

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВИХРЬ»**

Учредитель: муниципальное образование «Пермский муниципальный район». Полномочия и функции учредителя осуществляет администрация Пермского муниципального района в лице управления образования администрации муниципального образования «Пермский муниципальный район» на основании нормативных и правовых актов Пермского муниципального района.

Дополнительная предпрофессиональная программа

«Гиревой спорт»
(рабочая программа)

***Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта
«гиревой спорт»***
(утверждён приказом Министерства спорта РФ от 26.12.2014 г. № 1078)
Срок реализации – 6 лет

Пермский район, д. Кондратово
2016 год

СОГЛАСОВАНО:
На педагогическом совете
МАОУДО «ДЮСШ «Вихрь»
Протокол № 4
«28» апреля 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУДО «ДЮСШ «Вихрь»
Худорожков В.Ю.
Приказ № 140 от 28.04.2016г.



Разработчики программы:

Вяткин Александр Евгеньевич – инструктор-методист;

Лунёв Александр Геннадьевич – тренер-преподаватель по гиревому спорту, кандидат в мастера спорта по гиревому спорту, судья 1 категории по гиревому спорту, вице-президент РООО «Федерация гиревого спорта Пермского края»;

Панов Денис Юрьевич – тренер-преподаватель по гиревому спорту, победитель и призёр по гиревому спорту (двоеборье) сельских спортивных игр, участник Всероссийских сельских спортивных игр, победитель и призёр Чемпионатов Пермского края по гиревому спорту;

Феоктистова Ольга Владимировна – заместитель директора УВР.

Рецензенты:

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами.

Программа предназначена для организации работы по дополнительным предпрофессиональным программам по гиревому спорту в МАОУДО «ДЮСШ «Вихрь».

Раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый материал, система контроля нормативов и требования для перевода обучающихся группы последующего этапа подготовки.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная предпрофессиональная программа по гиревому спорту МАОУДО «ДЮСШ «Вихрь» (далее – Программа) соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «Циклические, скоростно-силовые виды спорта и многоборья» и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по гиревому спорту (Приказ Минспорта России от 26.12.2014 № 1078), возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Программа направлена на:

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

Основными задачами реализации программ данной группы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Кроме того данная программа решает следующие задачи:

- **образовательные:** повышение спортивного мастерства учащихся: овладение техникой классических упражнений гиревого спорта, сдача на спортивные разряды и судейские категории;
- **развивающие:** развитие творческих способностей детей: овладение техникой силового жонглирования гириями, составление индивидуальных программ выступления;
- **воспитательные:** профилактика негативных явлений среди молодежи (курение, алкоголизм, наркомания), пропаганда здорового образа жизни, воспитание гармонично развитого человека, воспитание морально-волевых качеств спортсменов.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по гиревому спорту, в том числе:

- вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой избранного вида спорта, когда высокие тренировочные нагрузки концентрируются по относительно коротким временным циклам и сочетаются с моделированием различных игровых соревновательных режимов;
- постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на этапах (периодах) обучения;
- интегральную подготовку;
- большой объем соревновательной деятельности.

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

1. в области теории и методике физической культуры и спорта:
 - история развития избранного вида спорта;
 - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
 - основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
 - основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями);
 - необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
 - гигиенические знания, умения и навыки;
 - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
 - основы спортивного питания;
 - требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
 - требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.
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 занятий избранным видом спорта;
 - укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).
3. в области гиревого спорта:
 - овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
 - приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
 - повышение уровня функциональной подготовленности;
 - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
 - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.
4. в области других видов спорта и подвижных игр:
 - умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
 - умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
 - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
 - навыки сохранения собственной физической формы.

Прием на обучение осуществляется на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей Программы, способности в области физической культуры и спорта. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению программы – 10 лет.

Освоение обучающимися Программы завершается итоговой аттестацией обучающихся, проводимой ДЮСШ «Вихрь».

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступления на помосте, тренер может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

2. ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП ДЕТЕЙ.

В зависимости от возраста и физического состояния, формируются группы детей, которые в течение тренировочного процесса, добиваясь определенных результатов, переходят на следующий этап развития.

2.1. Группа начальной подготовки (НП)

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная подготовка и воспитательная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и овладение основами техники поднимания гирь, бега и подвижных игр. Основными критериями оценки занимающихся на этапе НП являются: стабильность состава обучающихся; уровень потенциальных возможностей обучающихся в избранном виде спорта; динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся и уровень освоения основ техники в избранном виде спорта; освоение теоретического раздела программы. Продолжительность этапа – до 2 лет.

2.2. Тренировочная группа (ТГ)

Тренировочная группа формируется на основе отбора из практически здоровых учащихся, имеющих способности к гиревому спорту. Спортсмен данной группы переходит от этапа начальной подготовки к тренировочному этапу на основании выполненных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Продолжительность тренировочного этапа – до 4 лет. Критериями оценки занимающихся на данном этапе являются: состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся, динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями, уровень освоения объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных образовательной программой спортивной подготовки по избранному виду спорта, выполнения массовых спортивных разрядов: III, II, I юношеские разряды.

Перевод из одной тренировочной группы в другую осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей и специальной подготовке в соревновательных упражнениях. В период обучения оформляется и периодически заполняется Зачетная (разрядная) книжка спортсмена, в которую вносятся данные об участии в соревнованиях, выполнении контрольных нормативов по технической и теоретической подготовке, а также награды и взыскания (если есть таковые).

Также в тренировочном процессе должен применяться принцип вариативности, который предусматривает включение в планы разнообразного набора тренировочных средств и изменения физических нагрузок в зависимости от этапа подготовки и индивидуальных особенностей спортсменов-гиревиков для решения задач спортивной подготовки.

Из ведущих спортсменов ТГ проводится отбор претендентов на подготовку судей по гиревому спорту для оказания помощи в проведении соревнований различных уровней.

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения на этапе начальной подготовки

Контрольные упражнения	мальчики		девочки	
	До 1 года	Свыше года	До 1 года	Свыше года
<i>Общая физическая подготовленность</i>				
Бег 30 м, с	6,2	5,8	6,4	6,0
Прыжок в длину с места, м	1,3	1,5	1,1	1,3
Челночный бег 3x10 м, с	10,0	9,6	10,4	10,0
Отжимание в упоре лежа, раз	14	18	13	16
Бег 1000 м, мин, с	+	4,40	+	5,10
<i>Специальная физическая подготовленность</i>				
Упражн. «толчок», с гирей 12 кг	25	50		
Упражн. «рывок», с гирей 12 кг 8 кг	25	50	30	50

Приемные нормативы для зачисления в группу ТГ

Контрольные упражнения	мальчики	девочки
<i>Общая физическая подготовленность</i>		
Бег 30 м, с	5,6	5,8
Прыжок в длину с места, м	1,7	1,5
Челночный бег 3x10 м, с	9,4	9,8
Подтягивание на перекладине из вися, раз	10	
Отжимание в упоре лежа, раз	25	16
Бег 1000 м, мин, с	4,20	4,50
<i>Специальная физическая подготовленность</i>		
Двоеборье, с гирей 16 кг	I юношеский спортивный разряд	
Упражнение «рывок», с гирей 16 кг	III юношеский спортивный разряд	

3. МЕТОДИКА ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

Подготовка спортсменов, специализирующихся в гиревом спорте, проводится в течение нескольких этапов, каждый из которых имеет собственные специфические особенности. Основными отличиями является возраст и уровень подготовленности учащихся, зачисляемых в ту или иную группу. Большое значение при зачислении в группу имеет двигательный опыт в обращениях с тяжестями, а также координационные спо-

способности. При зачислении в группы дети проходят тестирование по показателям физического развития, физической подготовленности, координационным показателям. В течение всего периода обучения проводятся контрольно-переводные испытания, оценка здоровья, физического развития и функционального состояния.

Развитие человека происходит весьма неравномерно: в одном возрасте интенсивно развиваются одни физические качества, в другом – иные. Эти закономерности носят название сенситивные периоды. Важно использовать эти периоды с целью наиболее полного развития тех или иных физических качеств. Для этого необходимо знать возрастные особенности развития юных спортсменов и модели спортсменов высшей квалификации.

При оценке физического развития спортсменов-гиревиков учитываются следующие критерии: возраст, пол, антропометрические показатели, признаки биологического созревания, уровень координации движений, быстроты, уровень развития функциональных систем и уровень адаптации к физическим нагрузкам. Предъявляемые требования к детям, должны соответствовать особенностям их развития на определенных этапах. Совершенствование соревновательной деятельности рекомендуется проводить с опережением формирования спортивно-технического мастерства, что подразумевает овладение знаниями, умениями и навыками в режиме соревновательной деятельности.

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

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

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

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

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

Двигательные способности юных спортсменов развиваются не синхронно. В системе подготовки спортсменов выделяют оптимальные возрастные периоды для акцентированного воздействия на развитие общей и специальной физической выносливости (аэробной и анаэробной производительности), подвижности в суставах, быстроты, силовых качеств (силовой выносливости, скоростно-силовых способностей), координации движений с дыханием и т.д.

Сроки благоприятных фаз развития двигательных качеств

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

4. ЭТАПЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

4.1. Этап начальной подготовки. Минимальный возраст для зачисления – 10 лет. Оптимальный возраст для зачисления в группы НП в гиревом спорте составляет 12-14 лет. В этот период направленность тренировочного процесса сводится преимущественно к занятиям по бегу и изучению техники обращения с гирями (захват дужки гири, статические позы в исходных положениях и во время фиксации).

У детей в 12-14 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при замедленном росте длины тела. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, усиливается развитие скелетных мышц, умеренное увеличение размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

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

4.2. Тренировочный этап. Оптимальный возраст начала этого этапа составляет 14-16 лет.

В 14-16 лет значительно увеличивается масса тела, и вместе с ней повышаются силовые качества. Это происходит за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость увеличивается за счет повышения экономичности двигательных действий и мышечной регуляции. К началу прироста мышечной массы создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей.

В возрасте 13-15 лет проявляются внешние признаки начальной фазы полового созревания, увеличивается возбудимость нервных процессов, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе особенно соревновательного характера. Скоростно-силовые способности в этот период совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции.

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

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

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

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

4.4. Этап специализации

Данный этап подготовки приходится на 3-4 года обучения. За предшествующие ему 2 года учебно-тренировочного процесса и соревновательной практики, юные спортсмены получили необходимые знания и навыки. Прошли испытания на многочисленных соревнованиях поселкового, районного, городского и краевого уровней. Овладели техникой выполнения всех классических упражнений гиревого спорта: такими, как: «толчок», «рывок» и «толчок по длинному циклу». Закалили психологическую устойчивость спортсмена. Большинство из них к концу 3 года обучения, как юноши, так и девушки, выполнили нормативы 1, либо 2 спортивного разряда. Наступает период выбора дальнейшего спортивного пути. Ввиду длительного наблюдения за учениками, становится понятными сильные и слабые стороны развития организма каждого спортсмена. Теперь тренер не вправе заставлять их заниматься всех по одной и той же программе.

Например, у кого-то хорошо развилась силовая выносливость и сердечно - сосудистая система. Тренер предлагает такому спортсмену выбрать специализацию в соревновательном упражнении «толчок по длинному циклу». Для этого тренером рекомендуется максимально развивать мышцы ног и спины, а соревноваться в чемпионатах и первенствах края и России в дисциплинах «двоеборье» и «толчок по длинному циклу». Целью тренировочно - соревновательной деятельности таких спортсменов является выполнение нормативов

«Кандидат в мастера спорта» и «Мастер спорта» на соревнованиях регионального и всероссийского уровней.

Если у спортсмена хорошо развились координация, ловкость и реакция, тогда применение своих сил он может найти в силовом жонглировании гирями. Выступать таким спортсменам можно в одиночном, парном и смешанном разрядах не только на чемпионатах, но и различных праздниках и фестивалях. Это так называемые показательные выступления, которые являются довольно зрелищными и очень популяризируют гиревой спорт.

Есть спортсмены, которые в силу наследственных факторов, а иногда и полученных травм, не могут или не хотят продолжать заниматься классическим гиревым спортом. Такие спортсмены найдут применение своим силам либо в командных выступлениях с гирями - «эстафетах» с короткой дистанцией выполнения соревновательного упражнения, либо могут заняться силовым троеборьем, кроссфитом, «русским» жимом или армрестлингом. Также они могут заняться судейской деятельностью, пройдя курс обучения и сдав экзамен на категорию спортивного судейства.

5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

При составлении учебного плана режим учебно-тренировочной работы устанавливается из расчёта 46 недель.

№п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки					
		НП		ТГ			
		1	2	1	2	3	4
1.	Общая физическая подготовка	75	114	101	141	115	97
2.	Специальная физическая подготовка	23	47	80	91	114	124
3.	Техническая подготовка, час	64	84	127	151	187	198
4.	Тактическая подготовка, час	25	44	98	96	131	164
5.	Психологическая подготовка, час	6	10	9	10	12	17
6.	Контрольно-переводные испытания	5	3	4	4	4	7
7.	Интегральная подготовка, час	35	44	44	50	57	68
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	4	5	6	7
9.	Восстановительные мероприятия	3	3	4	5	6	10
10.	Другие виды спорта и подвижные игры, час	10	11	8	10	12	16
11.	Участие в соревнованиях, час	30	54	73	81	92	120
12.	Общее количество часов	276	414	552	644	736	828

6. ПЛАН ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ.

Данная программа включает в себя содержание и последовательность изучения программного материала, виды контроля за общей и специальной физической,

технической, тактической подготовкой по этапам многолетней и годичной подготовки, а также объемы основных параметров подготовки.

В программе приведены примерные планы-графики тренировочного процесса.

Для более детального планирования годичного цикла используется календарный план с делением на месяцы и недели. В нем отражается планирование количественных и качественных показателей организации и содержания учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля тренировки и восстановления.

Планирование должно иметь конкретно выраженную и четко просматриваемую концепцию построения тренировочного процесса на каждом этапе подготовки. При этом следует учитывать, что на этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер. Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке с использованием, в основном, средств ОФП, освоению технических элементов и формированию практических навыков.

На тренировочном этапе (1-2-й год обучения) годичный цикл включает в себя подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, применяются средства специальной физической подготовки, расширяется арсенал тактико-технических приемов, совершенствуются необходимые навыки и умения.

На 2-3-й год обучения в подготовительном периоде решаются задачи средствами ОФП по дальнейшему повышению уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, повышению уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, закрепление технических навыков.

В соревновательном периоде ставятся задачи по выполнению запланированных результатов.

Основной принцип тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства – это подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсмена. Годичный цикл планируется исходя из сроков проведения основных соревнований сезона. На данном этапе, наряду с увеличением общего количества часов, отведенных на учебно-тренировочные занятия, повышается объем специальных тренировочных нагрузок и больше времени уделяется на восстановительные мероприятия.

На этапе специализации на 3-4 году обучения выбирается направление развития конкретных навыков и способностей для более «профессионального» соревновательного процесса. Тренировочная работа ведётся с уклоном развития выбранных «узких» направлений для достижения высот спортивного мастерства.

Соотношение видов подготовки к годам обучения (%)

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	до 1 года	свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х лет
Общая физическая подготовка	74	68	56	50
Специальная физическая подготовка	11	12	16	25
Технико-тактическая подготовка	15	20	28	25

7. ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ.

7.1. Принцип сознательности и активности.

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

7.2. Принцип наглядности.

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

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

7.3. Принцип доступности и индивидуализации.

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

В применении физических упражнений могут наблюдаться две крайности. В одном случае обучаемые выполняют слишком легкие задания, получают небольшую физическую нагрузку, работают без напряжения. Такие занятия не мобилизуют их на преодоление трудностей, не развивают волевые качества, снижают психическое напряжение и вызывают падение интереса к занятиям. В другом случае учащиеся выполняют слишком трудное задание и получают значительную физическую нагрузку. Целый ряд упражнений многие начинающие спортсмены не могут выполнить правильно. Все это может вызвать у них потерю инициативы, неверие в собственные силы, расстройство психики. Иногда такие занятия приводят к появлению травм и резких переутомлений. Таким образом, указанные недостатки в применении принципа доступности отрицательно влияют на формирование характера: потеряв интерес и веру в свои силы на занятиях по гиревому спорту, обучаемый может отказаться от борьбы с трудностями, встречающимися в его жизни.

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

7.4. Принцип систематичности.

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

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

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

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

7.5. Принцип прогрессирования.

Этот принцип выражает постепенность повышения требований к учащимся. Он предусматривает постановку и выполнение новых более сложных заданий, в которых постепенно нарастает общий объем и интенсивность нагрузки. В процессе обучения и спортивной тренировки по гиревому спорту гиревики постепенно усложняют условия выполнения упражнений, которые в значительной степени расширяют круг двигательных навыков и умений занимающихся. Это в свою очередь обеспечивает освоение более сложных специально-подготовительных упражнений и разнообразных двигательных действий. Дальнейшее повышение физических нагрузок и регулярное преодоление трудностей приводит их к непрерывному совершенствованию техники соревновательных упражнений. Дальнейшее повышение функциональных возможностей занимающихся обусловлено систематическим повышением физических нагрузок путем нахождения оптимальных объемов и интенсивности выполнения упражнений.

Принцип прогрессирования определяет также зависимость прочности приобретаемых навыков от величины физических нагрузок. Повышение нагрузок возможно лишь тогда, когда формируемый навык прочно закреплен и занимающиеся освоили предлагаемые нагрузки. Непрочно закрепленные навыки под воздействием

повышенных нагрузок легко утрачиваются. Отсюда следует, что при проведении учебно-тренировочного процесса по гиревому спорту последовательно формируемый двигательный навык обуславливает постепенное повышение физических нагрузок.

8. СРЕДСТВА ТРЕНИРОВКИ.

Основными средствами тренировки гиревика являются физические упражнения, которые в ряде случаев заимствованы из других видов спорта. Они объединяются в две группы: упражнения без гирь и упражнения с гирями.

8.1. УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ГИРЬ:

8.1.1. Общеразвивающие упражнения.

К этим упражнениям относятся гимнастические упражнения без предметов, с предметами (скакалки, гантели, палки, набивные мячи и др.), на снарядах, прыжки и различные подскоки. Эти упражнения способствуют повышению уровня развития у гиревиков силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Они совершенствуют работу всех органов и систем организма спортсмена, улучшают физическое развитие гиревика.

8.1.2. Силовое жонглирование гирями полезно гиревнику для развития гибкости, ловкости, быстроты и ориентировки в пространстве. Эти качества способствуют овладению правильным положением туловища и конечностей в различных фазах упражнений, а также улучшают технику движений и силовую выносливость мышц предплечий. Жонглирование гирей вызывают положительные эмоции. В спортивной тренировке жонглёров-гиревиков применяются броски в вертикальной, горизонтальной и фронтальной плоскостях, броски через голову, под собой и статические постановки гири (на вытянутую вверх руку и на предплечье). В соревновательной программе различают одиночное жонглирование, парное, в четвёрках. А также выступление смешанных пар (мужчина и женщина весами гирь 16 и 8 кг).

8.1.3. Элементы тяжелой атлетики.

Основными элементами тяжелой атлетики, применяемыми при подготовке гиревика, являются различные упражнения со штангой, способствующие совершенствованию силовой подготовки. Эти упражнения включают: жим, толчок и рывок из различных исходных положений; поднимание штанги на грудь; приседания со штангой, повороты со штангой на плечах, упражнения со штангой на тренажерах в положении сидя и лежа на спине. Кроме того, гиревикам рекомендуется упражнения с легкой и тяжелой штангой выполнять повторно. Эти упражнения выполняются сериями. После каждой серии следует отдых до полного восстановления. Обычно вес легкой штанги составляет 40%, а тяжелой 80% от предельного веса штанги, которую может поднять гиревик.

8.1.4. Кроссфит можно описать как программу силовых упражнений, состоящую из «постоянно меняющихся функциональных упражнений высокой интенсивности», с конечной целью улучшения общей физической формы, реакции, выносливости и готовности к любой жизненной ситуации, требующей активных физических действий. Упражнения обычно длятся не более 20 минут, отличаются повышенной интенсивностью.

В программе комбинируются такие действия как: бег (на беговой дорожке с применением программ различной интенсивности), прыжки (со скакалкой или на препятствия), лазание по канатам, работа с «железом» (гантели, гири, штанга), перенос вещей (с нагрузкой в виде гирь в руках), упражнения с партнером, переворачивание покрышек (огромных) и многие другие.

8.1.5. Подвижные спортивные игры.

Игры являются важным средством спортивной тренировки гиревика. Они

всесторонне воздействуют на физическое развитие и подготовленность, спортсмена в целом. Игры содействуют развитию силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости, помогают воспитанию психических качеств. Эмоциональность занятий всегда повышает интерес к подвижным и спортивным играм. К спортивным играм, которые гиревики в основном используют в тренировочном процессе, относятся настольный теннис, волейбол, футбол и др. Спортивные и подвижные игры являются универсальным средством тренировки гиревика.

8.1.6. Упражнения для развития силы.

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

8.1.7. Упражнения для совершенствования гибкости.

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

С целью достижения наилучшего эффекта подвижности в суставах и профилактики травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошей разминки или после основной части тренировочных занятий, а также между отдельными подходами в силовых тренировках (растягивание мышц и сухожилий после силовых упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений).

8.1.8. Упражнения для повышения физической выносливости. Применение интенсивных упражнений из других видов спорта способствует повышению общей физической выносливости гиревика, которая определяет уровень спортивных результатов в гиревом спорте. К основным упражнениям для повышения общей физической выносливости гиревика относятся: бег в равномерном и переменном темпе и повторно на отрезках в предельном темпе (на беговой дорожке); велотренажёр (от среднего до предельного).

8.2. УПРАЖНЕНИЯ С ГИРЯМИ

Упражнения с гирями, в зависимости от целей тренировочного занятия подразделяются: подготовительные, специально-подготовительные и соревновательные. Подготовительными упражнениями являются различные махи гирь с перекладыванием из одной руки в другую, жонглирование, различные приседания. Широко используется такое упражнение, как «заброс одной гири на грудь» с последующим опусканием в замах. Специально - подготовительными являются упражнения, ритм-темповый рисунок которых, в плане чередования периодов усилий и расслаблений различных групп мышц, похож на соревновательные упражнения. Это выполнение упражнения классический толчок с одной гирей, шванки, упражнение рывок двумя руками и т.д. Специально - подготовительные упражнения могут выполняться с одной гирей, а также с двумя гирями, вес гири при этом может широко варьироваться.

Структура и интенсивность тренировочного занятия.

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

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

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

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

2 – основная часть тренировочного занятия, характеризуется следующими параметрами:

1. Общая характеристика тренировочного занятия:

- средства – общая, специальная подготовка или комбинированная;
- задача – развитие физических качеств, обучение или совершенствование технического мастерства;
- форма – равномерная, переменная, повторная или интервальная.

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

3. Продолжительность и интенсивность нагрузки, зона интенсивности.

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

5. Контрольное задание спортсмену.

Интенсивность.

Контролируется тренером во время тренировки с помощью пульсометра.

Интенсивность тренировочных упражнений классифицируется по зонам аэробного, анаэробного и смешанного энергообмена, имеющим определённую тренировочную направленность и биоэнергетические показатели:

I – пульс до 140 уд./мин – малоинтенсивная работа, применяется во время технических и восстановительных тренировок, во время разминки и заминки. Время не ограничивается.

II – пульс 140-160 уд./мин – аэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению максимального ударного объёма сердца, верхняя – порогу анаэробного обмена.

Пульс верхней границы в процессе тренировки может достигать 170 уд./мин. Более точно граница определяется уровнем молочной кислоты в крови (лактата), который не должен превышать 4,0 ммоль/л.

Упражнения аэробной направленности называют тренировками основной выносливости. К ним относятся непрерывный бег, непрерывный подъём гирь, плавание, катание на коньках или непрерывное выполнение какого-либо упражнения не менее 40 мин.

III – пульс 160-180 уд./мин – смешанная аэробно-анаэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению порога анаэробного обмена, верхняя – уровню максимального потребления кислорода (МПК). Уровень лактата в крови от 4,0 до 8,0 ммоль/л. В упражнениях III зоны аэробный компонент энергообеспечения является основным. Упражнения выполняются в виде серий временных (от 3 до 20 мин) отрезков интенсивной работы с интервалами (от 5 до 15 мин) работы меньшей интенсивности (I зона).

Для записи комбинаций упражнений используется следующая формула:

Отрезок интенсивной работы (мин) × кол-во повторений × кол-во серий
интервал спокойной работы или отдых (мин) интервал отдыха (мин)

указывается зона интенсивности и темп поднятия гирь (количество повторений в минуту).

IV – пульс 180-190 уд./мин – смешанная анаэробно-аэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению максимального кислородного долга. Уровень лактата в крови от 8 до 12 ммоль/л. В упражнениях этой зоны основным является анаэробный компонент энергообеспечения. В связи с образованием большого кислородного долга доля этих упражнений должна составлять не более 2-4 %. Упражнения применяются для развития скоростной выносливости.

V – алактатная работа, применяется для развития быстроты и контроля техники, продолжительность упражнений в этой зоне не должна превышать 30 сек., тем – предельный, интервал отдыха – до полной готовности к повторению упражнения (5-10 мин).

ПРОГРАММА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ.

Группа начальной подготовки.

Основная задача групп начальной подготовки – создать фундамент для разностороннего физического развития спортсменов: воспитание общей выносливости, ловкости, гибкости, овладение основами техники гиревого спорта, приобретение необходимых теоретических знаний.

В соответствии с общими задачами для групп начальной подготовки соревновательный период в годичном цикле не выделяется.

Модели тренировочных занятий (уроков) для групп начальной подготовки

Схема урока (основная часть)

1. Общая характеристика тренировочного занятия.
2. Тренировочные средства и общая продолжительность.
3. Интенсивность.
4. Упражнения.
5. Методические указания.

Подготовительный период

Урок № 1.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъем гирь (классический толчок, рывок) – 50 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Технические упражнения.
5. Общая траектория подъема гирь.

Урок № 2.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъем гирь (длинный цикл) – 25 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Технические упражнения.
5. Общая траектория подъема гирь.

Урок № 3.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъем гирь (классический толчок) – 25 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 10 мин.
4. Технические упражнения.
5. Общая траектория подъема гирь, правильное положение гирь на груди.

Урок № 4.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гири (рывок) – 25 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 15 мин.
4. Технические упражнения.
5. Общая траектория подъёма гири, правильное положение дужки гири в верхнем и нижнем положениях, изучение маятникового движения.

Урок № 5.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гири (классический толчок) – 30 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 20 мин.
4. Технические упражнения, заброс двух гири на грудь – 5-10 раз, 2-3 подхода.
5. Общая траектория подъёма гири, правильное положение гири и локтей на груди.

Урок № 6.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гири (длинный цикл) – 30 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 15 мин.
4. Технические упражнения.
5. Общая траектория подъёма гири, техника заброса.

Урок № 7.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гири (классический толчок, рывок) – 50 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 20 мин.
4. Технические упражнения.
5. Общая траектория подъёма гири, правильное положение центра тяжести.

Урок № 8.

1. Комбинированная тренировка, силовая выносливость.
2. Классический толчок одной гири – 30 мин, + силовая подготовка на тренажёрах 20 мин.
3. Подъём гири - интенсивность: I зона, II зона – 10 мин.
4. Силовая подготовка – I прогр. × 1, интенсивность: II зона.
5. Интенсивность упражнения.

Урок № 9.

1. Комбинированная тренировка, силовая выносливость.
2. Рывок одной гири – 20 мин, + силовая подготовка на тренажёрах 30 мин.
3. Подъём гири - интенсивность: I зона, II зона – 10 мин.
4. Силовая подготовка – I прогр. × 2, интенсивность: II зона.
произвольно
5. Интенсивность упражнения.

Урок № 10.

1. Комбинированная тренировка, силовая выносливость.
2. Толчок по длинному циклу – 30 мин, + силовая подготовка на тренажёрах 30 мин.
3. Подъём гири - интенсивность: I зона, II зона – 10 мин.
4. Силовая подготовка – I прогр. × 2, интенсивность: II зона.
произвольно
5. Интенсивность упражнения.

Урок № 11.

1. Комбинированная тренировка, расширение диапазона двигательных навыков
2. Спортивные игры, кросс, лыжи, коньки, общеразвивающие упражнения (ОРУ) – 30 мин.
3. ОРУ интенсивность: I зона, II зона – 10 мин.
4. Технические упражнения. Степперы, велотренажёры.
5. Овладение техническими навыками ОРУ, частичный перенос в гиревой спорт.

Урок № 12.

1. Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков, контроль умения плавать.
2. Спортивные игры, ОРУ – 30 мин. + плавание – 20 мин.
3. ОРУ интенсивность: I зона, II зона – 10 мин.; плавание – интенсивность: I зона, II зона – 10 мин.
4. Проплыть безостановочно 25 метров.
5. Выполнение контрольного норматива по плаванию.

Урок № 13.

1. Общая подготовка, силовая выносливость.
2. Кросс, ОРУ – 20 мин, + силовая подготовка на тренажёрах 30 мин.
3. ОРУ - интенсивность: I зона.
4. Силовая подготовка – $\frac{I - II \text{ прогр.} \times 2}{10 \text{ мин.}}$, интенсивность: II зона.
5. Интенсивность упражнений.

Урок № 14.

1. Общая подготовка, силовая выносливость.
2. Кросс, ОРУ – 20 мин, + силовая подготовка на тренажёрах 30 мин.
3. ОРУ - интенсивность: I зона, II зона – 10 мин.
4. Силовая подготовка – $\frac{II - III \text{ прогр.} \times 2}{10 \text{ мин.}}$, интенсивность: II зона.
5. Интенсивность упражнений.

Урок № 15.

1. Общая подготовка, выносливость.
2. Эллипсоид, беговая дорожка - 50 мин.
3. ОРУ - интенсивность: I зона, II зона – 20 мин.
4. Разучивание основных способов бега на лыжах или коньках.
5. Попеременный способ бега на лыжах.

Урок № 16.

1. Общая подготовка, выносливость.
2. Велотренажёр, беговая дорожка - 50 мин.
3. ОРУ - интенсивность: I зона, II зона – 30 мин.
4. Разучивание основных способов бега на лыжах или коньках.
5. Прохождение поворотов на скорости (на коньках).

Урок № 17.

1. Общая подготовка, выносливость.
2. Эллипсоид, беговая дорожка - 70 мин.
3. ОРУ - интенсивность: I зона, II зона – 30 мин.
4. Закрепление полученных навыков в передвижении на лыжах или коньках.
5. Интенсивность упражнений, разные способы бега на лыжах или коньках, умение распределить силы на всю тренировку.

Урок № 18.

1. Общая подготовка, силовая выносливость.
2. Силовая подготовка – 30 мин. + коньки или лыжи 20 мин.
3. Велотренажёр, беговая дорожка - интенсивность: I зона.
4. Силовая подготовка – $\frac{II - III \text{ прогр.} \times 2}{10 \text{ мин.}}$, интенсивность: II зона.
5. Интенсивность упражнений.

Урок № 19.

1. Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков.
2. Спортивные игры - 50 мин.

3. Интенсивность: I зона, II зона – 30 мин.
4. Разучивание игровых комбинаций.
5. Правила игры, предупреждение травм.

Специально-подготовительный период

Урок № 1.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гирь (классический толчок, рывок) – 60 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 30 мин.
4. Технические упражнения.
5. Общая траектория подъёма гирь.

Урок № 2.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гирь (длинный цикл) – 30 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 20 мин.
4. Технические упражнения.
5. Общая траектория подъёма гирь и темп выполнения упражнения, умение распределить силы на всю тренировку.

Урок № 3.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гирь (классический толчок) – 30 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 20 мин.
4. Технические упражнения, подтолчок двух гирь с груди – 5-10 раз, 2-3 подхода.
5. Общая траектория подъёма гирь, правильное дыхание во всех фазах подъёма гирь.

Урок № 4.

1. Специальная подготовка (СП), выносливость, переменная.
2. Подъём гирь (толчок) – 30 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Переменно – $\frac{4 \text{ мин} \times 3}{10 \text{ мин}}$, интенсивность: II зона, темп низкий
5. Получить навыки применения переменного метода.

Урок № 5.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гирь (рывок) – 35 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 30 мин.
4. Технические упражнения, заброс двух гирь на грудь – 5-10 раз, 2-3 подхода.
5. Общая траектория подъёма гирь, правильное положение плеча при сбросе гири.

Урок № 6.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, владение гирей.
2. Подъём гирь (длинный цикл) – 50 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 15 мин.
4. Технические упражнения, ношение гирь в висе, удержание гирь вверху.
5. Свобода обращения с гирей и поведение в спортивном зале.

Урок № 7.

1. Специальная подготовка (СП), выносливость, поход.
2. Кросс – 70 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Смена темпа.
5. Умение контролировать дыхание при смене темпа.

Урок № 8.

1. Комбинированная тренировка, силовая выносливость.

2. Классический толчок одной гири – 30 мин, + силовая подготовка на тренажёрах 30 мин.
3. Подъём гири равномерно - интенсивность: I зона.
4. Силовая подготовка – $\frac{\text{II-III прогр.} \times 2}{10 \text{ мин.}}$, интенсивность: II зона.
5. Интенсивность упражнения.

Урок № 9.

1. Комбинированная тренировка, расширение диапазона двигательных навыков.
2. Спортивные игры, ОРУ – 30 мин. + толчок – 20 мин.
3. ОРУ интенсивность: I зона, II зона – 20 мин.; толчок – интен-ть: I зона, II зона – 10 мин.
4. Технические упражнения.
5. Освоение технических навыков спортивных игр и ОРУ, частичный перенос в гиревой спорт.

Урок № 10.

1. Общая подготовка, выносливость, двигательные навыки.
2. Кросс, беговая дорожка, ОРУ - 30 мин. + спортивные игры – 30 мин.
3. ОРУ – интенсивность: I зона, II зона – 10 мин., спортивные игры - интенсивность: I зона, II зона – 10 мин.
4. Игровые комбинации.
5. Правила игры, предупреждения травм.

Урок № 11.

1. Общая подготовка, силовая выносливость.
2. Кросс, спортивные игры, ОРУ – 30 мин. + силовая подготовка на тренажёрах - 30 мин.
3. ОРУ - интенсивность: I зона.
4. Силовая подготовка – $\frac{\text{II - III прогр.} \times 2}{10 \text{ мин.}}$, интенсивность: II зона.
5. Интенсивность упражнений.

Урок № 12.

1. Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков.
2. Спортивные игры, ОРУ – 70 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 30 мин.
4. Игровые комбинации.
5. Правила соревнований, корректность, предупреждение травм.

Урок № 13.

1. Специальная подготовка (СП), выносливость, поход.
2. Смешанные передвижения – 90 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Смена темпа, ОРУ.
5. Умение контролировать дыхание при смене темпа, восстановление работоспособности.

Тренировочные группы.

Основная задача тренировочных групп – обеспечение разносторонней физической подготовленности начинающего гиревика на основе планомерного увеличения объёма тренировочных нагрузок и подбора средств и методов тренировки, позволяющих осуществить эту подготовку целенаправленно, с учётом специфики гиревого спорта.

Основное направление в работе – развитие общей выносливости, ловкости, гибкости, воспитание силовой выносливости, изучение и закрепление основ техники гиревого спорта, приобретение тактического опыта.

Модели тренировочных занятий (уроков) для тренировочных групп

Схема урока (основная часть)

1. Общая характеристика тренировочного занятия.
2. Тренировочные средства и общая продолжительность.
3. Интенсивность.
4. Упражнения.
5. Методические указания.

Подготовительный период

Урок № 1.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гирь (классический толчок, рывок) – 60 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 20 мин.
4. Технические упражнения.
5. Общая траектория подъёма гирь.

Урок № 2.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гирь (длинный цикл) – 35 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 10-20 мин.
4. Технические упражнения.
5. Общая траектория подъёма гирь, согласование движения с дыханием.

Урок № 3.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гирь (классический толчок) – 35 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 20-30 мин.
4. Технические упражнения.
5. Общая траектория подъёма гирь, правильное положение гирь на груди.

Урок № 4.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гирь (рывок) – 35 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 20-30 мин.
4. Технические упражнения.
5. Общая траектория подъёма гирь, правильное положение дужки гири в верхнем и нижнем положениях, изучение маятникового движения.

Урок № 5.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, быстрота, переменная.
2. Подъём гирь (классический толчок) – 40 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 20-30 мин.
4. Технические упражнения, заброс двух гирь на грудь – 10-20 раз, 2-3 подхода.
5. Общая траектория подъёма гирь, правильное положение гирь и локтей на груди.

Урок № 6.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, быстрота, переменная.
2. Подъём гирь (длинный цикл) – 40 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 10-30 мин.
4. Технические упражнения, ускорения 6-8 подъёмов × 5 подх.
произвольно
5. Общая траектория подъёма гирь, техника заброса.

Урок № 7.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гирь (классический толчок, рывок) – 50 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 10-30 мин.
4. Технические упражнения.

5. Общая траектория подъёма гирь, правильное положение центра тяжести.

Урок № 8.

1. Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная.
2. Классический толчок одной гири – 30 мин, + силовая подготовка на тренажёрах 30 мин.
3. Подъём гири - интенсивность: I зона.
4. Равномерно, интенсивность: II зона.
5. Интенсивность упражнения, стабильность двигательного навыка

Урок № 9.

1. Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная.
2. Рывок одной гири – 30 мин, + силовая подготовка на тренажёрах 30 мин.
3. Подъём гири - интенсивность: I зона.
4. Равномерно, интенсивность: II зона.
5. Интенсивность упражнения, распределение усилий на всю тренировку.

Урок № 10.

1. Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная.
2. Толчок по длинному циклу – 40 мин, + силовая подготовка на тренажёрах 20 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Равномерно, интенсивность: II зона.
5. Интенсивность упражнения.

Урок № 11.

1. Специальная подготовка, основная выносливость, переменная.
2. Толчок одной гири – 40 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Переменно – $\frac{5 \text{ мин.} \times 4-5}{5 \text{ мин.}}$, интенсивность II зона.
5. Интенсивность: чередования интенсивной и спокойной работы.

Урок № 12.

1. Специальная подготовка, скоростная выносливость, переменная.
2. Спортивные игры, ОРУ – 30 мин. + плавание – 30 мин.
3. ОРУ интенсивность: I зона, II зона – 10 мин.; плавание – интенсивность: I зона, II зона – 10 мин.

Урок № 13.

1. Общая подготовка, силовая выносливость.
2. Кросс, ОРУ – 20 мин, + силовая подготовка на тренажёрах 30 мин.
3. ОРУ - интенсивность: I зона.
4. Силовая подготовка – $\frac{I - II \text{ прогр.} \times 3}{10 \text{ мин.}}$, интенсивность: II зона.
5. Интенсивность упражнений.

Урок № 14.

1. Комбинированная тренировка, силовая выносливость.
2. Кросс, ОРУ – 40 мин, + силовая подготовка на тренажёрах 40 мин.
3. ОРУ - интенсивность: I зона, II зона – 10 мин.
4. Силовая подготовка – $\frac{II - III \text{ прогр.} \times 2-3}{10 \text{ мин.}}$, интенсивность: II зона.
5. Интенсивность упражнений.

Урок № 15.

1. Комбинированная тренировка, расширение диапазона двигательных навыков.
2. Спортивные игры, эллипсоид, ОРУ - 50 мин. + подъём гирь 30 мин.
3. ОРУ - интенсивность: I зона, II зона – 20 мин.
4. Технические упражнения.

5. Овладение техническими навыками ОРУ, частичный перенос в греблю.

Урок № 16.

1. Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков.
2. Спортивные игры, ОРУ – 50 мин. + плавание - 40 мин.
3. ОРУ - интенсивность: I зона, II зона – 15 мин.
4. Технические упражнения.
5. Овладение техническими навыками.

Урок № 17.

1. Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков.
2. Спортивные игры, ОРУ - 70-90 мин.
3. ОРУ - интенсивность: I зона, II зона – 20-30 мин.
4. Игровые комбинации.
5. Овладение техническими навыками спортивных игр. Правила игры.

Урок № 18.

1. Общая подготовка, общая выносливость.
2. Кросс, коньки, эллипсоид, беговая дорожка, ОРУ - 70-90 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Равномерно 30-60 мин., интенсивность: II зона.
5. Интенсивность, овладение техникой применяемых упражнений.

Урок № 19.

1. Общая подготовка, общая выносливость.
2. Кросс, эллипсоид, беговая дорожка, ОРУ - 90-120 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Равномерно - $\frac{40-50 \text{ мин} \times 2}{15 \text{ мин}}$, интенсивность: II зона.
5. Интенсивность, совершенствование техники применяемых упражнений.

Урок № 20.

1. Общая подготовка, силовая выносливость, круговая тренировка.
2. Кросс, ОРУ, силовая подготовка – 70-90 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Силовая подготовка - $\frac{\text{I-III прогр.} \times 2-3 \text{ круга}}{10 \text{ мин}}$, интенсивность: II зона.
5. Интенсивность упражнений.

Урок № 21.

1. Общая подготовка, силовая выносливость, круговая тренировка.
2. Кросс, ОРУ, силовая подготовка – 90-120 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Силовая подготовка - $\frac{\text{II-IV прогр.} \times 3-4 \text{ круга}}{10 \text{ мин}}$, интенсивность: II зона.
5. Интенсивность упражнений.

Соревновательный период

Урок № 1.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гирь (классический толчок, рывок) – 60 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 30 мин.
4. Технические упражнения.
5. Общая траектория подъёма гирь, свободное владение инвентарём.

Урок № 2.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, переменная.

2. Подъём гирь (длинный цикл) – 40 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 20-30 мин.
4. Смена темпа и ритма.
5. Свобода смены темпа и ритма подъёма гирь.

Урок № 3.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гирь (классический толчок) – 40 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 20-30 мин.
4. Технические упражнения, подтолчок двух гирь с груди – 10-20 раз, 2-3 подхода.
5. Общая траектория подъёма гирь, правильное дыхание во всех фазах подъёма гирь.

Урок № 4.

1. Специальная подготовка (СП), основная выносливость, равномерная.
2. Подъём гирь (толчок) – 40 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Равномерно 40-60 мин, интенсивность: II зона, темп средний
5. Интенсивность, стабильность техники.

Урок № 5.

1. Специальная подготовка (СП), основная выносливость, равномерная.
2. Подъём гирь (рывок) – 45 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Равномерно – 10 мин. × 3 подх., темп низкий.
5. Общая траектория подъёма гирь, правильное приведение локтя к бедру при сбросе гири.

Урок № 6.

1. Специальная подготовка (СП), основная выносливость, равномерная.
2. Подъём гирь (длинный цикл) – 50 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Переменно – $\frac{5 \text{ мин.} \times 3-4}{3 \text{ мин.}}$
5. Интенсивность, чередование интенсивной и спокойной работы.

Урок № 7.

1. Специальная подготовка (СП), скоростная выносливость, переменная.
2. Классический толчок – 70 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 60 мин., темп средний.
4. Переменно – $\frac{3-6 \text{ мин.} \times 3-4}{10 \text{ мин.}}$, интенсивность: III зона.
5. Умение контролировать дыхание при смене темпа.

Урок № 8.

1. Специальная подготовка, скоростная выносливость, повторная.
2. Классический толчок и рывок – 70 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 60 мин..
4. Повторное (3-4 раза) ускорение в конце каждой второй минуты подъёма гирь, с интенсивным (IV зона) проходом, интенсивность: II зона, IV зона – 15 сек.
5. Чередование отрезков, стабильность техники, распределение усилий.

Урок № 9.

1. Специальная подготовка, силовая выносливость, равномерная.
2. Длинный цикл тяжёлых гирь – 40 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Технические упражнения.
5. Освоение технических навыков спортивных игр и ОРУ, частичный перенос в гиревой спорт.

Урок № 10.

1. Специальная подготовка, быстрота, переменная.
2. Подъём лёгких гирь – 40 мин.
3. ОРУ – интенсивность: I зона, II зона – 30 мин.
4. Произвольные ускорения (5-10 раз) до 4-8 подъёмов гирь, темп предельный.
5. Быстрое нарастание усилия при ускорении, стабильность общей техники выполнения подъёмов гирь.

Урок № 11.

1. Комбинированная, силовая выносливость.
2. Рывок – 30 мин. + силовая подготовка на тренажёрах - 30 мин.
3. Рывок - интенсивность: I зона, II зона – 20 мин.
4. Силовая подготовка – $\frac{\text{II - IV прогр.} \times 2 \text{ круга}}{10 \text{ мин.}}$, интенсивность: II зона.
5. Интенсивность упражнений.

Урок № 12.

1. Комбинированная, техническая, равномерная.
2. Силовая подготовка на тренажёрах – 40 мин. + классический толчок – 30 мин.
3. Подъём гирь - интенсивность: I зона, II зона – 30 мин.
4. Силовая подготовка – $\frac{\text{I - IV прогр.} \times 2 \text{ круга}}{10 \text{ мин.}}$, интенсивность: II зона.
5. Перенос силовых качеств на технику гиревого спорта.

Урок № 13.

1. Общая подготовка, силовая выносливость.
2. Силовая подготовка на тренажёрах – 80-90 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Силовая подготовка – $\frac{\text{I - IV прогр.} \times 2 \text{ круга}}{10 \text{ мин.}} \times \frac{2 \text{ круга}}{15 \text{ мин.}}$ или $\frac{\text{I - IV прогр.} \times 2-4 \text{ круга}}{10 \text{ мин.}}$, интенсивность: II зона.
5. Интенсивность упражнений.

Урок № 14.

1. Общая подготовка, повторные напряжения.
2. Бег, ОРУ, упражнения на тренажёрах – 60-70 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Повторные усилия: тяга лёжа, рывок, подрыв – $\frac{5 - 7 \text{ движ.} \times 10 \text{ подх.}}{10 \text{ мин.}}$, интенсивность: II зона.
5. Интенсивность упражнений.

Урок № 15.

1. Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков.
2. Спортивные игры, бег, ОРУ, эллипсоид – 60-90 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 30-50 мин.
4. Игровые комбинации.
5. Правила игры, технические навыки.

9.1 Программа теоретических занятий Физическая культура и спорт в России. Для всех учебных групп:

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

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

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

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

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

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

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

Краткий обзор развития гиревого спорта в России и за рубежом.

Для всех учебных групп:

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

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

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

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

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических качеств с отягощением на организм занимающихся.

Для групп начальной подготовки

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма.

Для тренировочных групп:

Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий гиревым спортом.

Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Условия выполнения правильного дыхания при подъеме гирь (циклический вид спорта).

Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена.

Для групп начальной подготовки:

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

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

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

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

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

Для тренировочных групп:

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

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

Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа.

Для групп начальной подготовки и тренировочных групп:

Понятие о врачебном контроле и его роли для юного гиревика. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий гиревым спортом. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля.

Самоконтроль как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля.

Для групп тренировочных:

Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж. Значение массажа в спортивной практике.

Влияние массажа на организм: на кожу, связочно-суставный аппарат, мышцы, обмен веществ, на кровеносную, дыхательную, нервную и лимфатическую системы.

Показания и противопоказания к массажу. Помещение и инвентарь для массажа. Требования к массажисту. Смазывающие вещества.

Виды и последовательность массажных приемов. Поглаживание. Растирание. Разминание. Выжимание. Поколачивание. Похлопывание. Рубление. Потряхивание. Встряхивание. Валяние. Вибрационный массаж.

Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий, возбуждающий), восстановительный, массаж при травмах. Самомассаж: приемы и техника.

Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий гиревым спортом, меры их профилактики. Страховка и само-страховка.

Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землей, снегом. Оказание первой помощи при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши. Приемы искусственного дыхания и не прямого массажа сердца.

Основы техники выполнения упражнений в гиревом спорте.

Для групп начальной подготовки:

Техника выполнения упражнений в гиревом спорте – одна из главных составляющих подготовки спортсмена. Что такое техническое мастерство, от кого оно зависит. Необходимость всестороннего физического развития.

Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности гиревика. Сокращение мышечных групп – причина вращения звеньев тела. Перемещение звеньев тела относительно друг друга – причина движения гирь (гири).

Основные параметры движения атлета и гирь (гири). Усилия, прикладываемые атлетом к гилям (гире). Ускорение, скорость и вертикальное перемещение гирь (гири). Траектория движения снаряда. Характер изменения суставных углов, мышечная координация и характер возбуждения мышц при выполнении упражнений в гиревом спорте.

Сила и скорость сокращения мышц – фактор, определяющий спортивный результат. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка спортсмена-гиревика.

Особенности техники выполнения упражнений с гилями (гирей): вес снаряда, ограниченность (свобода) в амплитуде движений, лимит времени, сложность коррекции движения.

Влияние анатомических и антропометрических данных на технику атлета. Определение стартового (исходного) положения гиревика перед подъёмом гирь (гири) в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств атлета.

Характер приложения усилий к гилям (гире) в начальный момент выполнения упражнений. Взаимосвязь прикладываемых атлетом усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения всего упражнения.

Система «атлет-гиля». Движение общего центра тяжести (ОЦТ) системы при выполнении упражнений. Перемещение звеньев тела и снаряда относительно друг друга в процессе выполнения упражнений.

Гибкость – одно из основных качеств гиревика, необходимых для успешного выполнения упражнения в гиревом спорте. Взаимосвязь гибкости и индивидуальной техники подъёма гирь (гири), как одной из составляющих высокий спортивный результат.

Для групп тренировочных.

Взаимодействие атлета с гилями (гирей) до момента их (её) отделения от помоста и из стартового положения. Создание жесткой кинематической цепи и сохранение ее в процессе движения как один из важнейших факторов, предопределяющих успешное выполнение упражнения.

Взаимообусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации. Граничные позы между фазами как исходные моменты при выполнении двигательных задач по фазам движения.

Неодновременность изменения кинематических и динамических параметров техники движения атлета и гирь (гири). Взаимосвязь усилий, прикладываемых гиревиком к гилям (гире) с кинематикой суставных перемещений, со скоростью движения гирь (гири) и временем выполнения отдельных фаз.

Характер сокращения мышц при выполнении упражнения.

Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Что такое

структура движения. Отличительная особенность ритмовой структуры движений при выполнении толчка, рывка и толчка по длинному циклу.

Траектория движения гирь (гири) как результат приложения усилий в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Оптимальность приложения усилий.

Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении упражнения.

Основные методы оценки технического мастерства в гиревом спорте. Оценка техники выполнения упражнений по траектории, работе мышц, ускорению и скорости движения гирь (гири), по изменению угла в суставах. Рациональные отношения характеристик техники.

Управление системой «гиревик-гиря». Рациональное соотношение кинематики суставных перемещений с траекторией движения гирь (гири). Экономичность движения.

Основные ошибки в технике упражнений. Причины возникновения ошибок. Методические приемы для устранения ошибок.

Методика обучения спортсменов-гиревиков.

Для групп начальной подготовки:

Обучение и тренировка – единый процесс. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений и компонентов техники. Физическое развитие занимающихся и эффективность обучения технике. Страховка и самостраховка. Контроль и исправление ошибок.

Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Влияние общей и специальной физической подготовки на процесс обучения технике.

Использование принципов дидактики в процессе обучения. Этапы становления двигательного навыка. Содержание теоретического и практического материала в период обучения. Расчленение материала в логической последовательности.

Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации. Виды срочной информации: зрительные, звуковые и тактильные. Методика исправления ошибок.

Для групп начальной подготовки:

Спортивная тренировка как единый педагогический процесс формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся.

Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность, количество подъемов и упражнений, оптимальный вес гирь (гири), использование специальной экипировки. Методика определения нагрузок. Понятие о тренировочных нагрузках – малых, средних, больших, максимальных.

Понятие о тренировочных циклах – годовых, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Урок как основная форма занятий. Части урока. Разновидности уроков. Эмоциональная составляющая урока.

Для групп тренировочных.

Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм занимающихся. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность, учет индивидуальных особенностей организма.

Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки в годовых, месячных, недельных циклах и в отдельных тренировках.

Роль больших, средних и малых тренировочных нагрузок. Вариативность как метод построения тренировки. Величина интервала между подходами и занятиями.

Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Применение специальных атрибутов гиревого спорта. Разминка на занятиях и соревнованиях. Количество подходов и вес гирь (гири) в разминке перед соревнованиями.

Планирование спортивной тренировки.

Для групп начальной подготовки:

Планирование и учет проделанной работы, и их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования. Круглогодичная тренировка – основа спортивных успехов.

Понятие о тренировочной нагрузке и ее параметрах.

Групповое и индивидуальное планирование. Дневник тренировки атлета. Форма дневника и порядок его ведения. Значение ведения дневника.

Для групп тренировочных.

Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию.

Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на год), оперативное (на этап, месяц, неделю, занятие).

Задачи тренировочных циклов и их содержание. Динамика тренировочной нагрузки в циклах: объем, интенсивность, количество подъемов максимальных весов.

Формы тренировочных планов: перспективного, годового, месячного, недельного, план-конспект урока.

Документы планирования учебно-тренировочной работы: программа, учебный план, годовой график учебно-тренировочной работы, рабочий план, конспект занятия. Расписание занятий.

Календарный план соревнований. Дневник спортсмена. Методика ведения спортивного дневника и отчетов о тренировке.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Для всех учебных групп:

Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и решения функциональных возможностей организма.

Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых гиревика. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения и дыхания при занятиях гиревым спортом. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалов отдыха.

Явление равномерного (циклического) дыхания в гиревом спорте. Энергозатраты гиревика.

Понятие о снижении работоспособности, утомлении и восстановлении. Увеличение работоспособности выше исходного уровня (суперкомпенсация). Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины, фармакологические средства, система карбонатной загрузки-разгрузки и др.

Характеристика предстартового состояния гиревика в период подготовки и во время соревнований.

Психологическая подготовка.

Для всех учебных групп:

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях, связанных с большим количеством подъемов

гирь (гири) за отведённый регламент времени. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей.

Психологическая подготовка до, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствования моральных и волевых качеств. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы совершенствования отдельных психологических качеств.

Общая и специальная физическая подготовка.

Для групп начальной подготовки:

Общая и специальная физическая подготовка юных гиревиков и ее роль в процессе тренировки.

Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Требования к общей физической подготовке гиревиков.

Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки троеборца. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовленности.

Для групп тренировочных:

Специальная физическая подготовка гиревика и краткая характеристика ее средств. Взаимосвязь и соотношение общей и специальной физической подготовки гиревиков.

Характеристика физических качеств гиревика: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения этих средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.

Правила соревнований, их организация и проведение.

Для групп начальной подготовки:

Разбор правил соревнований по гиревому спорту. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Вызов участников на помост.

Соревновательный вес гирь (гири) для различных весовых категорий и возрастных групп спортсменов. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов.

Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь.

Для тренировочных групп:

Организация и проведение соревнований по гиревому спорту. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Взвешивание участников. Требования к экипировке. Процесс судейства. Управление судейской сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований. Отчет о проведенном соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов командной борьбы.

Места занятий. Оборудование и инвентарь.

Для всех учебных групп:

Требования к спортивному залу для занятий гиревым спортом и к подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, помостов.

Оборудование и инвентарь зала для гиревого спорта:

- гири разные с «шагом» = 1-2 кг от 8 кг до 40 кг;
- гантели разборные;
- гантели разные с «шагом» = 1 кг от 1 кг до 12 кг;
- палки гимнастические;
- станок для кистей;
- станок для спины;
- станок для штанги (приседания, жимы сидя, лёжа);
- штанга разборная 20 кг – 150 кг;
- гимнастическая стенка;
- гимнастическая перекладина;
- гимнастические маты;
- гимнастический ролик;
- гимнастическая магнезия;
- мячи баскетбольные, волейбольные и футбольные;
- весы;
- помосты деревянные и резиновые (разборные);
- динамометр кистевой;
- секундомер;
- наждачная бумага;
- аптечка;
- эспандеры и резиновые жгуты.
- видеоманитофон;
- наглядная агитация;
- методический уголок;
- справочные материалы.

Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

Зачётные требования по теоретической подготовке.

Для групп начальной подготовки:

Значение физической культуры и спорта как одного из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан; роль силового троеборья в физическом воспитании. Сведения о некоторых функциях организма человека, о регуляции веса гиревика. Понятие о врачебном контроле для оценки физического развития спортсмена, о влиянии развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения упражнений троеборца о средствах общей физической подготовки. Понятие о начальном обучении, тренировочной нагрузке и необходимости ее учета. Правила соревнований по гиревому спорту. Понимание процесса воспитания моральных и волевых качеств спортсмена.

Для групп тренировочных:

Органы государственного руководства физической культурой и спортом в России. Участие российских гиревиков в чемпионатах мира и Европы. Сведения о влиянии физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека, о питании гиревика, об основах массажа. Методы оценки качества техники выполнения упражнений в гиревом спорте. Средства срочной информации. Принципы тренировки гиревиков и виды планирования. Понятие о тренировочных циклах, о средствах специальной физической подготовки гиревиков.

Для групп высшего спортивного мастерства:

Значение спорта в деле укрепления мира между народами. Воздействие упражнений с отягощениями на развитие силы и других качеств спортсмена. Понятие об

энергетической и пластической сущности питания, об энергозатратах гиревиков, о видах спортивного массажа, о самомассаже, о травмах и оказании первой помощи. Определение качества выполнения упражнений по траектории, ускорению, скорости гирь (гири), использованию экипировки, магнезии. Этапы становления двигательного навыка при обучении, принципы тренировки гиревика. Документы планирования. Снижение работоспособности при утомлении. Комплекс восстановительных мероприятий. Организация и проведение соревнований. Средства и методы развития отдельных психических качеств.

9.2 Программа практических занятий

Общая физическая подготовка.

Для всех учебных групп:

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.). Разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнение на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники гиревого спорта).

Обще развивающие упражнения с предметом:

- упражнения со скалкой;
- с гимнастической палкой;
- с набивными мячами.

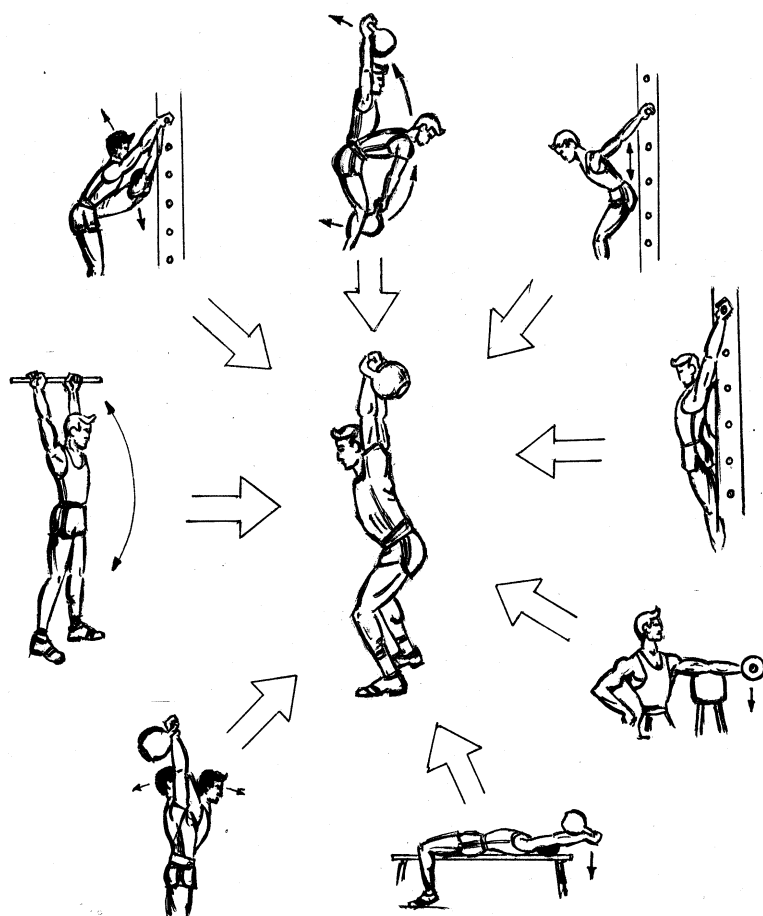


Рис.1. Комплекс специально-подготовительных упражнений для развития подвижности в плечевых и локтевых суставах.

Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке;
- на канате;
- на гимнастическом козле;
- на кольцах;
- на брусьях;
- на перекладине;
- на гимнастической стенке.

Упражнения из акробатики:

- кувырки;
- стойки;
- перевороты;
- прыжки на мини-батуте.

Легкая атлетика:

- бег на короткие дистанции (30, 60, 100м);
- бег на средние и длинные дистанции (1500 м – 10000 м)
- прыжки в длину с места и разбега;
- прыжки в высоту с места;
- метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.

Спортивные игры:

- баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол;
- спортивные игры по упрощенным правилам;

Подвижные игры:

- игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

Плавание:

- для не умеющих плавать – овладение техникой плавания;
- плавание на дистанцию 25, 50, 100 м;
- прыжки, ныряние;
- приемы спасения утопающих.

Специальная физическая подготовка.

Изучение терминологии гиревого спорта.

Для всех учебных групп:

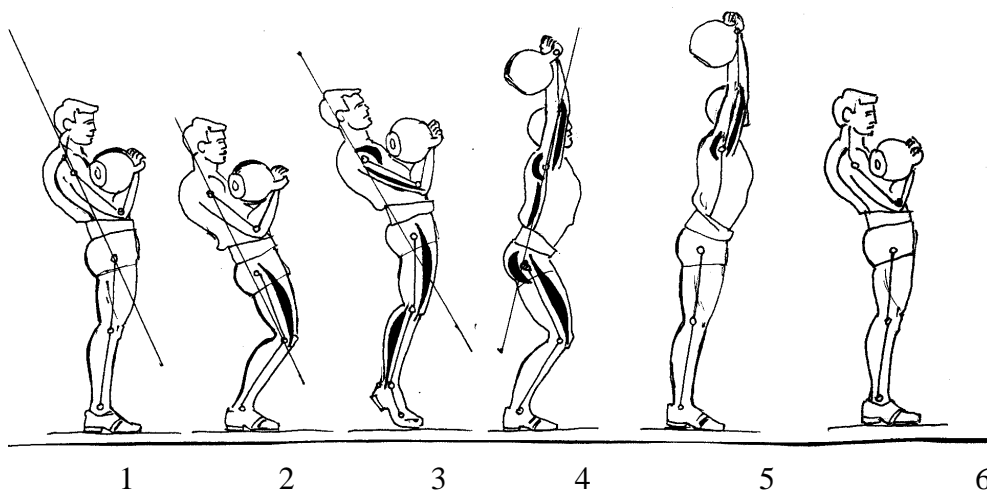


Рис. 2. Техника выполнения упражнения классический толчок двух гирь.

ТОЛЧОК. Действия до стартового положения. Принятие стартового положения. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в первый и второй подсед. Зависимость высоты выталкивания гирь от подвижности в голеностопных, коленным и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из второго подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных фазах толчка. Фиксация гирь. Выполнение команд судьи. Правильное дыхание при выполнении упражнения.

РЫВОК. Действия до стартового положения. Принятие стартового положения. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при очередном замахе перед очередным рывком. Зависимость высоты вырывания гири от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в фазах рывка. Фиксация гири. Выполнение команд судьи. Правильное дыхание при выполнении упражнения.

ТОЛЧОК по ДЛИННОМУ ЦИКЛУ. Действия до стартового положения. Принятие стартового положения. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при забросе гирь в стартовое положение перед очередным толчком. Действия атлета при уходе в первый и второй подсед. Зависимость высоты выталкивания гирь от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из второго подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных фазах толчка. Фиксация гирь. Выполнение команд судьи. Правильное дыхание при выполнении упражнения.

Совершенствование техники выполнения упражнений в гиревом спорте.

Для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп:

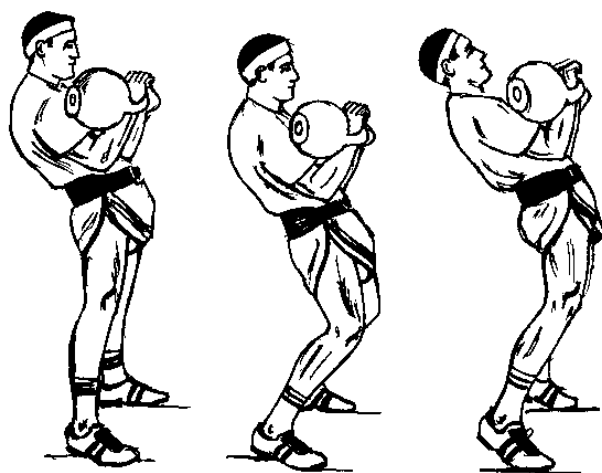


Рис. 3. Граничные позы при обучении толчку гирь от груди: а – исходное положение; б – полуприсед; в – выталкивание (выполнено на основе обработки видеоматериалов выполнения толчка рекорсменом мира Паршовым М.).

ТОЛЧОК. Действия до стартового положения. Принятие стартового положения. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в первый и второй подсед. Зависимость высоты выталкивания гирь от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из второго подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных фазах толчка. Фиксация гирь. Выполнение команд судьи. Правильное дыхание при выполнении упражнения.

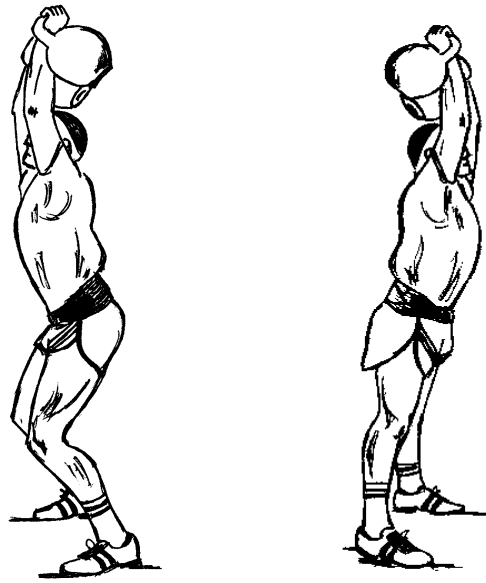


Рис.4. Применение граничных поз на этапе первоначального обучения толчку гири от груди в фазах: а – подсед; б – фиксация.

РЫВОК. Действия до стартового положения. Принятие стартового положения. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при очередном замахе перед очередным рывком. Зависимость высоты вырывания гири от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в фазах рывка. Фиксация гири. Выполнение команд судьи. Правильное дыхание при выполнении упражнения.

ТОЛЧОК по ДЛИННОМУ ЦИКЛУ. Действия до стартового положения. Принятие стартового положения. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при забросе гири в стартовое положение перед очередным толчком. Действия атлета при уходе в первый и второй подсед. Зависимость высоты выталкивания гири от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из второго подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных фазах толчка. Фиксация гири. Выполнение команд судьи. Правильное дыхание при выполнении упражнения.

Для всех упражнений в гиревом спорте. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно-мышечного аппарата. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп. Развитие силовой выносливости.

Контроль над процессом становления и совершенствования технических средств.

Причины возникновения ошибок, их систематизация. Контроль над техникой выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства: минимальное расстояние и траектория движения гири (гири), скорость и ускорение движения гири (гири), изменения углов в суставах, порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения гири (гири). Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

Развитие специфических качеств гиревика.

Упражнения, используемые на тренировке гиревика:

Общезначительные силовые упражнения, специальные физические силовые упражнения, упражнения на гибкость и различное выполнение соревновательных и подводных упражнений гиревого спорта.

10. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.

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

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

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

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

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

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

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

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

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповой урок. Урок по гиревому спорту состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части урока определяются свои задачи и средства их решения.

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

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

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

В качестве средств решения этих задач применяются классические и специально-вспомогательные упражнения гиревика, подбираемые с учетом первостепенности силовые

упражнения а в последующем скоростно-силовых упражнениях. Также используется чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнений в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес гирь (гири) должен быть вариантным: применяются малые, средние и максимальные объёмы подъёмов гирь. Основная тренировка идет со средними и большими количествами подъёмов гирь.

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

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

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

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

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

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

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

Восстановительные мероприятия.

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высокой квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных

мероприятий в спортивных школах.

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

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

Специальное психологическое воздействие и обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особое значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Они предъявляют требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию и физические средства восстановления.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости спортивных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1
2.	Весы до 200 кг	штук	2
3.	Гири соревновательные 16 кг	штук	12
4.	Гири соревновательные 24 кг	штук	12
5.	Гири соревновательные 32 кг	штук	12
6.	Гири тренировочные весом: 6, 8, 10, 12, 14, 24 кг	комплект	3
7.	Зеркало настенное 0,6 х 2 м	штук	6
8.	Магnezита	штук	2
9.	Маты гимнастические	штук	6
10.	Палки гимнастические	штук	12
11.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1

12.	Помост (1,5 x 1,5 м)	штук	6
13.	Секундомер	штук	3
14.	Скакалки	штук	12
15.	Скамейка гимнастическая	штук	2
16.	Стенка гимнастическая	штук	2
17.	Часы настенные с секундной стрелкой	штук	6

ЛИТЕРАТУРА

1. Горбов А.М. . Гиревой спорт – М.: АСТ; Г51 Донецк: 2006. – 191 с.
2. Виноградов, Г.П. Гиревой спорт как средство атлетической подготовки подростков и юношей: методические рекомендации ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1988. - 24 с.
3. Теоретические аспекты построения тренировки спортсменов-гиревиков: Учебно-методическое пособие / С.А. Борисевич, С.Б. Толстов ФГОУ ВПО ТГСА, 2005. - 36 с.
4. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воронинцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.
5. Гиревой спорт в России, пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса: Всероссийская научно-практическая конференция / сост. И.В. Морозов. – Ростов н/Д: Рост. гос. строительный ун-т, 2003. – 108 с., ил.
6. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.
7. Добровольский, С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 108 с.: ил.
8. Зайцев, Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. – М.: Советский спорт, 1991. – 48 с.
9. Поляков, В.А. Гиревой спорт: Метод. пособие / В.А. Поляков, В.И. Воропаев. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.
10. Столов, И.И. Спортивная школа: начальный этап : учебное пособие / И.И. Столов, В.В. Ивочкин. – М.: Советский спорт, 2007. – 140 с.