаружении каких-либо неисправностей, неполадок или неясных моментов необходимо обратиться к тренеру.

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

3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.

3.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.

3.3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований.

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

4.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря или оборудования.

4.2. При получении травмы, плохом самочувствии немедленно сообщить об этом тренеру.

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

5.1. После окончания соревнований:

- спокойно пройти в отведенное место, предоставленное организаторами;
- умыться теплой водой с мылом.

5.2. Обо всех недостатках, обнаруженных в ходе занятий, и имеющихся замечаниях необходимо сообщить тренеру.

### **3.3. Объемы тренировочных нагрузок.**

Система многолетней подготовки спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годичного цикла присутствуют все виды

подготовки, но их соотношение и, главное, формы значительно отличаются. Общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению. Доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузки постоянно возрастает. Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех уровнях заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и подводящие контрольные и основные соревнования. Однако от уровня к уровню нарастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовок. Соревновательная нагрузка постоянно нарастает.

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

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех уровнях многолетней подготовки гиревиков будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена, и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Объемы тренировочной нагрузки по гиревому спорту на разных уровнях подготовки представлены в таблице № 6.

### **Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.**

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки гиревика и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной

целью соревнований является контроль за эффективностью уровня спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

#### **Требования к участию в спортивных соревнованиях гиревиков:**

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам гиревого спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с планом и положениями о физкультурно-спортивных мероприятиях.

## **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

### **4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.**

*Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки обучающихся на уровне базовой подготовки до двух лет.*

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на уровне базовой подготовки до двух лет проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

- 1. Бег 30 м.** Проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта; количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.
- 2. Бег 1000 м.** Проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта; количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.
- 3. Прыжок в длину с места.** Проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.
- 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.** Учитывается положение туловища и ног. Количество раз выполнения упражнения в одном подходе. Как вариант для среднего уровня при опускании туловища выполнять

замедленное движение.

**5. Подтягивание на перекладине.** Подтягивание выполняется из И.П.: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересёк верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения.

**6. Выкрут прямых рук вперед-назад.** И.П. - ноги на ширине плеч, палка горизонтально внизу, хват сверху шире плеч: 1) на счет 1-2 - плавно поднять руки с палкой вверх; 2) на 3-4 - выкрут рук с палкой назад; 3) на 5-6 - выкрут рук с палкой вверх; 4) на 7-8 - вернуться в И.П. Выполнить 8-12 раз, уменьшая постепенно ширину хвата палки.

**7. Челночный бег.** Проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого или низкого старта; количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.

**8. Подъем туловища, лежа на спине.** Руки за головой, ноги закреплены. Из положения на спине начинать движения туловища к ногам. Каждое движение к ногам и от положения ног в положение лежа на спине необходимо выполнять в темпе без фиксации туловища к ногам и положения лежа на спине.

**9. Бег 800 м.** Проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта; количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех спортсменов. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

*Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки обучающихся на уровне базовой подготовки свыше двух лет.*

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на уровне базовой подготовки свыше двух лет проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

**1. Бег, 30 (60) м.** Проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта; количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.

**2.Прыжок в длину с места.** Проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Три попытки учитывается лучший результат.

**3. Бег 3000 (2000)м.** Проводится на стадионе или на ровной местности, с поворотом на половине дистанции Окончание дистанции фиксируется в момент, когда участник коснется воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Время участников фиксируется без остановки секундомера (по «скользящей» стрелке) с точностью до 1 сек.

**4. Выкрут прямых рук вперед-назад.**И.П. - ноги на ширине плеч, палка горизонтально внизу, хват сверху шире плеч: 1) на счет 1-2 - плавно поднять руки с палкой вверх; 2) на 3-4 - выкрут рук с палкой назад; 3) на 5-6 - выкрут рук с палкой вверх; 4) на 7-8 - вернуться в И.П. Выполнить 8-12 раз, уменьшая постепенно ширину хвата палки.

**5.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.** Учитывается положение туловища и ног. Количество раз выполнения упражнения в одном подходе. Можно для среднего уровня при опускании туловища выполнять замедленное движение.

**6.Челночный бег.**Проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого или низкого старта; количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.

**7.Подтягивание на перекладине.** Прыжком выйти в упор. Полностью сгибая и разгибая руки в локтевых суставах выполнить упражнение.

**8.Подъем туловища, лежа на спине.**Руки за головой, ноги закреплены. Из положения на спине начинать движения туловища к ногам. Каждое движение к ногам и от положения ног в положение лежа на спине необходимо выполнять в темпе без фиксации туловища к ногам и положения лежа на спине.

**9.Бег на 2000 (1500) м.**Проводится на стадионе или на ровной местности, с поворотом на половине дистанции Окончание дистанции фиксируется в момент, когда участник коснется воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Время участников фиксируется без остановки секундомера (по «скользящей» стрелке) с точностью до 1 с.

**10.Удерживание двух гирь весом 8,10,12 кг у груди в исходном положении перед выталкиванием вверх.**

**11.Удерживание одной гири весом 8,10,12 кг в положении фиксации над головой.**

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех спортсменов. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки.

Результаты тестирования заносят в личную карту спортсмена, которая хранится в организации.

#### **4.2. Проведение промежуточной и итоговой аттестации.**

Форма проведения промежуточной аттестации определяется образовательной организацией самостоятельно и проводится в соответствии с Положением о проведении промежуточной аттестации, утвержденным приказом директора.

При проведении промежуточной аттестации обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области.

На основании результатов промежуточной аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий уровень (год) подготовки.

Промежуточную аттестацию сдают обучающиеся в конце года обучения на уровнях подготовки для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой.

Промежуточная аттестация пообщей физической и специальной физической подготовке проводится один раз в год по графику внутреннего контроля, и является обязательной для перевода на следующий уровень подготовки.

Результаты сдачи нормативов промежуточной аттестации оформляются протоколами и утверждаются приказом директора организации.

Отдельные обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие нормативные требования по уровню подготовки, переводятся досрочно в группы соответствующие уровню подготовки. Досрочный перевод обучающихся осуществляется в соответствии с приказом директора организации и на основании решения педагогического совета при персональном разрешении врача.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования на уровне подготовки соответствующего года обучения, предоставляется возможность один раз продолжить обучение повторно на данном уровне подготовки соответствующего года обучения.

#### **4.3. Результаты освоения Программы.**

Результатом освоения Программы по предметным областям 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;
- 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 избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов по избранному виду спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по гиревому спорту);
- 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 гиревым спортом.

## **2. 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 гиревого спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

## **3. В области гиревого 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 обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.

## **4. В области освоения других видов спорта и подвижных игр:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические 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.

**Результатом освоения Программы обучающимися на уровнях базовой подготовки является:**

1. Освоение объёмов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

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

3. Выполнение нормативных требований промежуточной аттестаций.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

-комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;

-нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от уровня спортивной подготовки.

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на уровень базовой подготовки представлены в таблице № 7.

Нормативы промежуточной аттестации по общей и специальной физической подготовки для перевода (зачисления) в группы на уровни подготовки по годам спортивной подготовки представлены в таблицах № 8-12



Таблица № 7.

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ  
ЗАЧИСЛЕНИЯ НА УРОВЕНЬ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ  
1-ГО ГОДА обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Скоростные качества</b>	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,4 с)
<b>Координация</b>	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,2 с)
<b>Выносливость</b>	Бег 1000 м (без учета времени)	Бег 800 м (без учета времени)
<b>Сила</b>	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)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
<b>Гибкость</b>	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не ограничена)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не ограничена)

Таблица № 8.

**НОРМАТИВЫ  
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ НА УРОВНЕ БАЗОВОЙ  
ПОДГОТОВКИ 1-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ, ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА  
УРОВЕНЬ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ 2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Скоростные качества</b>	Бег на 30 м (не более 6,1 с)	Бег на 30 м (не более 6,3с)
<b>Координация</b>	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,1 с)
<b>Выносливость</b>	Бег 1000 м (без учета времени)	Бег 800 м (без учета времени)
<b>Сила</b>	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 9 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 11 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
<b>Гибкость</b>	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не ограничена)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не ограничена)

Таблица №9.

**НОРМАТИВЫ  
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ НА УРОВНЕ БАЗОВОЙ  
ПОДГОТОВКИ 2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ, ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА  
УРОВЕНЬ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ 3-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Скоростные качества</b>	Бег на 30 м (не более 6,0 с)	Бег на 30 м (не более 6,2 с)
<b>Координация</b>	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)
<b>Выносливость</b>	Бег 2000 м (без учета времени)	Бег на 1500 м (без учета времени)
<b>Сила</b>	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 9 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
<b>Силовая выносливость</b>	Удерживание двух гирь весом 8 кг у груди в исходном положении перед выталкиванием вверх (не менее 3 мин)	Удерживание одной гири весом 8 кг в положении фиксации над головой (не менее 30 с)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
<b>Гибкость</b>	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не ограничена)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не ограничена)

Таблица №10.

**НОРМАТИВЫ  
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ НА УРОВНЕ БАЗОВОЙ  
ПОДГОТОВКИ 3-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ, ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА  
УРОВЕНЬ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ 4-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Скоростные качества</b>	Бег на 30 м (не более 5,9 с)	Бег на 30 м (не более 6,1 с)
<b>Координация</b>	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,9 с)
<b>Выносливость</b>	Бег 3000 м (без учета времени)	Бег на 2000 м (без учета времени)
<b>Сила</b>	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
<b>Силовая выносливость</b>	Удерживание двух гирь весом 10 кг у груди в исходном положении перед выталкиванием вверх (не менее 3 мин)	Удерживание одной гири весом 10 кг в положении фиксации над головой (не менее 30 с)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
<b>Гибкость</b>	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата 70 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата 65 см)

**НОРМАТИВЫ  
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ НА УРОВНЕ БАЗОВОЙ  
ПОДГОТОВКИ 4-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ, ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА  
УРОВЕНЬ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ 5-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Скоростные качества</b>	Бег на 100 м (не более 14,6 с)	Бег на 100 м (не более 18,1 с)
<b>Координация</b>	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,4 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,8 с)
<b>Выносливость</b>	Бег 3000 м (не более 13 мин 30 с)	Бег на 2000 м (не более 10 мин 20 с)
<b>Сила</b>	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 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)
<b>Силовая выносливость</b>	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)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
<b>Гибкость</b>	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата 70 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата 65 см)

**НОРМАТИВЫ  
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ НА УРОВНЕ БАЗОВОЙ  
ПОДГОТОВКИ 5-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ, ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА  
УРОВЕНЬ БАЗОВОЙ УГЛУБЛЕННОЙ ПОДГОТОВКИ 1-го ГОДА  
ОБУЧЕНИЯ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Скоростные качества</b>	Бег на 100 м (не более 14,5 с)	Бег на 100 м (не более 18,0 с)
<b>Координация</b>	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,4 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,8 с)
<b>Выносливость</b>	Бег 3000 м (не более 13 мин 20 с)	Бег на 2000 м (не более 10 мин 10 с)
<b>Сила</b>	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)
<b>Силовая выносливость</b>	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)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
<b>Гибкость</b>	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата 70 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата 65 см)

Обучающиеся, успешно сдавшие итоговую аттестацию, могут перейти на уровень базовой углубленной подготовки.

## 5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### 5.1. Список литературных источников:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания / Ашмарин Б.А. – М.: Физкультура и спорт, 1990 г. – 235с.
2. Бирюков А.А., Кафанов К.А. «Средства восстановления работоспособности спортсмена» Москва ФИС, 1979
3. Воробьев А.Н. «Тяжела атлетика» - учебник для институтов физической культуры, Москва ФИС, 1988
4. Воробьев А.Н. «Тяжелоатлетический спорт» - очерки по физиологии и спортивной тренировке, Москва ФИС, 1977
5. Воротынцев А.И. «Гири. Спорт сильных и здоровых», Москва, «Советский спорт», 2001.
6. Геселевич В.А. «Медицинский справочник тренера, Москва ФИС, 1981
7. Дворкин Л.С. «Юный тяжелоатлет» Москва ФИС, 1982
8. Деркач А.А., Исаев А.А. «Педагогическое мастерство тренера», Москва ФИ, 1981
9. Железняк Ю.Д., Куняпский В. А. У истоков мастерства. - М., 1998.
10. Золотов В.П. «Восстановление работоспособности в спорте, Киев, Здоровье, 1990
11. Казаков М.Б. «Медицинский контроль в тяжелой атлетике» Москва ФИС, 1961
12. Лапутин Н.П., Олешко В.Г. «Управления тренировочным процессом тяжелоатлетов», Киев, «Здоровье», 1992.
13. Марков К.К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
14. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в спорте. - Киев, 1999.
15. Медведев А.С. «Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике, Москва ФИС, 1986
16. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М., 1998.
16. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
17. Роман Р.А. «Тренировка тяжелоатлета», Москва, ФИС, 1986
18. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
19. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.

20. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений/Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.– М.:Академия, 2000. – 480 с.9.

## **5.2. Перечень Интернет-ресурсов**

1. Министерство спорта Российской Федерации  
(<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края  
(<http://www.kubansport.ru/>)
3. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
4. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
5. Всероссийская федерация гиревого спорта(<http://vfgs.ru>)