

**Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Калужской области «Детско-
юношеская спортивная школа «Губерния»**

249191 Калужская область, Жуковский р-н, г. Жуков, ул. Гуманова, д. 33
Тел./факс: 8(48432)56-131-Бухгалтерия, 54-948 – директор

Согласовано
На педагогическом совете ГБОУ ДО КО
ДЮСШ «Губерния» от 21.08.2015 г.
Протокол № 1



**Программа спортивной подготовки
по виду спорта гиревой спорт
ГБОУ ДО КО ДЮСШ «Губерния»**

федеральный стандарт спортивной подготовки
название федерального стандарта спортивной подготовки на основании которого разработана программа
по виду спорта гиревой спорт

Срок реализации программы – 10 лет

Составитель программы:
Настерова Н.В.-заместитель директора
ГБОУ ДО КО ДЮСШ «Губерния»

г. Жуков, 2015 год

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка	3
II. Нормативная часть программы	5
Организация тренировочного процесса	5
Схема многоциклового планирования спортсменов-гиревиков	6
Учебный план	7
III. Методическая часть программы	9
3.1. Содержание и методика работы по предметным областям	10
Психологическая подготовка	12
Воспитательная работа	14
Восстановительные мероприятия	15
План антидопинговых мероприятий	20
Инструкторская и судейская практика	20
3.2. Содержание и методика работы по этапам спортивной подготовки	21
3.3. Изучение терминологии гиревого спорта	31
3.4. Требования техники безопасности в процессе реализации программы	34
3.5. Объем максимальных тренировочных нагрузок	37
IV. Система контроля и зачетные требования	39
4.1. Педагогический контроль	41
4.2. Врачебный контроль	41
4.3. Контрольные нормативы для зачисления на этапы спортивной подготовки	42
4.4. Перечень тренировочных сборов на этапах спортивной подготовки	44
4.5. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки	45
V. Информационное обеспечение программы	47
План физкультурных и спортивных мероприятий	

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки (далее Программа) составлена в соответствии Приказом Министерства спорта РФ от 26 декабря 2014 год N 1078 « Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт».

В данной Программе представлены модель построения системы многолетней тренировки, нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта гиревой спорт (спортивных дисциплин), требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки, соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт.

В Программе определена общая последовательность изучения программного материала, что позволит тренерам СШ придерживаться в своей работе единого стратегического направления в тренировочном процессе.

Программа направлена на:

- ✓ отбор одаренных детей;
- ✓ создание условий для физического образования, воспитания и 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.

При разработке настоящей Программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва, а также с учетом результатов исследований и методических разработок тренеров СШ по подготовке квалифицированных спортсменов.

Цель данной программы:

Формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Основными задачами реализации Программы 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 учащихся;
- Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Выполнение задач, поставленных программой, предусматривает:

- ✓ систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- ✓ обязательное выполнение учебного плана, приемных и переводных контрольных нормативов;
- ✓ регулярное участие в соревнованиях;
- ✓ осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- ✓ прохождение судейской практики;
- ✓ привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;
- ✓ четкую организацию тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств занимающихся.

Характеристика вида спорта гиревой спорт

Циклический вид спорта, в основе которого лежит подъем гирь максимально возможное число, раз за отведенный промежуток времени, в положении стоя. Существует две дисциплины у мужчин и одна у женщин. Мужчины соревнуются в классическом двоеборье или толчке по длинному циклу. В свою очередь двоеборье состоит из двух упражнений: толчок двух гирь двумя руками от груди и рывок одной гири каждой рукой. В рывке

допускается одна смена рук без постановки снаряда на помост. После выполнения двух упражнений подсчитываются очки в сумме двоеборья. Толчок по длинному циклу заключается в забросе гирь на грудь, выталкивании вверх от груди, опускании на грудь и спуске вниз без касания помоста. Упражнение выполняется с двумя гирями.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

2.1 Организация тренировочного процесса

Данная Программа предназначена для подготовки спортсменов-гиревиков в группах на этапе начальной подготовки до 2 лет (НП), тренировочный этап – этап начальной специализации до 2-х лет, этап углубленной специализации свыше 2-х лет (ТЭ), продолжительность этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства без ограничения.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки СШ использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определения состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочный сборы и спортивных соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Этап начальной подготовки. На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься гиревой спорт, и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача. Минимальный возраст для зачисления в группу начальной подготовки первого года обучения 10 лет. Продолжительность этапа начальной подготовки – 2 года.

На тренировочном этапе – Этап начальной спортивной специализации (до 2-х лет обучения), направлен на: повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, овладение основами техники гиревого спорта, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по гиревому спорту, уточнение спортивной специализации.

Тренировочный этап – Этап углубленной тренировки (свыше 2-х лет обучения), направлен на: совершенствование техники гиревого спорта, развитие специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, накопление соревновательного опыта.

Этап совершенствования спортивного мастерства – этап совершенствования спортивного мастерства формируется на основе отбора из числа занимающихся тренировочного этапа по результатам контрольных испытаний и выполнивших первый спортивный разряд в двоеборье (упражнения «толчок» и «рывок») или в упражнении «толчок двух гирь по длинному циклу». Основными критериями оценки занимающихся на этапе ССМ являются:

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической;
- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских соревнованиях;
- включение в составы сборных команд;
- сохранение здоровья спортсмена.

Этап высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

2.2 Схема многоциклового планирования спортсменов-гиревиков

В целях постоянного роста спортивных результатов, а также их прогнозирования необходимо систематическое планирование учебно-тренировочного процесса. Оно может быть:

- а) перспективным – на длительный период;
- б) текущим – в пределах одного года;
- в) оперативным – на месяц, неделю, отдельную тренировку.

Планирование должно осуществляться с учетом календаря спортивных соревнований, а также уровни подготовленности занимающихся. Круглогодичная тренировка спортсмена-гиревика обычно делится на два полугодовых цикла:

- первый цикл имеет два периода: подготовительный и соревновательный;
- второй цикл имеет три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

В процессе одного большого цикла спортивных тренировок проводится сначала общая физическая подготовка, а потом на ее основе строится фундамент, на базе которого в свою очередь добиваются высокого уровня развития физических качеств занимающихся.

В подготовительном периоде работа с занимающимися направлена на укрепление здоровья, создание предпосылок для успешного овладения техникой движений, повышение общей и специальной подготовленности, воспитание высоких морально - волевых качеств, а также повышение знание в области теории, методики, физиологии, гигиены гиревого спорта.

В полугодовом цикле подготовительный период длится до трех месяцев.

На первой ступени (1-2) этого периода тренировка строится так, что половина нагрузки приходится на развитие силы, а другая половина на развитие общей выносливости. На второй ступени $2/3$ нагрузки приходится на развитие силовой выносливости и $1/3$ - на развитие силы.

Соревновательный период в полугодовом тренировочном цикле продолжается 1,5-2 месяца. Этот период делится на три этапа:

- На первом этапе $2/3$ нагрузки приходится на развитие силовой выносливости и $1/3$ - на развитие силы.
- На втором этапе $3/4$ нагрузки приходится на силовую подготовку и $1/4$ - на развитие силы.
- На третьем этапе (обычно 2-3 недели) вся нагрузка направлена на развитие силовой выносливости (основную часть занимают классические упражнения с гирями).

В соревновательном периоде сокращается доля упражнений общей физической подготовки. Общий объем нагрузок уменьшается по сравнению со второй ступенью подготовительного периода, а интенсивность продолжает расти. За 7-10 дней до соревнований снимается объем и интенсивность нагрузок, а за 1-3 дня спортсмену дается полный отдых.

Переходный период в полугодовом цикле длится до 4-х недель. Он завершает цикл подготовки гиревика и является связующим звеном между циклами. В этот период сохраняется на определенном уровне доля общефизических упражнений, а также применяются упражнения из других видов спорта (лыжного, легкой атлетики, плавания).

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах подготовки

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

2.3 Планирование объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта гиревой спорт допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов).

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям. Учебный план Программы рассчитан на 52 недели, из них 6 недель это период активного отдыха спортсменов в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальному заданию. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

-на этапе начальной подготовки -2 часа;

-на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) -3 часа;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - 4 часа.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов.

Организация тренировочного процесса начинается с комплектации групп в сентябре месяце. Однако это не исключает возможности приема в группу на протяжении всего учебного года. Прием детей ведется с допуском от врача, а в течение года дважды проводится диспансеризация.

Поступающие сдают приемные тесты для создания однородных по физическому развитию и уровню подготовки тренировочных групп. В конце учебного года занимающиеся сдают контрольные нормативы по общефизической и технической подготовке для перевода на следующий этап подготовки.

Соотношение видов подготовки по годам и этапам обучения

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до 1года	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет		
Общая физическая подготовка (%)	60-65	55-60	48-52	42-46	34-39	11-15
Специальная физическая подготовка (%)	11-15	12-17	14-19	22-27	31-41	49-56
Техническая, технико-тактическая	20-25	22-27	22-27	20-25	15-20	15-20

подготовка (%)						
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	1	1-2	2-4	2-4	5-7	8-10
Участие в соревнованиях (%)	1	1-3	3-4	5-6	6-7	7-9

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	18	24	28
Количество тренировок в неделю	3	4	6	6	12	9-14
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1248	1456
Общее количество тренировок в год	156	208	312	312	624	468-728

Планируемые показатели соревновательной деятельности

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

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Весь учебный материал разделен на теорию, практику (физическая, техническая, психологическая, профессиональная подготовка) и контрольные переводные нормативы. Продолжение занятий в школе и

перевод учащихся на следующий этап обучения осуществляется по решению педагогического (тренерского) совета и оформляется приказом директора.

Основные формы учебно-тренировочной работы:

- групповые занятия (теоретические, практические);
- тренировка по индивидуальному плану;
- выполнение домашних заданий;
- участие в показательных выступлениях и соревнованиях;
- просмотр видеоматериалов с анализом выступлений;
- инструкторская и судейская практика.

Для достижения высоких результатов на любом уровне подготовки спортсменов, тренер, планируя свою работу, должен:

- 1) создать условия для проведения регулярных круглогодичных занятий, проводить занятия в местах, где соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению, оборудованию и инвентарю для предупреждения травматизма;
- 2) обеспечить всестороннюю физическую подготовку в соответствии с возрастными особенностями учащихся;
- 3) постоянно совершенствовать техническую подготовку, а детей, которые с опережением осваивают новые элементы, переводить в группы следующего года обучения досрочно;
- 4) систематически вести воспитательную работу, прививать учащимся любовь к избранному ими виду спорта, интерес к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства, учить соблюдать спортивную этику, дисциплину, воспитывать преданность своей школе;
- 5) укреплять здоровье занимающихся, приучать к соблюдению требований личной и общественной гигиены, режима спортсмена.

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям

Теоретическая подготовка:

Теоретические знания позволяют спортсменам-гиревикам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

В области теории и методики физической культуры и спорта учащиеся должны знать:

- историю 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 избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения разрядов и званий, антидопинговые правила);
- 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, спортивной экипировке;

-требования к технике безопасности при занятиях гиревого спорта.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения здоровья, повышения дееспособности организма. Разрядные нормы и требования для присвоения разрядов по гиревому спорту. Гиревой спорт в России. История гиревого спорта: его зарождение, развитие гиревого спорта в России, в Калужской области. Успехи спортсменов-гиревиков на международной арене. Выступления спортсменов-гиревиков на Олимпийских играх, первенствах мира и Европы. Вступление федерации гиревого спорта России в Международную федерацию.

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса

Классификация и терминология гиревого спорта. Понятия о технике гиревого спорта. Техническая подготовка спортсмена-гиревика и факторы, её определяющие. Основные положения спортсмена-гиревика, Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Способы тактической подготовки при выполнении основных технических действий. Общая характеристика спортивной тренировки. Средства тренировки спортсмена-гиревика (физические упражнения, мыслительные упражнения, средства восстановления работоспособности). Технические средства и тренажеры в подготовке спортсменов-гиревиков. Использование наглядных средств (кинофильмы, видеозаписи) в обучении и совершенствовании спортивной техники. Периодизация спортивной тренировки.

Правила соревнований, их организация и проведение

Соревнования по гиревому спорту, их цели и задачи. Дата и место соревнований. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Правила судейства соревнований по гиревому спорту. Открытие и закрытие соревнований. Возрастные группы участников соревнований по гиревому спорту. Взвешивание. Костюм участника. Сведения о составе участников.

Сведения о строении и функциях организма

Строение человека, скелет, кости, связки. Мышечная система и её функции. Мышцы, органы движения, работа мышц при различных движениях туловища, головы и шеи, верхних и нижних конечностей. Основные сведения о кровообращении и функции крови. Сердце и кровеносные сосуды. Дыхание. Газообмен. Легкие. Значение сердечнососудистых и дыхательных систем для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения: обмен веществ в организме, выдыхательная система. Нервная система: центральная, периферическая, соматическая и вегетативная. Органы чувств. Роль нервной системы в управлении движениями человека. Значение систематичности тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развитие двигательных качеств и способностей для достижения высоких спортивных результатов.

Гигиенические знания умения и навыки. Режим дня, закаливание организма.

Основы спортивного питания

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Поддержание в чистоте кожи, волос, ногтей. Гигиеническое значение водных процедур. Основные правила закаливания. Основные средства закаливания. Методика применения закаливающих процедур. Режим питания. Основы рационального питания. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы для учащихся гиревого спорта. Питание спортсмена-гиревика. Контроль состояния здоровья. Питание в период соревнований. Общий режим спортсмена. Режим труда, отдыха, питания до и после тренировки, во время соревнований. Гигиена сна. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Вред курения и спиртных напитков. Фармакология. Антидопинговая профилактика, ее содержание и вред. Вентиляция, температура воздуха, освещенность и влажность в спортивном зале. Уборка зала.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

Оборудование залов для занятий гиревого спорта. Спортивная одежда и обувь спортсмена, уход за ними. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях гиревого спорта. Методика применения спортивных снарядов спортсмена-гиревика. Применение тренажеров в тренировке спортсмена-гиревика.

Техника безопасности на занятиях по гиревому спорту. Профилактика травматизма на занятиях по гиревому спорту

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в гиревом спорте. Профилактика травматизма на занятиях по гиревому спорту. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в гиревом спорте, их профилактика. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях и разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах. Последствие нерациональной тренировки спортсменов-гиревиков. Патологические состояния, встречающиеся в тренировке. Утомление: причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др.

В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов-гиревиков необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- вести учет тренировки и контроль за ней;
- анализировать спортивные и функциональные показатели;

- вести дневник тренировок.

Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований. Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно психическим восстановлением спортсменов. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению. Она характеризуется уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки. На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитии

спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям. В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий: В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности; В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижения специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям; В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно- психического восстановления организма. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции. Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность.

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. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно- оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. 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).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием учащихся, вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- трудовые субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у учащихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику гиревого спорта. Здесь важно сформировать у учащихся 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.

Восстановительные мероприятия

Для восстановления работоспособности занимающихся (спортсменов) необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) медико-биологические;

4) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для занимающихся (спортсменов) тренировочных этапов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция гиревиков на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий.

Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить 10-12 ч. Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах может составлять до 50 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 116 ч. Общий объем восстановления за год должен составлять для высококвалифицированных спортсменов 400-500 ч.

Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. *Субъективно спортсмен* не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны

боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности. *Объективные симптомы* - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна). Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес спортсмена снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы-антагонисты. Наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. В таком состоянии тренировки с большими весами и объемами не должны проводиться. Попытка поднять большой вес может повлечь за собой травму. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Естественные и гигиенические средства восстановления

К данным средствам восстановления относятся:

1. Рациональный режим дня.
2. Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание.
3. Естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически - восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще гиревого спорта, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки в конкретных занятиях.

Питание спортсменов должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Определенным образом можно использовать питание как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для сгонки веса.

Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и

воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хронологическими факторами.

Экскурсии, выезды на лоно природы должны рассматриваться как обязательная часть не только воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

Педагогические средства восстановления

Под педагогическими средствами подразумевается организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому; введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на лоне природы. (сюда входит и общая организация режима дня спортсмена с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает);

б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д.

Педагогические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки. Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем как средство повышения функциональных возможностей организма спортсмена имеет ОФП.

ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку. Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы занятия по ОФП проводились в ущерб специальной подготовке. Это значит, что не следует, например, включать в тренировку большой объем упражнений на выносливость - качество, не являющееся основным для тгиревиков, имея в виду, что тренировка на выносливость может отрицательно сказаться на развитии силы. Среди средств ОФП центральное место должны занимать прыжковые упражнения, а также

силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц. Вместе с тем такое упражнение, как бег, расширяющий возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, должно занимать в системе подготовки гиревиков достаточно большое место, причем не столько как средство развития выносливости, сколько в целях восстановления и укрепления сердечнососудистой и дыхательной систем.

Медико-биологические средства восстановления

К данным средствам и методам восстановления относятся:

- 1) специальное питание и витаминизация;
- 2) фармакологические;
- 3) физиотерапевтические;
- 4) бальнеологические и т.д.

Среди медико-биологических средств, используемых в гиревом спорте большую значимость имеют специальное питание (белково- витаминные смеси и напитки), а также фармакологические средства: витамины, стимуляторы энергетических процессов, препараты для усиления белкового синтеза в организме.

Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке спортсмена следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера спорта) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов. Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача.

Необходимо учесть, что наблюдающееся в последнее время чрезмерное увлечение применением фармакологических средств в немалой мере объясняется рекламой их эффективности, простотой применения и доступностью приобретения. Однако длительное и бессистемное применение фармакологических препаратов, помимо врачебных рекомендаций, может не только не вызвать положительный эффект, но и оказать отрицательное воздействие. Встречаются случаи самостоятельного применения запрещенных препаратов (допингов и анаболических стероидов).

Вместе с тем практическое использование физиотерапевтических и бальнеологических средств при всей их эффективности не имеет еще должного распространения.

Психологические средства восстановления

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни спортсменов и т.д. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в гиревом спорте.

С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно- психических функций.

В сборных командах страны используются многообразные средства восстановления: от аутогенной тренировки, активизирующей и психорегулирующей терапии до простейших отвлекающих приемов. Однако разработке и внедрению конкретных рекомендаций по использованию психологических средств в гиревом спорте должно уделяться больше внимания.

В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы и спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

План антидопинговых мероприятий.

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

Антидопинговые мероприятия включают:

1. Ознакомление тренерского состава с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные ВАДА и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента);
2. Предоставление спортсменам информации обо всех аспектах допинг - контроля:
 - знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением;
 - знания о субстанциях и методах запрещённых в соревновательный и внесоревновательный периоды;
 - знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;
3. Ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга спортсменами;
4. Ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;
5. Проведение антидопинговой пропаганды среди детей, подростков, молодежи и спортсменов;
6. Проведение информационно-образовательной работы в области борьбы с допингом в спорте с учащимися, их родителями и персоналом учреждения;

7. Пропаганда средств физкультурно-спортивной деятельности в Профилактике наркомании и допинга в спорте, увеличение числа детей, подростков и молодежи, ведущих активный досуг и здоровый образ жизни.

8. Размещение на официальном сайте учреждения в сети Интернет информации по реализации антидопинговых программ в России и Калужской области.

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач ДЮСШ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по гиревому спорту. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Учащиеся учебно-тренировочных групп должны овладеть принятой в гиревом спорте терминологией и уметь проводить строевые порядковые упражнения, овладеть основной и заключительной части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.). На учебно-тренировочных этапах необходимо научить юных спортсменов самостоятельному ведению дневника тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники. Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в группах. Занимающиеся могут принимать участие в судействе соревнований в детско- юношеских, спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

3.2.Содержание и методика работы по этапам спортивной подготовки

Этап начальной подготовки

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап.

Задачи на этапе подготовки:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к регулярным занятиям гиревым спортом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- укрепление здоровья и закаливание;

- коррекция недостатков в физическом развитии;
- обучение основам техники упражнений гиревого спорта, бега, лыжных гонок и обогащения двигательного опыта;
- приобретение разносторонней физической подготовленности: развитие силовых и скоростных возможностей, общей физической выносливости (аэробной), показателей ловкости и гибкости;
- воспитание морально-волевых качеств, формирование спортивного характера;
- поиск одаренных в спортивном отношении детей по их морфофункциональным показателям и двигательной одаренности.

Общая физическая подготовка

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

Основные задачи ОФП:

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

Упражнения для развития общих физических качеств

Строевые упражнения. Понятие о строе. Шеренга, колонна. Фланг. Фронт. Интервал и дистанция. Направляющий и замыкающий. Строевые команды: предварительная и исполнительная. Упражнения без предметов. Маховые движения руками и ногами в различных плоскостях и в направлениях. Сгибание и выпрямление рук с напряжением и сопротивлением в смешанных упорах. Упражнения в движении. Ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Акробатические упражнения. Перекаты. Короткие и длинные кувырки вперед, назад, в стороны с опорой и без опоры на руки. Упражнения со скакалкой. Прыжки на одной, двух ногах со сменой ног. Прыжки в различном темпе и ритме. Упражнения с гимнастическими палками. Прыжки через лежащую палку на двух и одной ноге вперед спиной, боком с поворотом на 90°. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча от груди двумя руками из-за головы, снизу, стоя, спиной вперед, выталкивание мяча левой и правой рукой. Упражнения с гантелями различного веса. Стоя в основной стойке или ноги врозь, руки с гантелями в различных исходных положениях - повороты, наклоны, круговые движения туловища. Выпады и приседания с подниманием и опусканием гантелей при вставании и наоборот. Упражнения на канате. Лазание по канату с помощью ног. Подвижные и спортивные игры. Преодоление препятствий. Игры: «Удочка», «Не давай мяч

водящему», игра в волейбол. Упражнения на перекладине, брусьях, опорные прыжки. Подтягивание, отжимание на брусьях. Соскоки дугой на махе вперед, назад. Прыжок через козла ноги врозь. Легкоатлетические упражнения. Бег на скорость и выносливость (60м, 100м.). Кроссы (1000м. - 2000м.). Прыжки в длину с места.

Специальная физическая подготовка

СФП – педагогический процесс, направленный на развитие специальных физических качеств для данного вида спорта. Выделяют СФП-1, СФП-2.

Задачи СФП-1:

1. Развить специальные физические качества и повысить их уровень.
2. Увеличить массу определенных групп мышц, абсолютную и относительную силу и их эластичность.
3. Приобрести и повысить специальную силу (динамическую, статическую, взрывную).
4. Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий.
5. Увеличить прыгучесть относительную и абсолютную.
6. Приобрести необходимую гибкость.
7. Приобрести специальную ловкость (взаимодействие в группе).
8. Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.

Задачи СФП-2:

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

Упражнения для развития специальных физических качеств

Акробатические упражнения: кувырки (вперед и назад), различные перевороты, «мосты» и «шпагаты». Упражнения со штангой, способствующие совершенствованию силовой подготовки: жим, толчок и рывок из различных исходных положений; поднимание штанги на грудь; приседания со штангой, повороты со штангой на плечах, упражнения со штангой на тренажерах в положении сидя и лежа на спине. Лыжная подготовка: тренировочные упражнения, направленные на развитие силы и выносливости; соревнования на различные дистанции (с учетом возраста занимающихся и их физических возможностей). Упражнения для развития силы: упражнения с использованием тренажеров, снарядов (штанги, гриф и диски от штанги, гантели и др.) различного веса.

Упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика

Пассивные упражнения: растяжка; максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. Активно-пассивные движения: шпагат, растягивание в висе на перекладине, на выпаде в фехтовании и т.п. Активные упражнения: махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы в исходном положении перед очередным выталкиванием гирь и в положении фиксации гирь вверху. Упражнения с гирями: различные махи гирь с переключением из одной руки в другую, жонглирование, различные приседания; «заброс одной гири на грудь» с последующим опусканием в

замах; классический толчок с одной гирей, упражнение рывок двумя руками и т.д.

Технико-тактическая подготовка

Основы технической подготовки Освоение различных способов поднимания тяжестей основано на использовании некоторых законов физики, а также морфофункциональных особенностей организма человека. Для того чтобы изучить различные способы подъема гирь и овладеть умением выполнять эти движения эффективно, необходимо изучить законы взаимодействия физических тел. В данном случае взаимодействия происходят в системе «спортсмен – гири». В основе обучения техники упражнений в гиревом спорте лежат различные понятия:

1) Направления движений: в направлении, в противоположном действию силы тяжести – вверх; в направлении силы тяжести – вниз; вправо – поворот по часовой стрелке от линии тяжести; влево – поворот против часовой стрелки от линии тяжести; супинация – поворот предплечья и кисти вовнутрь (положение руки «суп несущий»); пронация – движение, противоположное супинации (положение руки «пролил суп»).

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

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

4) Специальные термины:

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

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

Темп – количество циклов движений в единицу времени;

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

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

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

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

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

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

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

5) Сокращения:

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

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

ОЦТТ – общий центр тяжести тела.

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

Основные факторы, определяющие технику движений в гиревом спорте

Под техникой подъема гирь следует понимать совокупность различных по структурным отношениям движений, выполняемых человеком под действием на него сил тяжести. При этом он может производить разнообразные движения, структура которых определяет тот или иной способ подъема гирь. Каждый способ подъема гирь включает выполнение рабочих и подготовительных движений конечностями, процесс дыхания, чередование напряжения и расслабления мышц, а также работу внутренних органов и систем организма. Соревновательные упражнения составляют такую форму движений, которая позволяет рационально использовать наиболее крупные мышечные группы, обеспечивает необходимую подвижность конечностей в суставах, усиливает деятельность всех органов и систем организма человека, вырабатывает правильное ритмичное дыхание, координированное чередование напряжения и расслабления мышц, увеличивает эффективность рабочих движений и т.д. Техника гиревого спорта, как и техника других видов спорта, определяется рядом факторов. К ним относятся: целевая направленность и основные задачи; условия выполнения упражнений; основные физические законы взаимодействия тел; анатомическое строение тела человека; физиологические функции организма. Техника подъема гирь должна соответствовать целевой направленности, которая определяется классификацией упражнений гиревого спорта. Основной целью спортсменов является выполнение подъемов гирь определенным способом за отведенное соревновательное время (10 минут) с запланированным результатом. Чтобы показать этот результат, спортсмен и его тренер должны решить две основные задачи: повысить абсолютный темп подъемов и выработать необходимую силовую выносливость. При разработке техники упражнений необходимо исследовать различные двигательные действия и выбрать такую структуру движений, которая не только обеспечивает спортсмену достижение высокого равномерного темпа подъемов, но и предусматривает также необходимые условия для удержания заданного темпа на протяжении

всего соревновательного времени. Техника подъемов гирь должна отвечать конкретным условиям выполнения упражнений. Основным условием, определяющим технику подъемов (структуру движений), являются правила соревнований. Они определяют форму и вес гирь, время выполнения упражнений, способы подъемов гирь, статические позы перед очередным выталкиванием вверх гирь от груди и фиксации гирь (гири) вверху, способы опускания гирь, поведение спортсмена на помосте, форму одежды и т.д. Главным фактором, определяющим технику упражнений гиревого спорта, являются некоторые законы физики, в частности законы статики и кинематики, объясняющие, как сохраняется равновесие системы тел (в данном случае «спортсмен - гири»), а также законы динамики, объясняющие, как выполняются сами движения. Тактика проведения толчков, рывков. Тактические действия: изучение противника (разведка), сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие); постановка цели поединков (победить, не дать победить противнику). Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка.

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

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

Соревнования и прикидки (по календарю)

- Первенства ДЮСШ
- Межрегиональные соревнования.

Тренировочный этап (ТЭ)

Тренировочные группы формируются на основе отбора из практически здоровых учащихся, имеющих способности к гиревому спорту, прошедших подготовку не менее одного года и выполняющих нормативы для зачисления в тренировочные группы (ТГ) по общей физической и специальной подготовке. Критериями оценки занимающихся на данном этапе являются: состояние здоровья, уровень физической подготовленности учащихся, динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся в соответствии с индивидуальными особенностями, уровень освоения объемов тренировочных нагрузок,

предусмотренных образовательной программой спортивной подготовки по избранному виду спорта, выполнения массовых спортивных разрядов.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;
- освоение и совершенствование техники соревновательных упражнений и тактики участия в соревнованиях по гиревому спорту;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, совершенствование психологической подготовки;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, особенно специальной физической выносливости (аэробно-анаэробных возможностей);
- воспитание морально-волевых качеств, профилактика вредных привычек.

Общая физическая подготовка

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

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

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

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

Упражнения со скакалкой. Прыжки с подтягиванием коленей к груди.

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

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

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

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

Упражнения на канате. Лазание по канату с помощью ног.

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

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

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

Плавание. Совершенствование вольного стиля (дистанции: 25, 50, 100 и более метров).

Лыжная подготовка. Совершенствование техники попеременного, двухшажного хода. Ходьба на лыжах до 5 км.

Специальная физическая подготовка

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

Упражнения для мышц кистей рук:

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

Упражнения для мышц разгибателей рук:

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

Упражнения для грудных мышц:

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

Упражнения для дельтовидных мышц:

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

Упражнения для мышц бедра:

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

Упражнения для мышц спины:

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

Упражнения для мышц брюшного пресса:

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

Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка

Техника рывка:

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

Техника толчка:

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

Изучение и совершенствование техники классических упражнений

Совершенствование техники рывка:

- рывок гири (24 кг) сериями 5-6 повторений; совершенствование фазы разгона снаряда;
- совершенствование принципа «маятника»;
- работа ног и туловища при выполнении рывка;

- классический рывок (2-3 минуты);
- махи с гирей большего веса;
- рывок гири со сменой рук;
- совершенствование дыхания при рывке.

Совершенствование техники толчка:

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

Тактическая подготовка

Тактика проведения толчков, рывков

Тактические действия:

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

Тактика выступления на соревнованиях

Тактика как система специальных знаний и умений направлена на решение задач сбора и анализа информации и принятия решения. Знание правил соревнований, особенности судейства и проведения соревнований, уровня подготовленности самого спортсмена и ближайших его соперников является основой для выработки тактики участия в соревнованиях. При выходе на помост гиревики применяют целый ряд тактических вариантов. Некоторые спортсмены надеются поставить личный рекорд, показать лучший результат в подгруппе, показать высший результат в одном упражнении или победить в целом. Наиболее распространенная тактика юных спортсменов-гиревиков, участвующих в массовых соревнованиях, заключается в следующем: взять высокий темп подъемов, захватить лидерство и одержать победу. Обычно, если лидер в подгруппе слабых соперников способен оторваться от остальных спортсменов на значительное количество подъемов, желание догнать его исчезает у всех. Конечно гиревик, придерживающийся именно такой тактической схемы, должен обладать исключительной верой в свои возможности и быть готовым к мучительному завершению последних минут, когда другие гиревики вот-вот могут его настигнуть. Другой способ отрыва состоит в том, что гиревик повышает темп подъемов в середине соревновательного времени и таким образом увеличивает разрыв между собой и остальными гиревиками в своей подгруппе. Обычно для таких спортсменов состязания становятся особенно напряженными. Спортсмен поддерживает высокий темп подъемов как можно дольше, а соперник, обладающий большим запасом специальной выносливости, может все-таки догнать его и показать больший результат. Таким образом, во-первых, необходимо выбрать наиболее разумный темп подъемов гирь. Во-вторых, если спортсмен способен на повышение темпа на протяжении двух- трех минут, соперники, возможно, откажутся от намерения догнать его по количеству подъемов. Если же спортсмен снижает темп или продолжает

поднимать гири в одном темпе с его ближайшим соперником, то соперник, ощутив моральный подъем, прибавит темп, и спортсмен может оказаться позади своего соперника.

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

Соревнования и прикидки (по календарю)

- Первенства ДЮСШ
- Межрегиональные первенства
- Первенства Калужской области
- Первенства Центрального Федерального округа

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Возраст начала этапа – 16-17 лет, продолжительность - три года. К этому времени практически завершается рост тела, костей стопы и кисти, заканчивается срастание тазовых костей, происходит значительное нарастание мышечной силы. Завершается развитие иннервации мышц, что делает возможным длительное выполнение тонко дифференцированных движений. В этом возрасте повышается способность к выполнению как интенсивных кратковременных нагрузок, так и продолжительной физической тренировочной работы. На этом этапе происходит дальнейшее повышение аэробных и анаэробных возможностей организма юных спортсменов. В значительной степени на возраст начала и окончания этапа совершенствования спортивного мастерства влияют индивидуальные особенности биологического развития.

Разнообразные двигательные навыки в гиревом спорте предъявляет высокие требования к тренировочному процессу как в целом, так и с учетом индивидуальных особенностей биологического развития спортсменов.

Особенности тренировочного процесса у девушек

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

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

Первая группа – физиологическая работоспособность во время менструальной фазы повышена по сравнению с другими фазами цикла. Спортсменки, относящиеся к этой группе, хорошо переносят тренировочные нагрузки, поэтому нет необходимости ограничивать их тренировочную

работу. Участвуя в соревнованиях, они способны показать хорошие результаты.

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

Третья группа - физиологическая 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 нагрузку в аэробном и оздоровительном режиме и ОФП. Следует отметить, что крайне вредны для организма попытки изменения сроков ОМЦ при совпадении их с днями участия в соревнованиях независимо от характера применяемых при этом средств.

3.3. Изучение терминологии гиревого спорта.

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, коленном 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, коленном 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, коленном 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, тренировочных групп:

Граничные позы при обучении толчку гирь от груди:

а – исходное положение;

б – полуприсед;

в – выталкивание

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, коленным 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.

Применение граничных поз на этапе первоначального обучения толчку гирь от груди в фазах:

а – подсед;

б – фиксация.

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, 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. 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

гирь (гири), скорость и ускорение движения гирь (гири), изменения углов в суставах, порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения гирь (гири). Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

Методические рекомендации по развитию силы у спортсменов-гиревиков

Основное внимание развитию силы необходимо уделять в подготовительном периоде. Развивать в основном надо силу мышц, непосредственно участвующих в выполнении классических упражнений (мышц плечевого пояса, спины, ног). При развитии силы одним из главных вопросов методики тренировки является выбор величины отягощения. Нагрузка приводит к успеху, если средства, ее составляющие. Дают достаточный тренирующий эффект, то есть, способны вызвать в организме определенные приспособительные реакции. Особенное значение это имеет для спортсменов высокой квалификации, поскольку те средства и методы, которые они использовали на предыдущих этапах подготовки, уже не могут обеспечивать необходимый для их дальнейшего роста тренирующий эффект. Даже при применении относительно больших отягощений, но такие, которые меньше обычного веса, у них может начаться снижение силы. Наибольший эффект в приросте силы дает тренировка с весом 60-90% от максимального, то есть применение достаточно больших отягощений. Но у спортсменов-гиревиков мышцы должны развивать не только большое напряжение, но и значительную скорость, то есть упражнения следует выполнять не только в полную силу, но и с необходимой скоростью. Мышцы у спортсменов-гиревиков должны быть эластичными. Для этого необходимы упражнения, в которых проходило бы растягивание напряженной мышцы. Для того чтобы не было «застоя» в развитии силы, следует постоянно изменять средний уровень тренировочного веса. Для этого необходимо выходить за пределы указанного выше веса (60- 90%), за верхние и нижние его границы, где отдельные важные для спортсменов-гиревиков качества совершенствуются в большой степени. При тренировках со значительными отягощениями надо быть очень осторожным, ибо частое их применение может привести к перетренированности и снижению достигнутых ранее силовых показателей. Для развития силы в подготовительном периоде в тренировочное занятие включают 5-6 упражнений и повторяют каждое 3-8 раз (в зависимости от веса) в 4-6 подходах, поднимая за занятие от 6 до 15 тонн. Если продолжительность всей тренировки 2,5 - 3 часа, то на силовую подготовку затрачивается в подготовительном периоде 1,5 - 2 часа, в соревновательном - около 1 часа. В соревновательном периоде для развития силы применяют миометрический (преодолевающий), плиометрический (уступающий) методы, метод принудительного растяжения мышц, методы повторных усилий и кратковременных максимальных напряжений. В тренировке квалифицированных спортсменов-гиревиков для развития силы требуется применение специфических средств и методов с учетом кинематической и динамической структур спортивных упражнений, то есть двигательной деятельности спортсмена, приближенной к условиям соревнований. К таким специальным упражнениям можно отнести: «дожим» штанги, а специальном станке, полутолчок с груди, швунг гирь и штанги, ходьба с

гирями на груди, на вытянутых руках, махи гирь, упражнения на укрепление кистей рук, прыжки со штангой на плечах, наклоны с гирей и штангой, ходьба выпадам и со штангой на груди и плечах. Тесную взаимосвязь с рывком гирь имеет прыжок с места в высоту и длину.

Методические рекомендации, по развитию силовой выносливости у спортсменов-гиревиков

Спортсмену-гиревнику при выполнении упражнений необходимо длительно проявлять мышечные напряжения без снижения их рабочей эффективности, что требует силовой выносливости. Эффект тренировки на силовую выносливость характеризуется следующими параметрами: величиной нагрузки, темпом движений, продолжительностью работы и ее характером, интервалами отдыха, длительностью периода тренировки, исходным уровнем развития силовой выносливости, работоспособностью сердечнососудистой и дыхательной систем. Основными средствами развития силовой выносливости являются в основном классические упражнения с гирями, а также упражнения с отягощениями, выполняемые главным образом с многократным преодолением предельного сопротивления до значительного утомления. Для развития силовой выносливости в упражнениях со штангой применяется повторная работа с весом 40-60% от максимума, количество повторений в зависимости от упражнений 10-18 при 4-6 подходах.

3.4. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Общие требования безопасности

1. В качестве тренера-преподавателя для занятий гиревого спорта могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом).
2. Тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе — периодические медицинские осмотры в сроки установленные Минздравом России.
3. С тренером-преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей:
 - вводный (при поступлении на работу в учреждение)
 - первичный на рабочем месте;
 - повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте;
 - внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах);
 - целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями).
4. Тренер-преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях ДЮСШ.
5. К занятиям гиревого спорта допускаются лица с 10-11 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

6. В обязанности тренера-преподавателя входит проведение инструктажа учащихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач преподавателя.

7. Во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, после болезни или перенесенных травм возобновлять занятия гиревого спорта можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме.

8. Тренер-преподаватель и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по пожарной безопасности, гигиены и санитарии.

9. О каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность директора ДЮСШ.

10. В случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в ДЮСШ.

11. занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж.

12. Знание и выполнение требований настоящей. Инструкции является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий

1. Спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

2. Перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места гиревого спорта, в частности на маты и ковры. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений. Покрышка должна быть натянута туго поверх матов. Ковер должен быть толщиной 15-20 см с туго натянутой покрышкой, которая периодически (2-4 раза в месяц) стирается.

3. Для предотвращения несчастных случаев вокруг ковра (матов) должно быть свободное пространство шириной не менее 2 м. По краям ковра должна быть выложена мягкая защитная полоска шириной 120 см и толщиной, равной толщине ковра. При проведении занятий на двух или более коврах между коврами должна быть свободная от любых предметов площадь, шириной не менее 3 м.

4. Освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17 °с, влажность - не более 30-40%.
5. Все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).
6. Обувь должна плотно облегать голеностопные суставы, фиксируя их.
7. За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель и дежурный группы.
8. Занимающиеся, опоздавшие к началу рапорта, к занятиям не допускаются.
9. Перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий

1. Занятия гиревого спорта в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию.
2. Занятия по гиревому спорту должны проходить только под руководством тренера-преподавателя.
3. Тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся.
4. Для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью спортсменов, их уважительным отношением друг к другу.
5. На занятиях гиревого спорта запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, закладки и т.п.)
6. Тренер-преподаватель должен учитывать состояние учащихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья.
7. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии учащийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
8. Выход занимающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности по окончании занятия

1. После окончания занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход спортсменов из зала.
2. Проветрить спортивный зал.
3. В раздевалке при спортивном зале, учащимся переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь).
4. По окончании занятий гиревого спорта принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При несчастных случаях с занимающимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь,

растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи.

2. Одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления директора или представителя администрации ДЮСШ, а также вызова медицинского работника и скорой помощи.

3. При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в ДЮСШ.

4. При обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию учащихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности.

5. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя по именованным спискам.

6. Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет директор или представитель администрации ДЮСШ.

3.5. Объем максимальных тренировочных нагрузок

Методика определения тренировочной нагрузки

При составлении планов тренировки и подведении итогов занятий используют несколько методов подсчета нагрузки: первый – по сумме поднятых килограммов (Н.И. Лучкин), второй – в килограммометрах (Н.Н. Саксонов) и третий – по количеству подъемов штанги (КПШ) (Р.А. Роман, А.И. Фаламеев, А.В. Черняк). Остановимся кратко на каждом из этих методов.

Зависимость объема тренировочной нагрузки в СФП от времени спортивной подготовки юных тяжелоатлетов. Подсчет нагрузки по сумме поднятых килограммов. Учитывается каждый вес поднятой штанги в одном из упражнений, в целом за тренировку, неделю, месяц и год. Приведем пример. Атлет в течение одной тренировки выполнил четыре упражнения – рывок, швунг толчковый, приседание и жим лежа. В рывке было поднято 50 кг – 3 раза, 60 кг – 3 раза, 70 кг – 2 раза и 80 кг – 1 раз; сумма поднятых килограммов (тоннаж) составила $(50 \times 3) + (60 \times 3) + (70 \times 2) + 80 = 550$ кг (0,55 т). В швунге толчковом – $(60 \times 3) + (70 \times 3) + (80 \times 3) + (70 \times 3) = 700$ кг (0,7 т). В приседании – $(100 \times 3) + (110 \times 3) + (115 \times 2) = 900$ кг (0,9 т). В жиме лежа – $(50 \times 4) + (60 \times 3) + 70 = 450$ кг (0,45 т). Следовательно, мы определили объем тренировочной нагрузки в каждом из указанных упражнений. Объем же всей тренировки составил: $O^{\wedge} = 550 + 700 + 990 + 450 = 2690$ кг (2,69 т). Однако этот показатель характеризует лишь одну сторону тренировочной нагрузки – объем выполненной работы и не отражает качественную сторону, т.е. ее интенсивность. В тяжелой атлетике интенсивность тренировочной нагрузки принято оценивать по среднему

тренировочному весу штанги (Вср). Этот вес определяется путем деления суммы поднятых килограммов на КПШ. Например, в рывке.

Согласно данным А.В. Черняка по среднему весу штанги нельзя сравнивать интенсивность тренировочной нагрузки в отдельных упражнениях атлетов различной квалификации и весовой категории, так как этот вес характеризует лишь общий уровень развития силовых качеств. Более информативен показатель относительной интенсивности, который определяется величиной отношения (в %) среднего веса штанги к лучшему результату в данном упражнении. Например, при результате в рывке 90 кг относительная интенсивность нагрузки составит:

Подсчет нагрузки в килограммометрах (кгм). Замеряется высота подъема штанги в каждом подъеме. В результате этого высчитывается мощность выполненной работы ($F = P \times l$), где F – работа (кгм), P – вес груза (кг) и l – расстояние (м), на которое поднимается штанга. Следовательно, мощность работы зависит не только от веса штанги, но и от роста спортсмена. Например, один атлет поднял штангу весом 80 кг на высоту 1,2 м. Затраченная работа у него будет равна $80 \times 1,2 = 96$ кгм. Другой спортсмен этот же вес штанги поднял на высоту 0,9 м. У него работа будет равна $80 \text{ кг} \times 0,9 = 72$ кгм.

Использовать данный метод на практике значительно сложнее, чем первый, поскольку необходимо постоянно фиксировать высоту подъема штанги и выполнять более сложные расчеты. Однако в исследовательской работе этот метод дает более объективное представление о динамике изменения мощности работы каждого атлета в отдельности. Но сравнивать данные показатели одних атлетов с показателями других будет не совсем правильно из-за различий в росте. Более высокие спортсмены имеют, как правило, значительное преимущество.

Подсчет нагрузки по КПШ. Этот параметр отражает только то, что штанга поднята определенное количество раз. Подсчитывается КПШ при выполнении одного упражнения, всей тренировки, за месяц и год. Для того чтобы использовать данный параметр в анализе тренировочных занятий, учитывают не только КПШ, но и зоны интенсивности. Так, Р.А. Роман предложил градуировать диапазон тренировочных весов через 5%-ный интервал. Наиболее эффективным интервалом в градуировании оказался 10%-ный (А.В. Черняк, А.С. Медведев). В настоящее время в практике различают следующие зоны интенсивности:

1-я зона, включающая малые веса штанги (свыше 50—60%); 2-я зона, включающая небольшие веса (свыше 60—70%); 3-я зона, включающая средние веса (свыше 70—80%); 4-я зона, включающая большие веса (свыше 80—90%); 5-я зона, включающая субмаксимальные и максимальные веса штанги (90-100%). Таким образом, при оценке тренировочной нагрузки КПШ распределяют по зонам интенсивности, что достаточно полно характеризует как количественную, так и качественную стороны тренировки.

Варианты тренировочной нагрузки. Напомним, что тренировочная нагрузка может быть малой, средней, большой и максимальной. Для малой тренировочной нагрузки характерна работа до 50—60% от лучшего результата, для средней – до 70—80%, для большой – до 90% и

максимальной – свыше 90%. Поскольку при работе с подростками тренировочную нагрузку свыше 90% от максимального результата применять не рекомендуется, в дальнейшем мы не будем останавливаться на этом виде нагрузки.

В таблице показано соответствие нескольких вариантов соотношения ОФП и СФП трем видам тренировочной нагрузки (малой, средней и большой). Например, средней нагрузке в тренировочном уроке соответствуют три варианта: средняя нагрузка по ОФП (С0) и средняя же по СФП (Сс), т. е. С0 + Сс; малая нагрузка по ОФП (М0) и средняя по СФП (Сс), т. е. М0 + Сс; большая по ОФП (Б0) и малая по СФП (Мс), т. е. Б0 + Мс, где «о» – общая физическая и «с» – специальная физическая подготовка.

Примерный вариант распределения тренировочной нагрузки

Тренировочная нагрузка	Варианты		
	1	2	3
Малая (М) 50-65%	М _о + М _с	-	-
Средняя (С) 66-75%	С _о +С _с	М _о +С _с	Б _о +М _с
Большая (Б) 76-85%	Б _о +С _с	С _о +Б _с	Б _о +Б _с

Примечание: М_о, С_о, Б_о – соответствуют нагрузке по ОФП, М_с, С_с, Б_с – нагрузкам по СФП.

Тренировочная нагрузка планируется отдельно на урок, недельный, месячный и большой циклы (тренировочные). Большой цикл может продолжаться от 2 до 6 месяцев, а иногда и до 1 года. В работе с юными атлетами 2-годичная начальная подготовка разбивается на несколько тренировочных циклов: первый цикл, включающий всю первую ступень подготовки юных спортсменов (6 месяцев), второй и третий циклы, охватывающие вторую ступень (по 6 месяцев), и четвертый, включающий всю третью ступень (6 месяцев).

Тренировочный цикл, в свою очередь, делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Планирование тренировочной нагрузки по периодам позволяет сознательно варьировать ее в зависимости от поставленных задач, спортивной формы и функционального состояния организма спортсмена.

В таблице дается вариант периодизации спортивной тренировки во время начальной подготовки штангистов с 13—14– до 15– 16-летнего возраста.

Примерный вариант периодизации спортивной тренировки на 2 года

Тренировочные циклы	Периоды тренировки		
	подготовительный	соревновательный	переходный
Первый большой (сентябрь-февраль)	С 1 сентября по 15 декабря	С 15 декабря по 1 января	С 1 января по 1 февраля
Второй большой (март-август)	С 1 марта по 15 мая	С 15 мая по 1 июня	С 1 июня по 1 сентября
Третий большой (сентябрь-февраль)	С 1 сентября по 1 декабря	С 1 декабря по 1 января	С 1 января по 1 февраля
Четвертый большой (март-август)	С 1 марта по 1 июня	С 1 июня по 1 августа	С 1 августа по 1 сентября

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

Общая физическая подготовка (ОФП)

Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике на дорожке стадиона или манежа. Все тесты проводят в спортивной обуви без шипов. Беговые упражнения выполняются с высокого старта. Время старта фиксируется на секундомере по началу движения испытуемого. На выполнение упражнения даются 1 – 2 попытки, кроме тестов:

-бег 800 м; учитывается лучший результат.

1. Бег 30 м, для оценки скоростных качеств.

2. Челночный бег 3x10 м проводят на равной дорожке длиной 12-13 м. отмеряется 10-метровый участок, начало и конец отмечаются линией (старт, финиш). Участник с высокого старта выполняет три ускорения на этом 10-метровом отрезке, с обеганием стоек. Учитывается время выполнения задания от момента начала движения до пересечения линии финиша.

3. Бег 1000 м, для оценки дистанционной выносливости, проводят на дорожке стадиона с высокого старта по правилам легкоатлетических соревнований. Учитывается время от начала движения до пересечения линии финиша.

4. Прыжок в длину с места, для оценки скоростно-силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

5. Подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз) проводится для оценки силы,

2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации занимающихся

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности занимающихся на всех этапах является обязательным разделом Программы. Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация занимающихся являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность тренировочной деятельности. Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение тренировочных заданий занимающимися по результатам проверки. Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента занимающихся и содержания тренировочных заданий. Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (период) осуществляется один

раз в год. Срок проведения апрель-май текущего года. Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов. Итоги промежуточной аттестации занимающихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий этап (период) занимающихся, сдавших контрольно-переводные нормативы. Не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением тренерского совета переведены на следующий этап (период) подготовки. Освоение предпрофессиональной Программы завершается обязательной итоговой аттестацией.

Форма итоговой аттестации:

1. Сдача контрольных тестов по общей и специальной физической подготовке.
2. Спортивная квалификация занимающихся определяется по виду спорта Единой Всероссийской спортивной квалификации.
3. По завершению сдачи итоговой аттестации выдается свидетельство об усвоении Программы.

4.1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль физической подготовленности спортсменов в ДЮСШ направлен на изучение показателей их физической подготовленности по стандартизированным тестам на основании утвержденного графика. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытание на скорость, во второй день на силу и выносливость. В соревновательной деятельности педагогический контроль технико-тактической подготовленности проводится по показателям: активность, результативность атакующих и защитных действий, вариативность технико-тактических действий. Определение социально-психологических показателей. Психическое состояние – один из наиболее подвижных компонентов спортсменов. Диагностика этих состояний помогает прогнозировать поведение в экстремальных ситуациях, в тренировочной и соревновательной деятельности и позволяет выявить у учащихся определенные психические состояния: тревожность, стартовую «апатию», «предстартовую лихорадку» и другие состояния. Личностно-характерологические особенности спортсменов необходимы при планировании индивидуального стиля деятельности учащихся, который должен соответствовать свойствам нервной системы, темпераменту, характеру конкретного спортсмена. Совместная спортивная деятельность спортсменов невозможна без общения между членами спортивного коллектива, базирующегося на двигательной и психомоторной деятельности. Определение социально-психологических показателей в коллективе спортсменов изучается по предрасположенности у них к конфликтному поведению. Индивидуальные особенности изучаются при

помощи опросников и методик Л.В. Огинец, К.Леонгард, М.Рокич, К. Томас и др.

4.2. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Врачебный контроль в спортивной деятельности имеет различные функции: медицинские осмотры спортсменов перед участием в соревнованиях, после перенесенной болезни или травмы, врачебно-педагогическое наблюдение с использованием дополнительных нагрузок, спортивную ориентацию и отбор, контроль за питанием и использование восстановительных мероприятий и другое. Контроль за состоянием здоровья занимающихся проводится в начале и конце учебного года. Цель медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсмена, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий. Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование;
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогическое наблюдение в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок, соревнований;
- 5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение- допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода занимающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки

4.3. Контрольные нормативы для зачисления на этапы подготовки Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	
	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,4 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)
Выносливость	Бег 1000 м (без учета времени)	Бег 800 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не ограничена)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не ограничена)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	
	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег на 100 м (не более 14.5 с)	Бег на 100 м (не более 18 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9.8 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 13 мин 20 с)	Бег 2000 м (не более 10 мин 10 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата 70 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата 65 см)
Спортивный разряд	Первый юношеский разряд, третий спортивный разряд	

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствование спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	
	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег на 100 м (не более 13,4 с)	Бег на 100 м (не более 18,7с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин 20 с)	Бег 2000 м (не более 9 мин 28 с)
	Бег 10 км (без учета времени)	Бег 5 км (без учета времени)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 16 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 40 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 26 раз)
Силовая выносливость	Удержание двух гирь весом 16 кг у груди в исходном положении перед вталкиванием вверх (не менее 3 минут)	Удержание одной гири весом 16 кг в положении фиксации над головой (не менее 30 секунд)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата 60 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата 55 см)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	
	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег на 100 м (не более 12.7 с)	Бег на 100 м (не более 14.8с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 10 мин 20 с)	Бег 2000 м (не более 8 мин 48 с)
	Бег 10 км (38 мин 20 с)	Бег 5 км (23 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 20 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 60 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
Силовая выносливость	Удержание двух гирь весом 24 кг у груди в исходном положении перед вталкиванием вверх (не менее 3 минут)	Удержание одной гири весом 24 кг в положении фиксации над головой (не менее 30 секунд)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата 55 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата 50 см)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

4.4. Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сборов
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3	Тренировочные сборы по	18	18	14	-	

	подготовке к другим всероссийским соревнованиям					
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные и тренировочные сборы	До 14 дней				участники соревнований
2.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год				В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации. Осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

4.5. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые 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: 6,8,10,12,14,40 кг	комплект	3
7.	Зеркало настенное 0,6x2 м	штук	6
8.	Магнетница	штук	2
9.	Маты гимнастические	штук	6
10.	Палки гимнастические	штук	12
11.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
12.	Помост (1,5x1,5 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

V. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воротынцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.
2. Гиревой спорт в России, пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса: Всероссийская научно-практическая конференция / сост. И.В. Морозов. – Ростов н/Д: Рост. гос. строительный ун-т, 2003. – 108 с., ил.
3. Гиревой спорт: Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007. – 12 с.
4. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.
5. Добровольский, С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 108 с.: ил.
6. Зайцев, Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. – М.: Советский спорт, 1991. – 48 с.
7. Поляков, В.А. Гиревой спорт: Метод. пособие / В.А. Поляков, В.И. Воропаев. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.
8. Ромашин, Ю.А. Гиревой спорт: Учебно-методическое пособие / Ю.А. Ромашин, Р.А. Хайруллин, А.П. Горшенин. – Казань: Комитет по ФКС и Т, 1998. – 67 с.
9. Столов, И.И. Спортивная школа: начальный этап [Текст]: учебное пособие / И.И. Столов, В.В. Ивочкин. – М.: Советский спорт, 2007. – 140 с.
10. Филиппов, С.С. Муниципальная система физической культуры школьников: организационно-педагогические условия формирования: Монография / С.С. Филиппов, В.В. Жгутова – М.: Советский спорт, 2004. – 184 с. Видео материалы