

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РОДИНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

ПРИНЯТА:

решением педагогического совета  
МБУ ДО « ДЮСШ» Родинского района  
Протокол от 06.11.2018г. № 2

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора  
МБУ ДО « ДЮСШ» Родинского района  
от \_\_\_\_\_ г. № \_\_\_\_\_  
Директор \_\_\_\_\_ И.Н. Кузнецова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
«ГИРЕВОЙ СПОРТ»**

Разработчик программы: Тренер-преподаватель: Герасимов В.В.

Срок реализации программы: 7 лет

Программа рассчитана на детей и подростков 10-17 лет

с. Родино 2018 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Организация тренировочного процесса.....	5
3. Методическая часть.....	8
3.1. Этапы развития гиревого спорта.....	8
3.2. Место и роль физической культуры и спорта.....	11
3.3. Общая физическая подготовка.....	11
3.4. Специальная физическая подготовка.....	13
3.5. Техническая подготовка.....	14
3.6. Тактическая подготовка.....	18
3.7. Соревновательная подготовка.....	20
3.8. Десятиминутные перерывы.....	21
4. Требования техники безопасности.....	22
5. Система контроля и зачетные требования.....	22
6. Перечень информационного обеспечения.....	25

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная дополнительная общеразвивающая программа по гиревому спорту имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Письмом Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06- 1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей»;

- Приказом Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ» от 19.03.2015 г № 535.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации тренировочного процесса на этапах начальной подготовки (далее СОГ). В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы в спортивно-оздоровительных группах, отбору, комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от особенностей занимающихся.

**Гиревой спорт** — циклический вид спорта, в основе которого лежит подъём гирь максимально возможное число раз за отведённый 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.

Программа отражает основополагающие принципы подготовки юных спортсменов: комплексность, преемственность, вариативность. В материалах документа предусматривается комплексность всех сторон подготовки в гиревом спорте (физической, технико-тактической, психологической, теоретической и инструкторско-методической), а также педагогического и медицинского контроля и восстановительных мероприятий.

В нормативной части программы сформулированы задачи деятельности спортивной школы, режим учебно-тренировочной работы, основные требования теоретической, практической, методической и спортивной подготовки, условия зачисления в спортивную школу и нормативы.

Методическая часть Программы отражает особенности подготовки юных спортсменов как одного непрерывного, взаимосвязанного со всеми сторонами подготовки процесса. Рекомендуемая направленность тренировочного процесса определена с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств, так и с учетом специфики двигательной деятельности в гиревом спорте, характера и направления различных тренировочных нагрузок. Представлены типовые учебные планы по годам подготовки, схемы построения годичных циклов, методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Приводятся материалы по теоретической, воспитательной и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Даны сведения об основных восстановительных средствах и мероприятиях, как об особо важном компоненте тренировочного процесса в гиревом спорте.

**Отличительной особенностью** этой программы является то, что она адаптирована к условиям образовательного процесса. Основными показателями выполнения программы по уровню подготовленности обучающихся является выполнение контрольно-переводных нормативов по общей, специальной, физической и технической подготовкам, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований в гиревом спорте.

**Направленность программы:**

- физкультурно-спортивная;
- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- на реализацию принципа соразмерности и достаточности определяющего распределения учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащегося;
- на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовок, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- на соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе, в самостоятельной деятельности; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Актуальность.**

Человек со слабыми мышцами спины и нарушенной осанкой не способен долго ходить, стоять и даже сидеть, быстро устает. К критическому приближается процент школьников, студентов и призывников, имеющих нарушения осанки (сколиозы), в основном из-за слабостей мышц спины и из-за того, что люди не умеют обращаться с тяжелыми предметами в быту – что не редко приводит к инвалидности. Поэтому в учебных заведениях снижается успеваемость, на производстве – производительность труда, а в армии – боеспособность. Проблема актуальна и требует своего решения. Основным профилактическим средством от травм позвоночника при подъеме тяжестей остаются пока устные предупреждения и запрет родителей и учителей, что не решает вышеуказанную проблему. Огромный вклад в решении этой проблемы вносит наш народный, добрый, богатырский гиревой спорт, особенно в сельской местности и там, где нет условий для занятий другими видами спорта. Уже в первые месяцы занятий обучающиеся овладевают жизненно важными умениями навыками правильного обращения с тяжестями, что на всю жизнь страхует их от травм позвоночника. В сравнении со многими другими видами гири имеют ряд преимуществ и достоинств. Прежде всего, простота, доступность и экономичность. Заниматься гирями можно в одиночку дома и группой во дворе, в школе, а в армии- в любой маленькой военной точке, на корабле, подводной лодке и т.п. Стоимость гири сравнительно невелика, а срок использования практически неограничен. Форма одежды также не требует больших затрат. Все это в настоящее время немаловажно.

**Цель** данной программы заключается - обеспечение самоопределения личности, создание условий для ее самореализации в воспитании социально-активной личности посредством занятий гиревым спортом.

**Основными задачами реализации программы являются:**

- укрепление здоровья и развитие основных функциональных возможностей организма;
- формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- овладение основами техники выполнения отдельных физических упражнений;
- развитие и совершенствование общих физических качеств, необходимых в дальнейшем для успешного освоения техники гиревого спорта;
- качественный выбор специализации в дальнейшем занятии спортом;
- социализация детей и подростков;
- воспитание трудолюбия;
- ознакомление с требованиями личной гигиены и принципами здорового образа жизни;
- привитие общечеловеческих норм морали и нравственности.

## 2. Организация тренировочного процесса

### 2.1. Структура системы подготовки

Общеразвивающая программа по гиревому спорту рассчитана на весь период обучения и предназначена для обучения юношей и девушек 10-17 лет.

Программа содержит рекомендации по структуре и организации тренировочного процесса и реализуется на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Тренировочная работа ведется на основе настоящей общеразвивающей программы и расписания занятий. Главным критерием для зачисления в группу является возраст, уровень физической подготовленности и состояние здоровья детей. Необходимым условием для зачисления в группу является наличие справки от врача с разрешением заниматься данным видом спорта. Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной.

### 2.2. Условия комплектования групп спортивно-оздоровительного этапа

При комплектовании учебных групп необходимо руководствоваться следующими условиями, представленными в таблице №1

Таблица № 1

Этап	Возраст (лет) мин./макс.	Минимальная, максимальная наполняемость в группе (чел.)	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической, спортивной подготовке на конец учебного года
СОГ	10-17	15/30	6	Выполнение контрольных нормативов по ОФП (50%) при условии перехода на соответствующий этап обучения при переходе на предпрофессиональную программу.

Следует принять во внимание тот факт, что в гиревом спорте спортсмены могут принимать участие как минимум в двух дисциплинах: двоеборье (толчок + рывок) и толчок по длинному циклу (ДЦ). Исходя из этого, определяют распределение тренировочной нагрузки между данными дисциплинами, а также соревновательную нагрузку спортсмена. Однако, если

спортсмен с педагогом выбирают только один вид состязаний (например, классическое двоеборье), то в этом случае можно говорить о снижении нагрузки.

Таблица № 2

**Соотношение средств общей физической, специальной и технико-тактической подготовки по годам обучения (в %).**

№	Раздел подготовки	Этап подготовки
		СО
1	Общая физическая подготовка	47%
2	Специальная подготовка	36%
3	Технико-тактическая подготовка	17%

Таблица № 3

**2.3. Учебный план**

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка 1 История развития восточного боевого единоборства в России, мире. 2.Предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи. 3. Гигиена, спортивный режим, закаливание, питание. 4.Основы общей и специальной физической подготовки. 5. Основы техники и тактики кудо.	2  1 1 4 1
	<b>ВСЕГО:</b>	10
2.	Общая физическая подготовка	90
3.	Специальная физическая подготовка	70
4.	Технико-тактическая подготовка	33
5.	Психологическая подготовка	4
6.	Соревновательная подготовка	4
5.	Контрольные испытания	5
	<b>ИТОГО:</b>	216

Количество учебных (академических) часов в год планируется из расчета 36 недель тренировочной работы и включает теоретические, практические занятия, сдачу контрольных нормативов.

В процессе обучения основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП.

Основная задача тренера-преподавателя – привить обучающимся стойкий интерес к гиревому спорту. Тренировка должна быть увлекательной и многообразной. Строго контролируются объем и интенсивность нагрузок.

В конце обучения обучающиеся проходят тестирование по контрольным нормативам.

## **2.4. Комплектование учебных групп и организация работы школы**

Основой комплектования учебных групп по гиревому спорту является типовое положение: возраст, уровень физической и специальной подготовки на данном этапе многолетней подготовки.

Минимальный возраст для зачисления в группу СОГ для занятий гиревым спортом - 8 лет, независимо от пола.

При приеме учащихся спортивная школа должна (в лице тренера-преподавателя) ознакомить их и родителей с Уставом школы, правами и обязанностями.

На этап спортивно-оздоровительный принимаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие противопоказаний (практически здоровые).

Увеличение нагрузок и перевод обучающихся в следующую группу обучения обуславливается стажем обучения, выполнением контрольных (тестов) нормативов по общей и специальной подготовке, уровнем спортивных результатов и выполнением поурочной учебной программы. Учащиеся ежегодно сдают обязательное тестирование уровня общефизической и специальной подготовки.

К выполнению зачетных требований допускаются обучающиеся регулярно посещавшие занятия и освоившие полный курс программы данного этапа.

Выполнение требований (тестов) по общей и специальной подготовке осуществляется соревновательным методом. Организация соревнований осуществляется директором школы, непосредственное проведение возлагается на тренера-преподавателя.

Оценка знаний и умений обучающегося как судьи определяется главным судьей соревнований - выдачей справки с оценкой судейства.

Документы на присвоение званий готовятся тренером-преподавателем и сдаются в учебную часть школы. Присвоение званий и спортивных разрядов оформляются организацией.

Обучающиеся на любом этапе подготовки могут быть отчислены, в случае ухудшения состояния здоровья на основании заключения ВФД (врачебно-физкультурного диспансера); не освоения занимающимися минимальных объемов тренировочных нагрузок, утвержденных учебным планом; прекращение занятий по собственной инициативе; грубых и неоднократных нарушений Устава школы (о чем школа обязана информировать родителей). Обучающиеся не выполнившие программные требования предыдущего года обучения не отчисляются, а переводятся решением тренерского педагогического совета в группу ниже по подготовленности.

Отчисления из школы оформляются приказом

## **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **3.1. Этапы развития гиревого спорта.**

Каждый вид спорта имеет свои корни. Одни только зарождаются, а истоки других начинаются в далеком прошлом. Так и упражнения с гирями, имея глубокие корни в далеком прошлом, в своем современном представлении, как упражнения гиревого спорта выразились недавно.

Экс-президент Международной федерации гиревого спорта В.С. Рассказов (2004) пути становления гиревого спорта разделяет на три периода. 1-й период – с конца XVII века, когда гири весом 1, 2, 3 пуда использовались для демонстрации силы, удали на различных праздниках, ярмарках, а позднее – в цирках. 2-й период – с 24 октября 1948 года, когда в Москве состоялся 1-й всесоюзный конкурс силачей, в программу которого были включены состязания с двухпудовыми гирями. И, хотя не были разработаны правила соревнований, отсутствовала спортивная классификация, конкурсы стали носить системный характер. Находились они под патронажем специалистов тяжелой атлетики, которые видели в конкурсах гиревиков средство привлечения молодежи к занятиям тяжелой атлетикой. 3-й период – 1962 год – современная история гиревого спорта, когда были разработаны первые правила

соревнований, гиревой спорт был включен в спортивные классификации национальных видов спорта в России, на Украине, а потом и других республиках бывшего СССР.

В.А. Поляков и В.И. Воропаев (1988) в книге «Гиревой спорт» описывают Первый Всесоюзный конкурс силачей, который был проведен в Москве в 1948 году. Спортсмены соревновались в рывке двухпудовой гири одной рукой и в толчке двух гирь от груди в весовых категориях до 60, 70, 80 и свыше 80 килограмм. В весовой категории до 60 кг победил москвич Григорий Коновалов. Его результаты: рывок – 28 подъемов, толчок – 7 подъемов. В весе до 70 кг победил Иван Соломаха (Ворошиловоград). Его результат в рывке – 23 и в толчке 15 подъемов. Сильнейшим в весовой категории до 80 кг стал ленинградец Александр Лаврентьев с результатом 30 рывков и 13 подъемов от груди. Николай Большаков из города Чкалова показал лучший результат в рывке – 33 и в подъемах от груди – 19 (В.А. Поляков и В.И. Воропаев, 1988).

Исходя из немногочисленной имеющейся доступной литературы, посвященной гиревому спорту, можно сделать вывод, что как отдельный вид спорта он начал формироваться в конце 40-х годов прошлого столетия. Однако периодом становления современного гиревого спорта авторы (В.А. Поляков и В.И. Воропаев, 1988; В.С. Рассказов, 2004 и др.) считают 60-е годы, когда в РСФСР, на Украине, в Литве в сельских коллективах нашей страны все чаще стали организовываться соревнования. Долгое время соревнования по упражнениям гиревого спорта проводились по различным правилам. С целью популяризации среди всех слоев населения правила менялись в сторону упрощения.

Так продолжалось до 1985 года. Гиревой спорт был включен в Единую всесоюзную спортивную классификацию 1985-1988 гг. как единоправный с остальными видами спорта. Как отмечают авторы В.А. Поляков и В.И. Воропаев (1988), при Федерации тяжелой атлетики СССР была создана комиссия гиревого спорта и атлетической гимнастики. Силами энтузиастов (Б. Вишняускаса, В. Воропаева, В. Полякова, В. Рассказова) были разработаны общесоюзные правила соревнований и разрядные нормативы (в том числе и норматив, дающий право на присвоение почетного звания «Мастер спорта СССР»). Результатом усилий, как профессионалов, так и любителей гиревого спорта стал первый чемпионат Советского Союза в городе Липецке в ноябре 1985 года. Чемпионами Советского Союза стали: М. Родионов (до 60 кг, г. Липецк), А. Воротынцев (до 70 кг, г. Липецк), Ф. Усенко (до 80 кг, г. Сумы), А. Мощенников (до 90 кг, г. Пермь), С. Мишин (св. 90 кг, г. Калуга). Сергей Мишин на этом чемпионате толкнул от груди две двухпудовые гири 100 раз (В.А. Поляков и В.И. Воропаев, 1988).

Популярность гиревого спорта возрастала с каждым годом. В чемпионате СССР 1987 года принимали участие 223 спортсмена из 14 союзных республик. Последний чемпионат СССР проводился в городе Бресте в 1992 году. Последними чемпионами СССР стали: Мишин Сергей (Россия), Швидкий Виктор (Украина), Михальчук Роман (Украина), Мальков Александр (Россия), Амендт Иван (Казахстан), Федоренко Валерий (Казахстан) (В.С. Рассказов, 2004).

В справочнике Всероссийской федерации гиревого спорта 2002 года летопись чемпионатов России по гиревому двоеборью ведется с 1984 года. 26 ноября 1984 года в городе Оренбурге состоялся первый официальный чемпионат России в трех весовых категориях: до 60, 80 и свыше 80 кг. Первыми чемпионами России соответственно в весовых категориях стали Цепелев (Киров) – 64 подъема, Рахманов (Пермь) – 105 подъемов и Мишин (Калуга) – 131 подъем в двоеборье. Необходимо отметить, что легендарный заслуженный мастер спорта Сергей Николаевич Мишин, выступая на чемпионате России 2005 года в отдельном упражнении толчок, показал результат 160 подъемов и стал чемпионом в весовой категории свыше 90 кг в возрасте 47 лет. В 1989 году были введены новые правила, ограничивающие время выполнения каждого из упражнений – 10 минут. С 1998 года начали проводить чемпионаты России в толчке двух гирь по длинному циклу. Первый чемпионат состоялся 20-22 февраля 1998 года в Санкт-Петербурге. Чемпионат проводился в семи весовых категориях с гирями 32 кг. Первенства России в двоеборье среди молодежи начали проводиться с 1999 года (22-23 мая, г. Бабаево).



В ноябре 2001 года в г. Бабаево Вологодской области впервые было проведено первенство России среди женщин в трех весовых категориях – до 60, 70 и свыше 70 кг. Соревнования проводились в одном упражнении рывок с гирей 16 кг, засчитывалась сумма подъемов двух рук. Чемпионками во всех весовых категориях стали представительницы Алтайского края: Е. Капустина (до 60 кг, 213 подъемов), С. Чеснокова (до 70 кг, 191 подъем), С. Екименко (св. 70 кг, 186 подъемов). Для повышения зрелищности соревнований ведущие гиревики России предложили ввести в программы соревнований проведение эстафет по классическому толчку и толчку по длинному циклу. Эстафеты стали проводить в заключение соревнований. Каждый член команды в течение трех минут в максимальном темпе выполняет подъемы, одновременно соревнуясь с участниками других команд. Суммарное количество подъемов всех членов команды учитывается при определении команды-победительницы. Эстафеты с 2002 года были включены в программы чемпионатов, кубков и первенств России. 2003 год примечателен включением гиревого спорта в программу I летней Спартакиады учащихся России, что свидетельствует о высокой его значимости в укреплении здоровья и физическом развитии учащейся молодежи (М.И. Понарский, 2003).

В связи с возросшими нагрузками на спортсменов во время выступлений в классическом двоеборье, когда в каждой весовой категории в один день проводятся состязания в классическом толчке и в рывке, специалисты начали искать пути снижения предельных нагрузок, испытываемых спортсменами-гиревиками. На многих семинарах и конференциях звучал вопрос: почему не могут быть отдельные выступления только в толчке и в рывке. Ответом на этот вопрос стал первый чемпионат России 2005 года в отдельных упражнениях (28-29 января, г. Рыбинск). Однако сильнейшие стали сильнейшими и при такой форме проведения соревнований. Летопись чемпионатов мира по гиревому двоеборью ведется с 1993 года. В этом году был проведен первый чемпионат мира в городе Липецке. Чемпионат проводился в шести весовых категориях, с гирями 32 кг. Результат в рывке засчитывался как удвоенная сумма количества подъемов слабой рукой. Чемпионами в своих весовых категориях стали: в весовой категории до 60 кг – Зайцев Василий (Россия, 119 (толчок-68, рывок-51)); до 65 кг – Михальчук Роман (Украина, 159 (87+72)); до 70 кг – Кобзев Михаил (Россия, 173 (107+66)); до 80 кг – Федоренко Валерий (Казахстан, 225 (127+98)); до 90 кг – Салахийев Фанис (Россия, 219 (131+88)); свыше 90 кг – Мишин Сергей (Россия, 245 (168+77)).

Заслуженными мастерами спорта России по гиревому спорту в настоящее время являются: Михаил Бибилов (г. Оренбург), Михаил Кобзев (г. Рыбинск), Сергей Кириллов (г. Санкт-Петербург), Сергей Леонов (г. Улан-Удэ), Андрей Кравцов (г. Елец), Евгений Лопатин (г. Санкт-Петербург), Сергей Мишин (г. Калуга), Алексей Пивоваров (г. Рыбинск), Сергей Рачинский (г. Санкт-Петербург), Фанис Салахийев (г. Казань). С 1975 года по 1996 год Всероссийскую федерацию гиревого спорта возглавлял Рассказов Владимир Семенович, мастер спорта СССР, заслуженный тренер России, судья международной категории. Затем, до 2006 года он являлся бессменным президентом Международной федерации гиревого спорта. Всероссийскую федерацию гиревого спорта с 1996 по 2005 год также бессменно возглавлял Понарский Михаил Иосифович. Штаб-квартира ВФГС находилась в городе Рыбинске. 28 января 2005 года был избран новый президент ВФГС – Малкин Виталий Борисович, член Совета Федерации России (экономика). За последние годы сильнейшие молодые спортсмены, мастера спорта России международного класса В. Ильин, Д. Костыгов, А. Дягилев, А. Кравцов, А. Анасенко, И. Денисов и другие продолжают успешные выступления Российских спортсменов и составляют достойную конкуренцию признанным лидерам на чемпионатах России и мира (М.И. Понарский, 2004).

В 1992 году был создан Европейский союз гиревого спорта и, вслед за ним, Международная федерация гиревого спорта. Гири получили официальный выход на международную арену. Первый чемпионат Европы был проведен в 1992 году, а в 1993 году - первый чемпионат Мира. С этого момента международные соревнования различного уровня проходят регулярно. Сегодня в международном гиревом движении активно участвуют более 20 стран. Национальные федерации созданы в Греции, Латвии, Литве, Эстонии, России, Украине,

Белоруссии, Казахстане, США, в соревнованиях и в работе официальных структур принимают участие представители Великобритании, Германии, Венгрии, Польши, Финляндии, Норвегии, Молдовы, Австралии, Канады. В странах Европы в настоящее время гири получили более широкое распространение в области фитнеса и как вспомогательные средства для наработки физических качеств в силовых видах спорта. Соревновательное направление сейчас только начинает активно развиваться ([www.giri-iukl.com/sub\\_men/history\\_rus\\_1.html](http://www.giri-iukl.com/sub_men/history_rus_1.html)).

Особый вклад в создание и сохранение Европейского движения в этот начальный период истории внес первый президент ЕСГС УлдисКундзиньш. В 2006 году новым президентом Европейского союза был избран ИмантсЛочмелс, представитель Латвии.

В марте 2007 года в г. Паневежис, Литва, прошла очередная учредительная конференция ЕСГС. На конференции было выдвинуто предложение о расширении сферы деятельности Европейского союза - для привлечения к гиревому движению всех желающих, как на Европейском континенте, так и за его пределами. Параллельно с конференцией ЕСГС была проведена I учредительная конференция Международного союза гиревого спорта (МСГС). Решение о создании МСГС приняли представители 5 стран – Латвии, Литвы, Эстонии, России и Великобритании. Сегодня с уверенностью можно сказать, что в последние годы начался новый этап развития Европейского и Международного движения гиревого спорта – период его новейшей истории ([www.giri-iukl.com/sub\\_men/history\\_rus\\_1.html](http://www.giri-iukl.com/sub_men/history_rus_1.html)).

### **3.2. Место и роль физической культуры и спорта**

Спорт как важный социальный феномен пронизывает все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества. Он влияет на национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, формирует моду, этические ценности, образ жизни людей. В подтверждение этого тезиса можно привести слова известного спортсмена Александра Волкова: «...спорт сегодня - это главный социальный фактор, способный противостоять нашествию дешевой культуры и дурным привычкам». Действительно, феномен спорта обладает мощной социализирующей силой. Политики давно рассматривают спорт как национальное увлечение, способное сплотить общество единой национальной идеей, наполнить своеобразной идеологией, стремлением людей к успеху, к победе.

Социологические опросы населения, особенно молодежи, занимающейся спортом, показывают, что спорт формирует первоначальное представление о жизни и мире. Именно в спорте наиболее ярко проявляются такие важные для современного общества ценности, как равенство шансов на успех, достижение успеха, стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя.

Люди, прошедшие школу спорта, убеждены, что спорт помог им воспитать веру в свои силы и возможности, а также умение ими воспользоваться. Спорт учит идти на жертвы ради достижения цели. Уроки, усвоенные юными спортсменами на спортивном поле, затем, как правило, помогают и в жизни. Многие из спортсменов утверждают, что именно спорт сделал из них человека, способного быть личностью. Посредством спорта реализуется принцип современной жизни - "рассчитывать на самого себя". Это означает, что достижение успеха зависит, прежде всего, от личных, индивидуальных качеств - честолюбия, инициативы, трудолюбия, терпения, волевых навыков.

### **3.3. Общая физическая подготовка**

В спортивно оздоровительной группе, основной целью является воспитание основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости (координация).

Главной задачей является научить обучающихся воспитывать все эти качества с помощью общеподготовительных и специальных упражнений.

*Общеподготовительные упражнения:*

Воспитание силы осуществляется с помощью многообразия упражнений для различных групп мышц:

- для *мышцы рук (примеры упражнений)*:

- 1) Сгибание разгибание рук в висе на перекладине, рейки или карманах;
- 2) Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (отжимание);
- 3) И др.

- для *мышц ног (примеры упражнений)*:

- 1) Приседание;
- 2) Приседание на одну ногу;
- 3) Выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук;
- 4) И др.

- для *мышц брюшного пресса (примеры упражнений)*:

- 1) Подъем ног в висе на перекладине до угла 90 градусов;
- 2) Подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног (ноги прямые);
- 3) И.п. лёжа на спине, поднятие ног до угла 45 градусов;
- 4) И.п. лёжа на спине, поднимание туловища;
- 5) И др.

- для *мышц стины (примеры упражнений)*:

И.п. лёжа на животе одновременное поднимание рук и ног, и другие упражнения.

Строевые и порядковые упражнения.

Бег, ходьба. Лыжный спорт.

Гимнастические упражнения без предметов, с предметами (скакалки, гантели, палки, набивные мячи и др.), на снарядах, прыжки и различные подскоки.

Подвижные спортивные игры: настольный теннис, волейбол, футбол и др.

В теоретическом блоке, изучаются темы: *Сила как физическое качество человека. Возникновение мышечной силы.*

Быстрота воспитывается с помощью упражнений:

- бег на короткие дистанции;
- прыжки в высоту, в длину;
- многоскоки на двух ногах;
- прыжки на скакалки;
- специальные упражнения на шведской стенке (прыжки с перекладины на перекладину):

В теоретическом блоке, изучаются темы: *Быстрота как физическое качество человека. Скоростные способности.*

Выносливость гиревиков делится на общую и силовую. На первом году обучения средства в основном направлены на воспитание общей выносливости.

*Общая выносливость* воспитывается в режиме аэробной нагрузки и упражнениями:

- бег на длинные дистанции;
- длительная ходьба;
- бег на лыжах;
- и др.

*Силовая выносливость* воспитывается упражнениями на время:

- различные удержания и перехваты с гирями;
- висы на время;
- и др.

В теоретическом блоке, изучаются темы: *Выносливость как физическое качество человека. Средства воспитания выносливости.*

Гибкость воспитывается с помощью простых упражнений на растягивания, выполняя сгибания-разгибания, наклоны, повороты, махи, вращения, с помощью партнера и приспособлений (утяжелителями, верёвками, скакалкой, резиной и др.).

*Примерные упражнения:*

- 1) Перекрестить руки, сложить ладони вместе и поднять их над головой. Тянуться в верх, не отрывая пяток от пола.

- 2) Сцепить руки в замок за спиной, выпрямить локти, выпятить грудь и поднять руки.
- 3) Поднять левую руку вверх и, согнув в локте, положить ладонь на спину. Правой рукой давить на локоть левой вниз.
- 4) Поднять руки над головой, взяться левой рукой за правое запястье, медленно наклониться в сторону. Стараться не сгибать локти и не отклоняться от фронтальной плоскости.
- 5) Ноги поставить вместе, присесть, не отрывая пяток от пола, положить ладони на пол. Выпрямить ноги, не отрывая ладоней от пола.
- 6) Сесть на пол, согнуть правую ногу и поместить ее пятку под левой ягодицей. Левую ногу поставить на пол, перенести ее через колено правой. Завести правую руку за левое колено и скрутиться влево.
- 7) Сесть на пол, согнуть колени и соединить стопы. Взяться руками за стопы и наклониться вперед не сгибая спину.
- 8) Сесть на пол, вытянуть вперед левую ногу, взяться руками за стопу правой ноги и медленно подтянуть ее к груди.

В теоретическом блоке, изучаются темы: *Гибкость как физическое качество человека. Средства и методы воспитания гибкости.*

### **3.4. Специальная физическая подготовка.**

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

В доступной литературе широко представлены различные комплексы подготовительных и специально - подготовительных упражнений.

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

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 вверх.

*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, швунги, упражнение рывок двумя руками и т.д.

*Соревновательные упражнения:* для юношей - это классический толчок двух гирь, рывок одной гири, толчок двух гирь по длинному циклу; для девушек - рывок одной гири по длинному циклу.

*Профилактические упражнения:* рывок гири одной рукой; толчок двух гирь.

### 3.5. Техническая подготовка.

Освоение различных способов поднимания тяжестей основано на использовании некоторых законов физики, а также морфо-функциональных особенностей организма человека.

Для того чтобы изучить различные способы подъема гирь и овладеть умением выполнять эти движения эффективно, необходимо изучить законы взаимодействия физических тел. В данном случае взаимодействия происходят в системе «спортсмен – гири».

В основе обучения техники упражнений в гиревом спорте лежат различные понятия:

- 1) *Направления движений:* в направлении, в противоположном действию силы тяжести – вверх; в направлении силы тяжести – вниз; вправо – поворот по часовой стрелке от линии тяжести; влево – поворот против часовой стрелки от линии тяжести; супинация – поворот предплечья и кисти вовнутрь (положение руки «суп несущий»); пронация – движение, противоположное супинации (положение руки «пролил суп»).
- 2) *Оси тела гиревика:* продольная – проходящая через туловище в переднезаднем направлении; поперечная – проходящая через тело гиревика слева направо; вертикальная – проходящая через тело гиревика перпендикулярно площади опоры.
- 3) *Плоскости тела:* горизонтальная – расположенная вдоль продольной оси тела параллельно площади опоры; фронтальная – вертикальная плоскость, расположенная вдоль вертикальной оси тела; сагиттальная (боковая) – вертикальная плоскость, пересекающая туловище гиревика в переднезаднем направлении.
- 4) *Специальные термины:*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5) *Сокращения:*

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

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

**ОЦТТ** – общий центр тяжести тела.

**ЧСС** – частота сердечных сокращений.

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

### 3.5.1. 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) сверху, способы опускания гирь, поведение спортсмена на помосте, форму одежды и т.д.

Главным фактором, определяющим технику упражнений гиревого спорта, являются некоторые законы физики, в частности законы статики и кинематики, объясняющие, как сохраняется равновесие системы тел (в данном случае «спортсмен - гири»), а также законы динамики, объясняющие, как выполняются сами движения.

Известно, что равновесие человеческого тела имеет место тогда, когда геометрическая сумма внешних сил и геометрическая сумма моментов внешних действующих на тело сил равны нулю. Когда человек стоит, на него действуют две внешние силы: сила тяжести и сила реакции опоры. Обе силы равны по величине и противоположны по направлению. Следовательно, геометрическая сумма их равна нулю. В самых сложных положениях равновесия тела человека в некотором приближении определяется так же, как определяется равновесие твердого тела, взаимное расположение частей которого неизменно. Для изучения равновесия человеческого тела как твердого тела надо знать силы, фиксирующие каждую его часть отдельно. Сравнивая условия равновесия в разных положениях, можно оценить значение внутренних сил человека в обеспечении равновесия. Условия равновесия частей человеческого тела такие же, как и тела в целом. Равновесие каждого звена будет иметь место, когда сумма моментов внешних сил, действующих на него, будет равна нулю. Силами, действующими на звено, являются, например, силы тяги мышц, переходящих через данный сустав, сила тяжести звена и другие силы.

При выполнении подъемов гирь определенным способом равновесие системы «спортсмен – гири» в статических позах определяется по расположению общего центра тяжести системы относительно опоры. В динамике при выполнении подъемов гирь без перемены места соблюдается главное условие – проекция общего центра тяжести системы постоянно находится в площади опоры.

### **3.5.2 Движения, выполняемые при подъеме гирь**

ОЦТ системы «спортсмен – гири», ЦТ самой гири перемещаются в пространстве с большими ускорениями. Вместе с тем гиревик, выполняя упражнения, как правило, не сходит с места. Движения при подъеме гирь происходят в нескольких суставах, т.е. в условиях кинематической цепи звеньев без нарушения динамического равновесия.

Положение тела определяется отношением тела к опоре. Поза тела определяется расположением звеньев тела относительно друг друга. Во время отдельных двигательных действий перемещения звеньев тела сопровождаются дополнительными, сопутствующими движениями в других суставах, направленными на удержание тела в равновесии. Эти дополнительные, сопутствующие перемещения называются компенсаторными. Так, например, при удержании гирь в исходном положении перед очередным выталкиванием туловище отклонено назад. Во время фиксации гирь сверху туловище имеет небольшой наклон вперед.

Каждое положение тела удерживается благодаря напряжению многих групп мышц. Мышцы, выполняя статическую работу, расходуют энергию. Возможность сохранения равновесия в том или ином положении во многом зависит от того, каковы условия для дыхания. Ухудшение условий для дыхания затрудняет возможность сохранения данного положения, а также снижает работоспособность спортсмена.

В гиревом спорте изменение условий для дыхания тесно связано с положением тела в статических позах. В исходном положении перед очередным выталкиванием, если локти упираются в мышцы живота, а гири лежат на груди, дыхание будет затруднено. У новичков при грудном дыхании в И.П. наблюдается приподнимание и опускание гирь, лежащих на груди, в такт вдоху и выдоху. Это, безусловно, снижает экономичность движений, дополнительно утомляя дыхательные мышцы грудной клетки. Однако если локти находят прочную опору на

ребнях подвздошных костей (или на ремне), то дыхание облегчается. При этом становится возможным как грудное, так и диафрагмальное дыхание. Во время фиксации гирь (гири) вверху положение рук (верхних конечностей) и степень напряжения мышц для их фиксации обуславливают затруднение грудного дыхания. Однако при этом возможно диафрагмальное дыхание. Иные условия для дыхания складываются при выполнении упражнения рывок. Динамика движений в рывке обуславливает более облегченные условия дыхания, чем в толчке, а также ритмичность дыхания.

В различных фазах подъема гирь создаются условия затруднения или облегчения дыхания. Затрудненные условия дыхания резко повышают пульсовую стоимость упражнений. Следовательно, при подъеме гирь огромное значение имеют навыки в координации дыхания и циклических движений в течение продолжительного времени. Выбор оптимального темпа и ритма выполнения двигательных действий в сочетании с рациональным дыханием позволяет выдерживать большие нагрузки.

### **3.5.3. Влияние анатомического строения тела человека на технику поднимания гирь**

Все движения конечностей гиревика разделяются на рабочие и подготовительные. Форма рабочих и подготовительных движений, которая характеризуется направлением и амплитудой, зависит от способа подъема гирь. Однако общая закономерность этих движений сводится к тому, что все они в связи с особенностями анатомического строения тела человека имеют дугообразную траекторию. Движения рабочих звеньев рук и ног по криволинейным траекториям обусловлены поступательно-вращательными движениями всех звеньев конечностей.

Дугообразная форма рабочих движений конечностей требует различного характера выполнения этих движений, т.е. различных мышечных усилий и скоростей выполнения движений.

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

Анатомически наибольшую подвижность имеют плечевые и тазобедренные суставы. В локтевых, коленных, лучезапястных и голеностопных суставах подвижность ограничена. Определенную подвижность имеет позвоночник, который способствует увеличению подвижности рук человека. Качество техники спортивных упражнений находится в прямой зависимости от подвижности в локтевых, плечевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, а также от гибкости позвоночника гиревика.

При выполнении рабочих движений создание силы подъема происходит за счет сокращения многих мышц. Эффективность действия этой результирующей силы зависит от скорости движения рук, ног и туловища, кинематики их движения и статических положений. К числу основных мышц следует отнести четырехглавую мышцу бедра, мышцы-разгибатели спины, мышцы-разгибатели голени и мышцы-разгибатели рук. Мышцы-сгибатели рук выполняют функцию амортизации при опускании гирь в очередной замах в упражнении рывок и при сбросе гирь от груди в упражнении толчок по длинному циклу.

Эффективность рабочих движений (а также их мощность) повышается, если топография мышцы (ее расположение) соответствует движению рук или ног в суставе, т.е. если направление продольной оси мышцы совпадает с плоскостью, в которой сгибается или разгибается сустав. При выработке техники подъема гирь следует определить такую форму движения конечностей, которая обеспечила бы эффективную работу мышц во время рабочих движений этих конечностей и туловища гиревика.

Каждая конечность человека представляет собой многочисленную систему рычагов, соединенных между собой суставами. Точка опоры верхних конечностей находится в плечевых суставах и ног – в тазобедренных суставах. Траектория движения гирь в конечном итоге



определяется строением и подвижностью суставов, а также расположением отдельных мышц и мышечных групп спортсмена.

### **3.5.4. Влияние физиологических функций организма человека на технику подъема гирь**

На технику подъема гирь оказывают влияние различные физиологические процессы, происходящие в организме. Выполнение упражнений с гирями в течение соревновательного времени (10 минут) становится возможным лишь при условии непрерывного требуемого обмена веществ. Эти процессы должны проходить в условиях поступления в организм спортсмена необходимого количества кислорода и удаления из него продуктов распада. Интенсивная мышечная работа приводит к усиленному потреблению кислорода за счет увеличения газообмена. При выполнении упражнений более трех минут гиревик выполняет работу в основном в смешанном аэробно-анаэробном режиме, переходя на анаэробный режим ближе к концу соревновательного времени. Результаты измерений у спортсменов высокого класса в соревновательных условиях, показывают возрастание ЧСС более 180 уд/мин после третьей минуты. В конце выполнения упражнений, на десятой минуте, уровень ЧСС достигает до 210 уд/мин и выше.

Для того чтобы обеспечить необходимое течение биохимических процессов при поднимании гирь, необходимо в каждом упражнении сохранять такую структуру движений, которая с одной стороны отвечала бы требованиям рациональной техники, а с другой — полностью обеспечивала бы организм гиревика кислородом. В любом упражнении сила тяжести гирь затрудняет условия дыхания. Каждый гиревик находит лучший для себя ритм дыхания.

Известно, что мышцы человека не могут длительное время находиться в состоянии сокращения. Если это происходит, то мышцы быстро утомляются. Техника подъемов гирь любым способом должна предусматривать такую структуру движений, которая полностью обеспечивает чередование необходимого напряжения с достаточным расслаблением всех основных групп мышц, принимающих участие в цикле упражнения.

При подъеме гирь спортсмен непрерывно получает поток информации от различных анализаторов (проприорецепторов мышц, рецепторов глаз, вестибулярного аппарата, кожи, сосудов и др.). Они позволяют гиревiku лучше ощущать положение своего тела на помосте, действие силы тяжести гирь, ускорения конечностей во время двигательных действий, ритм движений и т.п. На основе этих ощущений формируется такое комплексное ощущение, как «чувство гирь», «чувство помоста» и др. Оно позволяет гиревiku лучше осваивать элементы упражнений, совершенствовать координацию движений, точнее акцентировать усилие по подъему гирь, ощущать ритм и темп движений.

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

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

### **3.6. Тактическая подготовка.**

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.

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.

Анализ соревновательного дня.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в области теории и методики физической культуры и спорта (Таблица № 4):

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

Таблица № 4

### План распределения теоретического курса СОГ

Содержание	Количество часов
Физическая культура и роль спорта в жизни человека	1
ЗЛЖ и гигиена спорта	2
Техника безопасности при занятиях спортом	2
Краткие сведения о строении функций организма человека	1
Основные сведения о виде спорта	2
<b>Всего часов в год</b>	<b>8</b>

- овладеют основными средствами воспитания основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости (координация);
- выполняют требования физической подготовки;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- овладеют техникой толчка, рывка и толчка по длинному циклу;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным спортом.

### **3.7. Соревновательная подготовка**

- достижение технического совершенствования и надежности выступления на соревнованиях;
- приобретение функциональной готовности к предельным напряжениям, наличие «спортивной формы»;
- поддержание высокого уровня развития общих и специальных физических способностей
- поддержание высокого уровня базовых навыков и школы движений;
- мобилизация сил и формирование оптимальной психологической готовности к соревнованиям;
- приобретение опыта соревновательной борьбы.

### **3.8. Десятиминутные перерывы для спортивно-оздоровительных групп.**

- Упражнения на расслабление и вытяжение: потягивания в положениях лежа, сидя, стоя; последовательное расслабление частей тела, чередование его с напряжением.
- Воздействие на биологически активные точки и зоны кожи (самомассаж и взаимный массаж)
- Упражнения для развития мелких мышц рук, лица, мимики: рисование в воздухе, встряхивание кистями и пальцами рук, дирижирование; воспроизведение выражения на лице различных эмоциональных состояний (радость, печаль, испуг, гнев, удивление, равнодушие и др.);
- Дыхательные и звуковые упражнения: дыхание в разном ритме (короткие и прерывистые, медленные и размеренные вдохи и выдохи); вдох через нос, выдох через рот и наоборот быстро и медленно; очистительное дыхание - вдох носом, выдох прерывистый, как спуск по ступенькам; вдохи и выдохи при наклонах в разные стороны в положении стоя и сидя по-турецки;
- Упражнения на принятие и сохранение позы: имитация поз животных; изображение неживых предметов по наглядному образцу и по памяти (стул, мяч, чашка и т.п.), геометрических фигур (прямая линия, круг, треугольник и т.п.); имитация поз в непривычных ситуациях (пассажир в чемодане, кошка на люстре и др.); воспроизведение выразительных поз: напряженная, расслабленная поза; игры: «Внимание, снимаю!», «Замри», «Стоп-кадр» - имитация фотографических изображений (тяжелоатлет в рывке, прыгун в полете и т.п.); «Магазин игрушек» и др.
- Задания с имитацией движений: игры с имитацией различных движений; двигательные инсценировки; «двигательные перевертыши» - выполнение движений противоположных заданным; придумывание названия показываемому движению («Заколдованные картинки»).

## **4. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ**

### **1. Общие требования охраны труда.**

- 1.1. Настоящая инструкция является обязательной при проведении и организации учебно-тренировочных занятий по гиревому спорту. Тренер-преподаватель обязан проводить с учебной группой инструктаж по охране труда и технике безопасности с записью в «Журнале учета работы спортивной группы» 1 раз в 6 месяцев.

- 1.2. К занятиям допускаются лица, не младше 8 лет, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний к занятиям по гиревому спорту.
- 1.3. При проведении занятий по гиревому спорту должно соблюдаться расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.4. Тренер-преподаватель несет полную персональную ответственность за сохранение жизни и здоровья обучающихся во время проведения учебно-тренировочных занятий.
- 1.5. Тренер-преподаватель должен ознакомить обучающихся с правилами поведения на занятиях по гиревому спорту, правилами соревнований, а также правилами внутреннего распорядка спортивной школы.
- 1.6. Занятия по гиревому спорту проводятся в тренажерном или спортивном зале:
  - зал должен соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям и нормам;
  - оборудование спортивного зала должно проходить испытания и оформляться актом проверки;
  - уборка должна осуществляться 2-3 раза в день, 1 раз в неделю – генеральная уборка с применением моющих и дезинфицирующих средств.
  - зал должен быть оборудован приточно-вытяжной вентиляцией;
  - коэффициент естественного освещения зала – 1:5, 1:6. Искусственное освещение не менее 200 ЛЮКС.
  - в зале должна поддерживаться температура +14 - +21<sup>0</sup>С. Влажность не ниже 40%;
  - пропускная способность зависит от уровня подготовленности учащихся.
- 1.7. При проведении занятий по гиревому спорту возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
  - травмы при проведении занятий при неисправном оборудовании;
  - травмы при нарушении техники выполнения упражнений;
  - травмы при нарушении установленных режимов занятий и отдыха, несоблюдении дисциплины;
  - получение травм вследствие плохого самочувствия, нарушения правил личной гигиены.
- 1.8. Обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной формы для занятий по гиревому спорту.
- 1.9. Зал для проведения занятий должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи.
- 1.10. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему, сообщает о несчастном случае руководителю.
- 1.11. Тренер преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности.
- 1.12. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

## **2. Требования охраны труда перед началом занятий**

- 2.1. Тщательно проветрить помещение до проведения занятий.
- 2.2. Надеть спортивную форму, соответствующую требованиям занятий по гиревому спорту.
- 2.3. Убедиться в исправности оборудования, инвентаря и приспособлений, необходимых для проведения занятий.
- 2.4. При обнаружении неисправности или несоответствия требованиям техники безопасности места проведения занятий, необходимо устранить неисправность или отменить занятие с сообщением этого факта администрации.

- 2.5. Для предупреждения спортивных травм, перед выполнением основной тренировочной работы спортсмену необходимо разогреть все группы мышц. До полного окончания разминки, не выполнять движений, требующих максимальных усилий и предельной амплитуды.
- 2.6. Выявить лиц, перенесших заболевания и травмы, имеющих жалобы на плохое самочувствие.
- 2.7. Перед каждым практическим занятием провести целевой инструктаж обучающимся по технике безопасности выполнения упражнений на занятии по гиревому спорту с занесением в «Журнал работы спортивной группы»

### 3. Требования охраны труда во время занятий

- 3.1. Тренер-преподаватель должен контролировать порядок и правильность выполнения упражнений и требований правил игры на учебно-тренировочных занятиях.
- 3.2. Тренер-преподаватель обязан распределять физическую нагрузку в соответствии с методикой проведения учебно-тренировочного процесса с учетом возрастных особенностей и спортивной подготовленности обучающихся.

### 4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, занятие прекратить, доложить непосредственному руководителю, в случае его отсутствия вышестоящему руководителю, продолжить занятие после принятых мер.
- 4.2. При получении учащимся травмы прекратить занятие, немедленно оказать первую доврачебную помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы и законным представителям пострадавшего, при необходимости вызвать «Скорую помощь» или отправить его с сопровождающим в лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из здания, используя все имеющиеся выходы, сообщить о пожаре руководителю школы, в ближайшую пожарную часть, при этом четко назвав адрес спортивного сооружения, место возникновения пожара, свою фамилию и должность. Убедиться, что все обучающиеся покинули здание и принять меры по дальнейшему сохранению здоровья обучающихся.

### 5. Требования охраны труда по окончании занятий

- 5.1. Привести в исходное состояние место проведения занятий.
- 5.2. Снять спортивную одежду и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- 5.3. Проверить противопожарное состояние помещения и выключить свет.

## 5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе, обучающиеся осваивают курс теоретических и практических знаний, на каждом из которых решается ряд задач в соответствии с возрастом и уровнем физического развития (Приложение № 5).

Таблица №5

### ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП (6 часов в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	К-во часов	сент	октяб	ноябрь	декаб	январ	февр	март	апр	май
<i>Теоретические занятия</i>										

Физическая культура и роль спорта в жизни человека	2	2								
ЗЛЖ и гигиена спорта	1	1								
ТБ при занятиях спортом	1	1								
Кратк. сведения о строении функц. организма человека	4	2	2							
Основные сведения о виде спорта	2		2							
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>4</b>							
<i>Практические занятия</i>										
ОФП	90	16	14	12	10	10	8	8	6	6
СФП	70	0	6	8	6	8	10	10	12	10
Технико-тактическая подготовка	33		2	4	2	4	6	6	6	3
Соревновательная подготовка	4				2		2			
Промежуточная аттестация	5				2					3
Медицинское обследование	4	2			2					2
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>208</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>22</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>216</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>22</b>

Для зачисления в спортивно-оздоровительные группы обучающиеся должны сдать нормативы общей физической подготовке.

Таблица № 6

### Контрольно-переводные нормативы на спортивно-оздоровительном этапе.

Контрольные упражнения	мальчики		девочки	
	До 1 года	Свыше года	До 1 года	Свыше года
<b>Упражнения общей физической подготовки (юноши)</b>				
Бег 30 м (с)	6,2	5,8	6,4	6,0
Прыжок в длину с места, м	1,3	1,5	1,1	1,3
Челночный бег 3x10м, с	10,0	9,6	10,4	10,0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	14	18	13	16
Бег 1000м, мин, с	+	4,4	+	5,1
Лыжные гонки 5 км, мин, с	+		+	
<b>Упражнения общей физической подготовки (девушки)</b>				
Упражнение «толчок», с гирей 12 кг	25	50		

Упражнение «рывок», с гирей 12 кг, 8 кг	25	50	30	50
---	----	----	----	----

**Промежуточная аттестация** (переводные экзамены) для всех групп проходят в мае. На основании результатов проведенных экзаменов проводится предварительное комплектование групп на следующий учебный год.

Для перевода на следующий год обучения обучающемуся необходимо сдать определенное количество контрольных тестов (Приложение № 6).

Таблица № 7

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы СО

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

Оценка знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. В области теории и методики физической культуры и спорта, осуществляется в форме собеседования по темам теоретической подготовки. Оценка: зачет/незачет.

2. В области общей и специальной физической подготовки, осуществляется в форме тестирования: выполнение нормативов по ОФП.

При проведении тестирования следует обратить внимание на создание одинаковых условий для обучающихся при выполнении упражнений. Результаты тестирования оформляются протоколом.

## ПЕРЕЧЕНЬ ФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### 6.1. Список литературы.

1. Аттестация и государственная аккредитация учреждений физкультурно-спортивной направленности системы дополнительного образования детей [Текст]: Методические рекомендации / под редакцией И.И. Столова; составители: М.М. Полевщиков, И.И. Столов, Д.Н. Черноног. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2007. – 100 с.
2. Виноградов, Г.П. Гиревой спорт как средство атлетической подготовки подростков и юношей: методические рекомендации / Г.П. Виноградов – Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1988. - 24 с.
3. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: Учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов – М.: Советский спорт, 2009. - 328 с.
4. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воронинцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.
5. Гиревой спорт в России, пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса: Всероссийская научно-практическая конференция / сост. И.В. Морозов. – Ростов н/Д: Рост.гос. строительный ун-т, 2003. – 108 с., ил.
6. Гиревой спорт: Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007. – 12 с.
7. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.
8. Добровольский, С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 108 с.: ил.
9. Зайцев, Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. – М.: Советский спорт, 1991. – 48 с.
10. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
11. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте /сост. И.В. Морозов//Ежегодник, вып. №2. – Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. – 112 с.: ил.
12. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации [Текст]: Методические рекомендации / под редакцией И.И. Столова; составители: А.В. Егорова, Д.Г. Круглов, О.Е. Левочкина, И.И. Столов, С.В. Усков, Д.И. Черноног. – М.: Советский спорт, 2008. – 136 с.
13. Поляков, В.А. Гиревой спорт: Метод.пособие / В.А. Поляков, В.И. Воропаев. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.
14. 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.
15. Столов, И.И. Спортивная школа: начальный этап [Текст]: учебное пособие / И.И. Столов, В.В. Ивочкин. – М.: Советский спорт, 2007. – 140 с.
16. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: нормативное, правовое, организационно-управленческое, научно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение: Документы и материалы (2002 – 2008 годы) / Авт.-сост. В.А. Фетисов, П.А. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2008. – 1104 с.
17. 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.

### 6.2. Интернет-ресурсы

1. [www//vfgs.ru](http://vfgs.ru) - официальный сайт Всероссийской федерации гиревого спорта.
2. [ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org) – информационный портал