

ПРОГРАММА

гиревой спорт

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Гиревой спорт является одним из разновидностей тяжелой атлетики. Это один из древнейших спортивных снарядов, история которого прослеживается от Олимпийских игр древности до наших дней.

В прошлом веке гири применялись для развития и демонстрации физических качеств. Статус международного этот вид спорта получил в наше время.

Российские спортсмены гиревики являются на сегодняшний день сильнейшими в мире, они неоднократно становились победителями международных соревнований.

В системе физического воспитания гиревой спорт представлен как средство всестороннего физического развития, как массовое средство оздоровления, как средство профессиональной прикладной подготовки молодежи к труду и обороне страны, сдаче нормативов Всероссийского комплекса «Физкультура и здоровье», как вид массового юношеского вида спорта и спорта высших достижений.

Предлагаемая Программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 3.01.96 г. № 12 и типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства РФ от 07.03.95 г. № 233), нормативными документами Министерства образования РФ и Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму, регламентирующими работу спортивных школ.

При составлении Программы также были учтены значительные социальные и экономические изменения, которые произошли в нашем обществе за последние годы и не могли не коснуться сферы физической культуры и спорта. Поэтому принятие Госдумой Федерального закона «О физической культуре и спорта в РФ» от 29.04.99 г. явилось важным событием, дающим правовую основу в перспективе развития физической культуры и спорта в России.

Настоящая Программа написана в соответствии с данным законом и охватывает основные методические, организационные требования, предъявляемые к учебной и учебно-тренировочной работе в гиревом спорте.

В основу Программы положены нормативные требования по специальной и общей физической подготовке, научные и методические разработки ведущих отечественных и зарубежных специалистов, а также изучение и обобщение опыта ведущих тренеров-преподавателей по гиревому спорту. Она представляет собой целостную систему непрерывной поэтапной специальной подготовки спортсменов-гиревиков, с учетом опыта работы по подготовке высококвалифицированных спортсменов раскрывает содержание многолетней подготовки спортсменов групп начального обучения до их - спортивного совершенствования.

### **Данная Программа предполагает решение следующих основных задач:**

- разъяснение и привлечение, для занятий гиревым видом спорта детей школьного подросткового возраста;
- укрепление здоровья занимающихся, содействие всестороннему, гармоничному физическому и интеллектуальному развитию;
- передача занимающимся необходимых знаний в области валеологии, физиологии, анатомии, психологии спорта;
- постоянное совершенствование технической и тактической подготовки;
- подготовка спортсменов высшей квалификации и подготовка резерва в сборные команды России;
- воспитание высоких волевых, морально-этических и эстетических качеств, дисциплины;
- воспитание патриотизма, любви к Родине, к славным спортивным традициям нашего народа;
- профессиональная подготовка общественных кадров (инструкторов и судей по спорту);
- пропаганда физической культуры и гиревого спорта среди подрастающего поколения.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей ДЮСШ, педагогов и руководителей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. В ней даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития, специальной подготовленности и индивидуальных особенностей занимающихся.

Необходимость составления данной Программы вызвано отсутствием цельной образовательной программы по гиревому спорту для ДЮСШ. Но это не означает, что данная Программа должна рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования учебно-тренировочного процесса. Каждый тренер-преподаватель при составлении плана учебно-

тренировочных занятий может вносить в них свои коррективы в зависимости от цели и решаемых задач на определенном этапе.

Учебный план рассчитан на семилетнее обучение, в том числе в группах начального и учебно-тренировочного этапов. Возможно обучение в группах спортивного совершенствования, которые открываются по мере необходимости. Программа предусматривает теоретическую, специальную и профессиональную подготовку, а также много внимания уделяется в ней вопросам физической и психологической подготовке, участию в соревнованиях, организационно-судейской практике.

При составлении данной Программы были учтены практические рекомендации спортивной возрастной физиологии и медицины, валеологии, психологии и гигиены, а также вопросы врачебного контроля и самоконтроля.

Учитывая то, что гиревой спорт является единственным видом спорта, где спортсмен за определенное время (10 минут), поднимает необходимое количество веса, весь учебный материал подготовлен согласно различным критериям: объема нагрузки, ее интенсивности, количеством и очередностью различных упражнений, режимом мышечной деятельности, интервалами отдыха между подходами.

Большое внимание в программе уделено многоцикловому планированию, без которого не может быть прогнозирования и роста спортивных результатов.

Отличительной чертой Программы является предлагаемая тема: «Выбор нагрузок, адекватных конкретному состоянию организма спортсмена-гиревика», что рассматривается как один из основных аспектов спортивной тренировки.

В разделе «Техника классических упражнений» были использованы материалы новых учебных пособий, книг по гиревому спорту, а также результаты научных и практических конференций.

Раздел «Учебно-тренировочные планы» дает расписание и возможно доступный объем, и интенсивность нагрузки по годам обучения.

В главе «Особенности построения годового цикла» содержатся новейшие и необходимые данные для рационального построения годового цикла тренировки, с учетом календаря спортивных соревнований, а также уровня подготовленности занимающихся.

В разделе «Методы тренировки» приводятся основные методы тренировки спортсмена-гиревика, позволяющие пройти рубеж от новичка до мастера спорта.

В главе «Методические рекомендации» приводятся основные вспомогательные упражнения и методические рекомендации по развитию силы, силовой выносливости, которые применяют ведущие спортсмены- гиревики, даны соотношения объема возможностей, используемых для развития силы и выносливости с различными вариантами «ПМ» (показатель «ПМ» - повторный максимум).

В разделе «Воспитательная работа», «Теоретическая подготовка», «Психологическая подготовка», «Инструкторская и судейская практика», «Врачебный контроль и самоконтроль» даны срезы основной работы в этих аспектах подготовки.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности спортсменов-гиревиков являются: выполнение контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнованию на учебно-тренировочном этапе выполнение нормативных требований по присвоению спортивных званий и разрядов Всероссийской единой спортивной классификации в соответствии с требованиями по годам обучения, а также подготовка резерва в сборные команды России.

## **ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

В целях планомерного и качественного отбора перспективных спортсменов комплектование групп начального этапа обучения может проходить в течение учебного года. Группы комплектуются по возрасту, физической и технической подготовленности, а также по состоянию здоровья. По решению педагогического совета школы в группы начальной подготовки и учебно-тренировочные группы разрешается зачислить учащихся более младшего возраста, которые соответствуют по уровню физической подготовки и спортивной квалификации требованиям для данной группы и не имеющих медицинских противопоказаний.

Занятия в недельном цикле состоят из теории и практики. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных первого-третьего годов обучения обычно используется лекционный метод изложения теоретического материала, а в группах учебно-тренировочных четвертого-пятого годов обучения лучше применять индивидуальные занятия. Под практикой подразумевается классификационные соревнования для учебно-тренировочных групп (турниры новичков, первенство ДЮСШ, командные встречи, районные, городские, областные соревнования, турниры и всевозможные конкурсы силачей).

Перед началом занятий учащиеся проходят тщательное медицинское обследование. Последующие медосмотры проводятся перед участием в 15 соревнованиях, но не реже, чем один раз в три месяца. Для оптимального распределения занимающихся по учебным группам в начале занятий необходимо провести антропометрические измерения, а также контрольную проверку развития основных физических качеств. Для текущего контроля тренированности, состояния здоровья и физического развития учащимся необходимо вести «Дневник самоконтроля».

Занятия по гиревому спорту проводятся в форме индивидуального или группового урока, содержание которого зависит от контингента занимающихся, а также тренировочного цикла, материальной оснащенности места занятий.

При проведении занятий следует ориентироваться на наиболее активных учащихся, однако надо стремиться к тому, чтобы основная масса занимающихся также усваивала изучаемый материал.

В конце учебного года рекомендуется проводить в группах итоговые занятия, на которых должны рассматриваться достижения каждого учащегося, здесь должны вручаться классификационные билеты и даваться задания на летние каникулы.

Гиревой спорт наиболее доступен, так как не требует сложного и дорогостоящего оборудования. Местом проведения занятий может служить специальный зал со всем необходимым оборудованием и инвентарем или типовый зал для занятий тяжелой атлетикой. В отсутствии их можно использовать в тренировке любое помещение, комнату, открытую площадку, вестибюль любого здания.

Динамичность, разнообразие форм и средств физического развития, доступность и простота вот тот далеко не полный перечень положительных сторон занятий гиревым спортом. Учитывая то, что юношам свойственно стремление к соперничеству, необходимо развивать у них терпение и настойчивость в овладении техникой классических упражнений. На протяжении всего учебно-тренировочного процесса занимающиеся должны находиться под постоянным медицинским контролем. Роль тренера преподавателя заключается в том, что он обязан непрерывно контролировать и при необходимости корректировать не только физическое состояние спортсменов, но и неустанно следить за их психической и волевой подготовкой на протяжении всего учебно-тренировочного цикла.

## **ЗАДАЧИ ПОЭТАПНОЙ ПОДГОТОВКИ ГИРЕВИКОВ**

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических умений и навыков. Изучение программного материала для каждой группы рассчитано на 1 год. В каждой группе решаются определенные задачи.

В группах начальной подготовки до одного года обучения (1 г.):

- ✓ привитие занимающимся интереса к занятиям гиревым спортом;
- ✓ овладение техникой классического двоеборья;
- ✓ ознакомление с историей развития гиревого спорта;
- ✓ получение первоначальных навыков участия в соревнованиях;
- ✓ укрепление здоровья занимающихся;
- ✓ выполнение III юношеского разряда.

В группах начальной подготовки свыше одного года обучения (2 г.):

- ✓ закрепление интереса к занятиям гиревым спортом;
- ✓ овладение необходимым теоретическим минимумом знаний и умений;
- ✓ ознакомление с основными тактическими идеями и приемами;
- ✓ выполнение II юношеского разряда.

В группах учебно-тренировочных до 2-х лет обучения (1 г.):

- ✓ развитие интереса к занятиям гиревым спортом;
- ✓ освоение и совершенствование техники классических упражнений;
- ✓ развитие скоростно-силовых качеств занимающихся;
- ✓ усвоение понятия о тренировке и гигиене спортсмена-гиревика;
- ✓ выполнение норматива I юношеского разряда;
- ✓ спортивный массаж.

В группах учебно-тренировочных до 2-х лет обучения (2 г.):

- ✓ формирование устойчивого интереса к занятиям гиревым спортом;
- ✓ совершенствование техники классических упражнений;
- ✓ развитие силовых качеств;
- ✓ воспитание волевых качеств;
- ✓ изучение основ судейства и организации соревнований;
- ✓ укрепление здоровья;
- ✓ выполнение норматива III разряда;
- ✓ врачебный контроль, самоконтроль.

В группах учебно-тренировочных до 2-х лет обучения (3 г.):

- ✓ расширение и укрепление полученных знаний;
- ✓ совершенствование техники классических упражнений;
- ✓ развитие силовой выносливости;
- ✓ воспитание психологической устойчивости;
- ✓ приобретение углубленных знаний о режиме гиревика и методе тренировки;
- ✓ получение звания «Судья-общественник»;
- ✓ укрепление общего состояния здоровья;
- ✓ выполнение норматива II-го разряда.

В группах учебно-тренировочных свыше 2-х лет обучения (4г.):

- ✓ совершенствование теоретических знаний;
- ✓ совершенствование техники рывка и толчка;
- ✓ развитие силы;
- ✓ получение сведений о психологической и волевой подготовке;
- ✓ врачебный контроль, самоконтроль и средства восстановления;
- ✓ практическая деятельность по организации и судейству соревнований;
- ✓ подтверждение норматива II-го разряда.

В группах учебно-тренировочных свыше 2-х лет обучения (5 г.):

- ✓ совершенствование и развитие теоретических знаний;
- ✓ развитие общей выносливости;
- ✓ воспитание целеустремленности и терпения в достижении цели;
- ✓ питание спортсмена-гиревика;
- ✓ врачебный контроль, самоконтроль и массаж;
- ✓ судейская документация, порядок ее ведения;
- ✓ выполнение норматива I-го разряда.

В группах спортивного совершенствования:

- ✓ совершенствование техники классических упражнений;
- ✓ создание прочного фундамента специальной спортивной работоспособности для достижения высоких результатов;
- ✓ дальнейшее овладение программой по теоретической, физической, технической и моральной подготовке;
- ✓ расширение полученных знаний для получения звания «спортсмен-инструктор»;
- ✓ выполнение норматива КМС, МС.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО  
ГИРЕВОМУ СПОРТУ 1-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

П/№	Содержание занятий	Кол-во часов	Месяцы											
			1X	X	X1	XII	I	II	III	1У	У	У1	УП	УШ
1.	Теоретическая подготовка	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
2.	Общая физическая подготовка	112	10	8	10	10	9	9	9	9	9	9	9	11
3.	Специальная физическая подготовка	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4.	Технико-тактическая подготовка	124	9	12	10	10	10	10	11	9	12	10	12	9
5.	Контрольно-переводные нормативы	4		2							2			
6.	Контрольные соревнования	-												
7.	Инструкторская и судейская практика	-												
8.	Восстановительные мероприятия	-												
9.	Медицинское обследование	4			2					2				
	Всего часов	312	25	28	28	26	25	25	26	26	28	24	26	25

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО  
ГИРЕВОМУ СПОРТУ 2-3 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

П/№	Содержание занятий	Кол-во часов	Месяцы											
			1X	X	X1	XII	I	II	III	1У	У	У1	УП	УШ
1.	Теоретическая подготовка	8	1	1	1	1	1	1	1	1				
2.	Общая физическая подготовка	130	10	10	10	10	10	10	10	10	12	12	13	13
3.	Специальная физическая подготовка	109	11	9	9	9	9	9	9	9	7	9	9	10
4.	Технико-тактическая подготовка	211	17	16	17	19	16	16	19	20	17	18	17	19
5.	Контрольно-переводные нормативы	6		3							3			
6.	Контрольные соревнования	-												
7.	Инструкторская и судейская практика	-												
8.	Восстановительные мероприятия	-												
9.	Медицинское обследование	4			2					2				
	Всего часов	468	39	39	39	39	36	36	39	42	39	39	39	42

При планировании учебно-тренировочного занятия с начинающими спортсменами особое внимание необходимо уделять изучению техники выполнения классических упражнений, не стремиться формировать результат, а повышать нагрузку постепенно. Закончив цикл занятий с гирями 16 кг, переходят к занятиям с гирями 24 кг, а затем - к гирям 32 кг.

В упражнениях со штангой ее вес должен быть доступным, оптимальным. Очень важно, чтобы в каждом занятии упражнения были разнообразными и оказывали воздействие на самые различные

группы мышц. Каждая тренировка должно рассматриваться, прежде всего как составная часть многозвенной системы тренировочного процесса.

Важно избегать однообразия в тренировках: монотонность снижает положительную реакцию организма из-за быстрого приспособления его к однотипной нагрузке.

Поскольку занятие гиревым спортом связаны с многократным подниманием спортивного снаряда, то у начинающих спортсменов могут быть травмы ладоней (срыв кожного покрова). Во избежание этих травм надо следить, чтобы повышение нагрузки было постепенным, необходимо пользоваться гимнастическими накладками и магнезией. Но самое главное в тренировке с начинающими спортсменами является варьирование физических нагрузок, с той целью, чтобы избежать перетренированности занимающихся, которая обусловлена неправильным планированием физических нагрузок, что, в конечном счете, отражается на неблагоприятном физическом и психологическом состоянии организма спортсмена.

Тренировка спортсменов-гиревиков складывается из тренировки двух классических упражнений:

- а) тренировки в рывке;
- б) тренировки в толчке.

Рывок состоит из четырех последовательно выполняемых частей: старта, подъема гири вверх, фиксации и опускание снаряда.

Для лучшего освоения техники выполнения рывка обучение целесообразно разделить на части: вначале обучать махам, смене рук, дыханию, а затем рывку в целом.

Толчок состоит из двух самостоятельных приемов: подъема на грудь и подъема от груди. Первый из них является подготовительным приемом, выполняемым в самом начале упражнения, второй - основным.

Подъем на грудь осуществляется: стартовое положение, ноги шире плеч, за счет работы мышц разгибателей туловища и ног гири непрерывным движением поднимаются на грудь.

Подъем от груди состоит из 3-х выполняемых последовательно частей: действий в исходном положении, подъема до подседа, подсед с последующим вставанием (см. двигательный состав рывка и толчка).

## ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ СПОРТСМЕНОВ

	Содержание	Время	Организационно-методические указания
<b>ЗАНЯТИЕ № 1 (понедельник)</b>			
Подготовительная часть (10-15 мин)	Постановка задачи занятий, ходьба, бег	5	В колонну по одному, в среднем темпе
	Упражнения в движении, вольные упражнения на месте	2	Упражнения, направленные на подготовку опорно-двигательного аппарата к предстоящей работе в основной части занятий.
	Упражнения с гантелями или дисками от штанги	5	
Основная часть (60-70 мин)	Махи гирей со сменой рук	10	Выполнять 20% от максимального количества рывков, махи каждой рукой со сменой рук. Сделать 3 подхода (20% от ПМ) повторным максимум (x 3)
	Рывок	15	Выполнить рывок каждой рукой 3 подхода (30,40,50% от ПМ) x 1. Основное внимание обратить на технику выполнения упражнения.
	Взятие гирь на грудь	5	По 8 раз в 3 подходах

	Толчок	10	Толчок двух гирь - 3 подхода (30. 40), 50% от ПМ) x 1. Обратить внимание на технику выполнения упражнения.
	Круговая тренировка: Диск впереди в опущенных руках Диск в руках за головой Диск лежит на полу впереди у ног Диск на плечах за головой В упоре на брусках сгибание и разгибание рук Подтягивание на перекладине	20	Выполнить указанные упражнения по круговой системе 3 круга. Отдых между упражнениями 20-30 сек. Поднимать диск к груди 8-10 раз Понимать на прямые руки вверх 8-10 раз Взять диск и поднимать непрерывным движением на прямые руки 8-10 раз. Выполнять 8-10 приседаний. 8-10 раз. 8-10 раз.
Заключительная часть	Прыжки с места на дальность		По 8-10 прыжков
	Многоскоки на месте	2	Тройные многоскоки по 4-5 серий
	Бег до 1000 м	5	В медленном темпе
	Водные процедуры		
<b>ЗАНЯТИЕ № 2 (среда)</b>			
Подготовительная часть (10-15 мин)	Упражнения из подготовительной части № 1		
Основная часть (60-70 мин)	Толчок	15	Толчок двух гирь 4 подхода (30,40,50, 60% от максим.)
	Швунг жимовой	10	8 подходов по 10 раз. Вес добавлять самостоятельно
	Приседание с гирями на плечах	15	4 подхода по 8 раз
	С гирей на плечах за головой выпрыгивание вверх из низкого приседа	5	3 подхода по 10 раз
	Ходьба с гирями, поднятыми вверх на прямые руки	5	2 подхода до 30 сек удерживать гири вверху
	Кросс до 3000 м	15	В среднем темпе
Заключительная часть (10-15 мин)	Висы и другие упражнения на гибкость		Выполнять на гимнастической стенке, брусках
	Водные процедуры		
<b>ЗАНЯТИЕ № 3 (пятница)</b>			
Подготовительная часть (10-15 мин)	Упражнения из подготовительной части № 1		
Основная часть	Махи гирь со сменой рук	5	3 подхода x 20% от максимального результата в рывке каждой рукой
	Поднимание гири вверх двумя руками махом.	10	3 подхода по 10 раз
	Рывок.	15	3 подхода по 20, 40, 60% от максимального результата. Обратить внимание на технику выполнения упражнения и дыхание.



	Упражнение со штангой: жим из-за головы.	5	3 подхода по 6-8 раз. Вес штанги подобрать самостоятельно.
	Приседание, штанга на плечах.	10	4 подхода по 6-8 раз.
	Наклоны, штанга за головой.	5	3 подхода по 8-10 раз.
	Поднятие прямых ног к перекладине.	5	3 подхода по 10 раз.
Заключительная часть	Висы и другие упражнения на гибкость.		Выполнять на перекладине, шведской стенке, матах, с резиновым шнуром.
	Водные процедуры.		

## Учебно-тренировочные планы для спортсменов высших разрядов

### (I разряд, кмс и мастеров спорта).

Большинство спортсменов-гиревиков тренируются по индивидуальным планам, с учетом анализа тренировки ведущих гиревиков, обобщения передовых методик учебно-тренировочных занятий по гиревому спорту.

Тренировка в рывке проводится преимущественно с гирями разного веса: от 24 до 36 кг. В зависимости от этапа подготовки целей и задач, стоящих перед спортсменом, дозирование нагрузки, планирование учебно-тренировочной работы будет различным.

Тренировку в рывке обычно чередуют через занятие с тренировкой в толчке. В одном занятии рывок гири, как правило, планируют до 5-6 подходов для каждой руки отдельно.

Выполнение работы в рывке гири в начале подготовительного периода выглядит так:  $\frac{24\text{кг}}{10\%, 15\% \times 2}$ ;  $\frac{24\text{кг}}{30\%, 40\%, (60\% \times 2)}$ ;  $\frac{24\text{кг}}{35\%, 25\% \times 2}$ , где в числителе - вес гири (в кг.), в знаменателе - количество подъемов гири от максимального, выраженного в процентах и количестве подходов.

В подготовительном периоде в начале учебно-тренировочного процесса используются гири 24 кг., а затем постепенно переходят для занятий с гирей следующего веса (27 кг.), в начале уменьшая объем тренировочной работы, а потом постепенно доводят ее до объема, выполняемого с гирями легкого веса.

Уменьшая количество подходов и увеличивая количество повторений в подходе (повышая интенсивность), поднимают результат.

Тренировка будет выглядеть так:

$\frac{24\text{кг}}{10\%, 20\%}$ ; основная часть  $\frac{27\text{кг}}{25\%, 70\%, 40\%}$ .

После выполнения работы с гирей 27 кг., переходят к тренировке с гирями 30 и 32 кг.

В соревновательном периоде задача тренировок сводится к тому, чтобы как можно выше поднять интенсивность, т.е. максимальный результат.

В этот период в тренировке используются в основном классические упражнения, т.е. рывок и толчок. Планируются подходы с количеством подъемов 80 и даже 90 % от максимального результата.

$\frac{27, 32\text{кг}}{10\%, 20}$ ;  $\frac{32\text{кг}}{30\%, 80\%, (90\%), 40\%}$

Вместо этого можно, уменьшая объем нагрузки, повышать интенсивность за счет уменьшения времени отдыха между подходами до 30 сек., применяя интервальный метод тренировки:

$\frac{27\text{кг}}{10\%}$ ;  $\frac{30\text{кг}}{20\%}$ ;  $\frac{32\text{кг}}{20\%, 30\%, 60\%, 35\%}$ .

Тренировка в толчке, как и в рывке, проводится с гирями различного веса. Обычно с 16, 24, 27, 30, 32, 36 кг.

В этом случае, как и на тренировке, строится по принципу постепенного увеличения нагрузки: в начале достигается большой объем выполнения тренировочной нагрузки, а затем повышается интенсивность.

В начале подготовительного периода тренировочная нагрузка в толчке гирь выглядит так:

$\frac{(24 + 24)\text{кг}}{25\% \times 2, 35\%, 30\%}$

Затем постепенно увеличивают объем тренировочной нагрузки:

$\frac{(24 + 24\text{кг})}{10\%, 20\%}$ ;  $\frac{(24 + 24\text{кг})}{25\% \times 2, 35\%, 50\%, 40\%}$

После этого повышают результат, уменьшая незначительно объем и повышая интенсивность:

$\frac{(24 + 24\text{кг})}{10\%, 20\%}$ ;  $\frac{(24 + 24\text{кг})}{25\%, 40\%, 80\%, 50\%}$

Затем переходят к тренировке с гирями весов 27, 30 кг.

## УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПЛАНЫ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ-РАЗРЯДНИКОВ

(КМС, МС, 1 взрослый разряд)

Содержание Основной части	НЕДЕЛИ											
	1-я			2-я			3-я			4-я		
	НОМЕРА ЗАНЯТИЙ											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Упражнения с гирями</b>												
Рывок	20% 50% 30%		30% 50%	20% 70% 30%		При кидка	20% 60%		30% 60%	20% 50%		20% 40%
Толчок		20% 30% 60% 40%	20% 60% 40%		20% 30% 70% 40%	При кид- ка		20% 60% 40%	30% 70% 35%		20% 40% 30%	20% 40%
Махи гирь со сменной рук	20% 40%			20% 40%			20% 40%			20% 40%		
Швунг жимовой		10 10 15			10 10 15			10 10 15			10 10 15	
Ходьба с гирями в руках внизу	30 с x2		30 с x2	30 с x2		1 мин x2		30 с x2				
Ходьба с гирями на прямых руках внизу		30 с x2		30 с x2				30 с x2				
Выпрыгивание с гирей на плечах			10раз x3	10раз x 2					10раз x 2			
Дожим гири одной рукой		+			+			+		+		
<b>Упражнения со штангой</b>												
Приседания (штанга на плечах)	60 6 70 2 6		60 2 6 80 2 4	60 6 70 2 6		60 2 6 80 2 6	60 6 70 6		60 6 80 6			
Наклоны		50 3 8	50 3 8		50 3 8	50 3 8		50 3 8	50 3 8			
Полуприседы		44 20						40 2 20		40 2 20	40 2 20	
Жим стоя			40 2 10		40	40 2 10						

### Другие упражнения

Прогибание лежа бедрами на козле	10р x2			10 р x2			10 р x2			10 р x2		
Поднос ног к перекладине		10x2				10x2				10x2		
Упражнения на гибкость	+	+	+	+	+	+	+	т	+	+	+	+
Кроссовая подготовка	1 км	3 км	2 км	1 км	2 км	2 км	1 км	2 км	1 км	1 км	1 км	1 км
Величина нагрузки	М	С	Б	М	С	Б	М	С	Б	С	М	М
ПРИМЕЧАНИЕ	М - малая нагрузка, С - средняя нагрузка, Б - большая нагрузка											

При использовании упражнений со штангой для развития силы в подготовительном периоде тренировка в толчке может выглядеть так:

Подготовительная часть:

Разминка 10 - 15 мин. (С имитационным включением упражнений для толчка).

Основная часть:

Продолжительность 90 -120 мин.

Толчок гирь:  $\frac{24кг}{10\%, 20\%}$ ;  $\frac{24кг}{40\%, 60\%, 40\% \times 2}$

Жим штанги из-за головы:  $\frac{50\%}{6} \times 4$

Приседание со штангой на плечах:

$\frac{60\%}{6}$ ;  $\frac{70\%}{6}$ ;  $\frac{80\%}{4} \times 2$ ;  $\frac{70\%}{6}$

## **Основное содержание программы для групп начальной подготовки 1-го года обучения**

### **Теоретические занятия**

Физическая культура - составная часть культуры человечества, одно из важнейших средств воспитания человека. Гиревой спорт, его характеристика, роль и место в системе физического воспитания. Возникновение и национальный характер гиревого спорта. Исторический обзор развития гиревого спорта. Поднятие тяжестей в программе Олимпийских игр Древней Греции. Первые кружки любителей атлетики. В.Ф. Краевский - основоположник русского тяжелоатлетического спорта. Меры безопасности при занятиях гиревым спортом. Строение организма человека и влияние гиревого спорта на его развитие. Работа мышц. Преодолевающий, удерживающий и уступающий режим работы мышц. Основы техники гиревого спорта. Показания и противопоказания к занятиям гиревым спортом.

### **Практические занятия.**

#### **1. Общая физическая подготовка**

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.

#### **2. Специальная физическая подготовка**

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

Упражнения для мышц кистей рук:

сжимание теннисного мяча или кистевого экспандера;

сгибание и разгибание кистей или круговые движения в лучезапястных суставах, удерживание в руках гантели или гири.

Упражнения для мышц разгибателей рук:

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

Упражнения для грудных мышц:

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

Упражнения для дельтовидных мышц:

- гиря в опущенных вниз руках - поднимание гири до подбородка;
- то же вверх на прямые руки. Упражнения для мышц бедра:
- приседания с гирей на плечах;
- приседания с гирей на груди;
- приседания с гирей в руках сзади;
- выпрыгивание с гирей. Упражнения для мышц спины:
- наклоны с гирей вперед или штангой;
- поднимание гири махом к плечу;
- наклоны с гирей вправо и влево.

Упражнения для мышц брюшного пресса:

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

#### **3. 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 гири от груди;
- обучение фиксации гири в верхней точке;
- обучение дыханию при выполнении толчка;
- толчок 2-х гирь с груди.

Соревнования и прикидки:

Согласно календарю соревнований.

Приемные и переводные испытания проводятся два раза в году:

в сентябре (начало учебного года);

в июне (конец учебного года).

## **Программа групп начальной подготовки 2-го года обучения (2-3 г.)**

### **Теоретические занятия**

Физическая культура и спорт - как средство подготовки молодежи к высокопроизводительному труду и защите Родины. Сильнейшие гиревики дореволюционной России. Всероссийский тяжелоатлетический союз 1913 года. Спортивный режим и физическая подготовка спортсмена-гиревика. Врачебный контроль, самоконтроль, массаж. Первая помощь и профилактика травм. Изменения, наступающие опорно-двигательном аппарате, органах дыхания, кровообращения в центральной нервной системе в результате регулярных занятий гиревым спортом. Антропометрические измерения и функциональные пробы, их роль в оценке степени тренированности. Гигиена и питание спортсмена. Знакомство с правилами соревнований.

### **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

#### **1. 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.

#### **2. Специальная физическая подготовка**

- ❖ Упражнения для развития силы и силовой выносливости основных групп мышц спортсмена-гиревика.
- ❖ Упражнения для мышц кистей рук:
- ❖ взявшись пальцами за дужку гири, сгибание и разгибание кистей рук;

- ❖ прыжки с гирями в руках.
- ❖ Упражнения для мышц разгибателей рук:
- ❖ в упоре лежа сгибание и разгибание рук;
- ❖ в упоре на брусьях сгибание и разгибание рук. Упражнения для грудных мышц:
- ❖ лежа жим штанги;
- ❖ из и.п. лежа на скамейке выжимание гирь попеременно. Упражнения для дельтовидных мышц:
- ❖ жим гирь попеременно в стойке;
- ❖ 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

### 3. Изучение и совершенствование техники классических упражнений

#### Совершенствование техники рывка:

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

#### Программа группы учебно-тренировочной до двух лет обучения УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ 1-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

П №	Содержание занятий	Кол-во часов	Месяцы											
			1X	X	XI	XII	1	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1.	Теоретическая подготовка	22	3	2	2	3	4	2	3	-	-	3		
2.	Общая физическая подготовка	256	21	21	21	21	21	21	21	21	22	22	22	22
3.	Специальная физическая подготовка	142	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
4.	Технико-тактическая подготовка	170	16	10	10	14	10	6	16	18	7	17	23	23
5.	Контрольно-переводные испытания	12		6							6			
6.	Контрольные соревнования	6				2		2	2					
7.	Инструкторская и судейская практика	4				1		1	2					
8.	Восстановительные мероприятия	8		1	1	1	1	1	1	1	1			
9.	Медицинское обследование	4			2					2				
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>624</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>48</b>	<b>54</b>	<b>48</b>	<b>45</b>	<b>57</b>	<b>54</b>	<b>48</b>	<b>54</b>	<b>57</b>	<b>57</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

П №	Содержание занятий	Кол-во часов	Месяцы											
			1X	X	XI	XII	1	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1.	Теоретическая подготовка	14	2	2	2	2	2	2	1	1				
2.	Общая физическая подготовка	240	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
3.	Специальная физическая подготовка	180	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
4.	Технико-тактическая подготовка	264	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
5.	Контрольно-переводные испытания	6		3							3			
6.	Контрольные соревнования	6		1		2		2		1				
7.	Инструкторская и судейская практика	6		1		2		2		1				
8.	Восстановительные мероприятия	6		1	1	1	1	1	1					
9.	Медицинское обследование	6			3				3					
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>728</b>	<b>59</b>	<b>65</b>	<b>63</b>	<b>64</b>	<b>60</b>	<b>64</b>	<b>62</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>57</b>	<b>57</b>	<b>57</b>

**Теоретические занятия**

Состояние и развитие гиревого спорта в России. Важнейшие постановления правительства. ГосДумы и Указы президента по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов-гиревиков. Весовые категории. Классификация. Первый всесоюзный конкурс силачей. (1948).

Основы методики тренировки спортсмена-гиревика. Понятие об обучении и тренировке. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Дидактические принципы российской педагогики в процессе обучения и тренировки.

Спортивный режим и физическая подготовка спортсмена-гиревика. Понятие о гигиене. Краткая характеристика гигиены физических упражнений и спорта. Личная гигиена занимающихся гиревым спортом.

принцип «маятника» при выполнении маховых движений в рывке;  
классический рывок (1-2 минуты).

Совершенствование техники толчка:

толчок гирь с плеч;

равновесие при толчке гирь и контроль за их фиксацией;

совершенствование взаимосвязи всех частей толчка и согласование действий во всех его фазах;

совершенствование дыхания при выполнении толчка;

работа мышц ног и спины при выполнении толчка;

классический толчок (1 -2 минуты).

Соревнования и прикидки:

Согласно календарю соревнований.

Приемные и переводные испытания .Проводятся два раза в году:

приемные испытания проводятся в сентябре месяце, для группы начальной подготовки (до 1 года обучения);

переводные испытания проводятся в июне месяце



## **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

### **Общая физическая подготовка**

- ❖ Строевые упражнения. Повороты в строю. Размыкание и смыкание строя. Изменение направления движения.
- ❖ Упражнения без предметов. Приседания на одной ноге. Прыжки на одной, двух ногах, ноги врозь, с продвижением вперед.
- ❖ Упражнения в движении. Ходьба, бег по кругу, по периметру спортивного зала. Упражнения в парах.
- ❖ Акробатические упражнения. Кувырки через препятствия. Мост (лежа на спине). Стойка на лопатках (березка).
- ❖ Упражнения со скакалкой. Прыжки в различном темпе и ритме. Прыжки с продвижением вперед, назад, в стороны.
- ❖ Упражнения на гимнастической стенке. Вис углом. Подтягивание туловища назад. Махи ногами вправо и влево.
- ❖ Упражнения с гимнастическими палками. Прыжки через лежащую палку на двух и одной ноге вперед, боком с поворотом на 180°.
- ❖ Упражнения с набивным мячом. Броски мяча от груди двумя руками из-за головы, снизу, стоя, спиной вперед. Подбрасывание и захват мяча двумя и одной рукой.
- ❖ Упражнения с гантелями различного веса. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах попеременно и одновременно. Выжимание гантелей. Прыжки с гантелями (на одной ноге и на двух ногах).
- ❖ Упражнения на канате. Лазание по канату без помощи ног.
- ❖ Подвижные и спортивные игры. Гонка мячей по кругу «Борьба за мяч», «Пионербол» (игра в волейбол через сетку).
- ❖ Упражнения на перекладине, брусках, опорные прыжки. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках с размахиванием. Прыжок через козла ноги вместе.
- ❖ Легкоатлетические упражнения. Бег на скорость и выносливость (100м, 1000м.). Кроссовая подготовка (2000м.). Прыжки в длину с разбега.
- ❖ Плавание. Вольный стиль (100-200 м. без учета времени).
- ❖ Лыжная подготовка. Совершенствование техники безшажного хода. Ходьба на лыжах до 6 км.
- ❖ Специальная физическая подготовка
- ❖ Упражнения для развития силы и силовой выносливости основных групп мышц спортсмена-гиревика.

#### **Упражнения для мышц кистей рук:**

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

#### **Упражнения для мышц разгибателей рук:**

- ❖ в стойке на руках сгибание и разгибание рук.
- ❖ Упражнения для грудных мышц:
- ❖ лежа жим штанги;
- ❖ из и.п. лежа на скамейке сведение и разведение в стороны рук с гантелями и гирями.
- ❖ Упражнения для дельтовидных мышц:
- ❖ жим гирь;
- ❖ гиря в опущенных вниз руках - поднятие гири к подбородку;
- ❖ швунг жимовой;
- ❖ жим штанги стоя;
- ❖ жим штанги из-за головы:
- ❖ жим гантелей различного веса. Упражнения для мышц бедра:
- ❖ приседания с гирей или штангой на плечах, на груди;
- ❖ полуприседы со штангой;
- ❖ ходьба со штангой выпадами;
- ❖ приседания с гирей сверху на прямых руках;
- ❖ выпрямление ног с грузом на тренажере;
- ❖ выпрямление ног лежа на спине. Упражнения для мышц спины:
- ❖ тяга становая штанги;
- ❖ тяга штанги рывковая;

- ❖ тяга штанги толчковая;
- ❖ рывок двух гирь;
- ❖ наклоны с гирей вправо, влево;
- ❖ рывок гири;
- ❖ круговые движения с гирей;
- ❖ поднимание гири махом к плечу. Упражнения для мышц брюшного пресса:
- ❖ сгибание и разгибание туловища, сидя на стуле, скамье, козле;
- ❖ из и.п. угол в висе на перекладине, движения ногами вниз- вверх или круговые движения ногами;
- ❖ подъем прямых ног за голову, лежа на гимнастической скамейке.

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

#### **Совершенствование техники рывка:**

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

#### **. Совершенствование техники толчка:**

- толчок гирь с плеч;
- толчок классический (3-5 мин.);
- работа ног и туловища при выполнении толчка;
- совершенствование дыхания при толчке;
- совершенствование взаимосвязи всех частей толчка и согласование действий во всех его фазах.
- Инструкторская и судейская практика.
- Учащиеся привлекаются в качестве помощников тренера.
- Соревнования и прикидки:
- Согласно календарю соревнований.
- Приемные и переводные испытания
- Проводятся два раза в году (сентябрь, июнь): начало учебного года (сентябрь); конец учебного года (июнь)

### **Программа группы учебно-тренировочной свыше двух лет обучения.**

#### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 3-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

П №	Содержание занятий	Кол-во часов	Месяцы											
			1X	X	XI	XII	1	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1.	Теоретическая подготовка	16	2	2	2	2	2	2	2	2				
2.	Общая физическая подготовка	250	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	25	25
3.	Специальная физическая подготовка	200	17	17	17	17	17	17	17	17	16	16	16	16
4.	Технико-тактическая подготовка	324	29	27	24	26	29	26	24	27	30	30	26	26
5.	Контрольно-переводные испытания	6		3							3			
6.	Контрольные соревнования	10		2		3		3		2				
7.	Инструкторская и судейская практика	8		2		2		2		2				
8.	Восстановительные мероприятия	8	1	1	1	1	1	1	1	1				
9.	Медицинское обследование	10			5				5					
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>832</b>	<b>69</b>	<b>74</b>	<b>69</b>	<b>71</b>	<b>69</b>	<b>71</b>	<b>69</b>	<b>71</b>	<b>69</b>	<b>66</b>	<b>67</b>	<b>67</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП  
4-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

П №	Содержание занятий	Кол-во часов	Месяцы												
			1X	X	XI	XII	1	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретическая подготовка	35	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
2.	Общая физическая подготовка	230	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	20	20
3.	Специальная физическая подготовка	192	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
4.	Технико-тактическая подготовка	259	13	14	13	19	13	19	14	21	22	24	41	46	
5.	Контрольно-переводные испытания	20	6	4							4	6			
6.	Соревновательная подготовка	54	7	7	7	7	7	7	6	6					
7.	Инструкторская и судейская практика	14	1	2	2	2	2	2	2	1					
8.	Восстановительные мероприятия	80	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8			
9.	Медицинское обследование	12			6				6						
10.	Психологическая подготовка	40	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	
	Общее количество часов	936	78	78	78	78	72	78	78	78	74	78	82	84	

**Теоретические занятия**

Детско-юношеские спортивные школы. Роль детских организаций в развитии физической культуры и спорта. Всероссийские юношеские соревнования и спартакиады школьников, их значение для массового развития спорта. Чемпионаты СССР 1985-1991 годов. Выдающиеся спортсмены-гиревики. Динамика роста спортивных результатов. Чемпионаты России.

Основы методики тренировки спортсмена-гиревика. Формы и методы тренировки гиревика. Урок как основная форма организации учебно-тренировочного процесса. План, содержание и построение теоретического занятия. Содержание практического занятия. Закаливание и его сущность. Роль закаливания в деле предупреждения инфекционных и простудных заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

Понятие о морали. Спортсмен как личность. Воля и волевые действия: целеустремленность, настойчивость, упорство, смелость, выдержка, самообладание и инициативность.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

**1. Общая физическая подготовка**

Строевые упражнения. Перестроение. Строевой и походный шаг.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Легкоатлетические упражнения. Бег на скорость (60 м. и 100 м.), бег на выносливость (3-4 км), прыжки в длину с места.

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

Лыжная подготовка. Ходьба на лыжах до 5 км.

## **2. Специальная физическая подготовка**

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

Упражнения для мышц кистей рук:

прыжки с гирями в руках;

махи с гирей;

ходьба с гирями в опущенных руках:

накручивание на горизонтальную ось и раскручивание троса с гирей.

Упражнения для мышц разгибателей рук:

в упоре лежа сгибание и разгибание рук;

в упоре на брусьях сгибание и разгибание рук;

дожим гири одной (двумя) рукой;

ходьба с гирями вверху на прямых руках. Упражнения для грудных мышц:

лежа жим штанги;

лежа на скамейке выжимание гирь;

лежа, гиря за головой на полу - поднятие и опускание гири прямыми руками.

Упражнения для дельтовидных мышц:

толчок гирь:

различные жимы гирь:

швунг жимовой;

различные жимы штанги (с груди, из-за головы). Упражнения для мышц бедра:

приседания с гирей или штангой на плечах, на груди: - приседания с гирей в руках сзади;

выпрыгивание с гирей:

полуприседы со штангой. Упражнения для мышц спины:

рывок гири;

наклоны вперед со штангой;

поднимание двух гирь на грудь;

бросок гири через голову;

тяга становая;

тяга штанги рывковая (широким хватом). Упражнения для мышц брюшного пресса:

из виса на перекладине или гимнастической стенке - поднимание прямых ног до положения угла;

закрепить ноги - сгибание и разгибание туловища, сидя на козле, стуле, скамейке.

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

Совершенствование техники рывка:

рывок гири (16 кг, 24 кг) сериями 5-6 подходов:

совершенствование принципа взаимодействия мышц ног, спины, туловища в рывке гири;

классический рывок 24 + x 4 подхода;

20 махи с гирей большего веса;

рывок 2-х гирь (16 кг + 16 кг) вместе;

рывок с малым интервалом;

рывок (между махами).

Совершенствование техники толчка:

толчок одной гири (попеременно);

совершенствование принципа взаимодействия мышц ног, спины, туловища в толчке 2-х гирь;

совершенствование дыхания при толчке 2-х гирь;

толчок классический (24 +24) x 4-6 подходов ;

40-60 раз

совершенствование финального усиления при толчке 2-х гирь;

совершенствование техники выполнения подседа и удержания гирь вверху;

ходьба гири вверху;

ходьба гири на груди;

швунг штанги из-за головы;  
толчок 2-х гирь с плеч.

#### 4. Инструкторская и судейская практика:

Судейство и организация соревнований

Соревнования и прикидки:

Согласно календарю соревнований.

Приемные и переводные испытания

Проводятся два раза в году:

Приемные испытания (сентябрь); Переводные испытания (июнь).

### Программа группы спортивного совершенствования 1-3 года обучения УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ

П №	Содержание занятий	Кол-во часов	Месяцы											
			1X	X	XI	XII	1	II	III	1У	У	У1	УП	УШ
1.	Теоретическая подготовка	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
2.	Общая физическая подготовка	383	31	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
3.	Специальная физическая подготовка	330	27	27	27	27	27	27	28	28	28	28	28	28
4.	Технико-тактическая подготовка	380	28	29	18	39	37	21	26	38	10	34	52	52
5.	Контрольно-переводные нормативы	20		10							10			
6.	Контрольные соревнования	60	10		10		10	10	10			10		
7.	Инструкторская и судейская практика	10	2		2		2		2			2		
8.	Восстановительные мероприятия	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
9.	Медицинское обследование	5			3					2				
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ:</b>	<b>1248</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>96</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>96</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>96</b>	<b>112</b>	<b>112</b>	<b>112</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ 2-3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

п/№	Содержание занятий	Кол-во часов	Месяцы												
			1X	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	
2.	Общая физическая подготовка	275	20	22	22	22	22	22	22	22	22	22	23	28	28
3.	Специальная физическая подготовка	375	28	30	30	31	31	31	31	31	33	29	31	35	35
4.	Технико-тактическая подготовка	600	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
5.	Психологическая подготовка	80	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	5	5	
6.	Соревновательная подготовка														
7.	Инструкторская и судейская практика	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-
8.	Приемные и переводные нормативы	12	6								6				
9.	Восстановительные мероприятия	46	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	
10.	Врачебный и медицинский контроль	26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	
Общее количество часов		1456	121	119	119	120	120	120	120	122	124	121	126	124	

**Теоретические занятия**

Организационная структура и руководство физкультурным движением в России. Спортивная Федерация и Комитет по физической культуре, спорту и туризму. Единая спортивная классификация и ее значение для развития спорта. Разрядные нормы и требования по гиревому спорту. Организация и проведение соревнований по гиревому спорту. Положение о соревнованиях, регламент.

Круглогодичность тренировок. Циклы, периоды, этапы подготовки гиревика. Тренировочная нагрузка и работоспособность. Система восстановительных мероприятий. Основные требования, предъявляемые к организации учебно-тренировочного занятия. Структура индивидуального занятия. Значение питания, как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное воздействие курения и употребление спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена-гиревика.

Зачет по судейству и организации соревнований. Инструкторская и судейская практика.

Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Объективные и субъективные трудности в занятиях гиревым спортом. Значение соревнований в воспитании морально-волевых качеств.

**Практические занятия.**

Строевые упражнения. Строевой шаг. и походный. Перестроения. Переход с шага на бег и обратно. Упражнения без предметов. Приседания с различным положением рук. приседания на одной ноге. Сгибание и выпрямление рук с напряжением и сопротивлением в смешанных упорах. Выпрыгивание из глубокого приседа.

Упражнения в движении. Ходьба на носках, пятках. Ходьба и прыжки в полуприседе. Упражнения в парах.

Акробатические упражнения. Короткие и длинные кувырки вперед. Кувырки с шага, с разбега, толчком одной и двумя ногами. Кувырки через препятствие. Ходьба на руках (со страховкой).

Упражнения со скакалкой. Прыжки на одной, двух ногах, со сменой ног. Прыжки с продвижением вперед, назад, в стороны. Прыжки с двойным вращением скакалки вперед и назад.

Упражнения на гимнастической стенке. Попеременное и одновременное поднимание ног в висе спиной к стене, махи ногами вправо, влево. Прогибание туловища назад, махи ногами влево-вправо. Выпады из положения стоя спиной и боком к стенке, держась руками за перекладину.

Упражнения с гимнастическими палками. Наклоны вперед, в стороны, назад, круговые вращения туловищем с различным положением и изменением положения палки. Перешагивание и перепрыгивание через палку, удерживаемую в руках.

Упражнения с набивным мячом. Наклоны вперед, в стороны, приседание и выпады с различным положением мяча: за головой, вверху, у груди. Броски мяча от груди двумя руками, из-за головы, снизу, стоя, спиной вперед, выталкивание мяча левой и правой рукой. Подбрасывание и захват мяча двумя и одной рукой. Эстафеты и игры с мячом.

Упражнения с гантелями различного веса. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах попеременно и одновременно. Выжимание гантелей. Поднимание рук вверх, вперед, в стороны, дугами вперед и внутрь. Тоже по кругу. Повороты, наклоны, круговые движения туловища. Выпады и приседания с подниманием и опусканием гантелей при вставании и наоборот. Прыжки с гантелями.

Упражнения на канате. Лазание по канату без помощи ног.

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

Упражнения на перекладине, брусках, опорные прыжки. Подтягивание, подъем в упор (переворотом, силой, разгибом). Соскоки дугой на махе вперед, назад. Опорные прыжки через козла и коня ноги врозь, согнув ноги.

Легкоатлетические упражнения. Бег на скорость (100 м.) и выносливость (до 5 км), смешанное передвижение (ходьба и бег) по пересеченной местности. Кросс до 3 км. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

Плавание. Совершенствование плавания одним из способов. Плавание на дистанции 25, 50, 100 и более метров.

Лыжная подготовка. Совершенствование техники лыжных ходов. Ходьба на лыжах от 5 до 15 км.

### **1. Специальная физическая подготовка**

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

Упражнения для мышц кистей рук:

сжимание теннисного мяча или кистевого экспандера;

взявшись пальцами за дужку гири, сгибание и разгибание кистей;

прыжки с гирями в руках;

махи с гирей;

ходьба с гирями в опущенных руках. Упражнения для мышц разгибателей рук:

в упоре лежа сгибание и разгибание рук;

в упоре на брусках сгибание и разгибание рук;

в стойке на руках сгибание и разгибание рук;

дожим гири одной (двумя) рукой;

ходьба с гирями вверху на прямых руках. Упражнения для грудных мышц:

жим штанги лежа;

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

из и.п. лежа на скамейке выжимание гирь попеременно;

из и.п. лежа, гиря за головой на полу - поднимание и опускание гири прямыми руками.

Упражнения для дельтовидных мышц:

швунг жимовой;

толчок гирь;

жим гирь (16 кг, 24 кг, 32 кг);

тяга штанги к подбородку;

воздействие курения и употребление спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена-гиревика.

Зачет по судейству и организации соревнований. Инструкторская и судейская практика.

Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Объективные и субъективные трудности в занятиях гиревым спортом. Значение соревнований в воспитании морально-волевых качеств.

## **Практические занятия**

### **1. Общая физическая подготовка**

Строевые упражнения. Строевой шаг и походный. Перестроения. Переход с шага на бег и обратно.

Упражнения без предметов. Приседания с различным положением рук. приседания на одной ноге. Сгибание и выпрямление рук с напряжением и сопротивлением в смешанных упорах. Выпрыгивание из глубокого приседа.

Упражнения в движении. Ходьба на носках, пятках. Ходьба и прыжки в полуприседе. Упражнения в парах.

Акробатические упражнения. Короткие и длинные кувырки вперед. Кувырки с шага, с разбега, толчком одной и двумя ногами. Кувырки через препятствие. Ходьба на руках (со страховкой).

Упражнения со скакалкой. Прыжки на одной, двух ногах, со сменой ног. Прыжки с продвижением вперед, назад, в стороны. Прыжки с двойным вращением скакалки вперед и назад.

Упражнения на гимнастической стенке. Попеременное и одновременное поднимание ног в висе спиной к стене, махи ногами вправо, влево. Прогибание туловища назад, махи ногами влево-вправо. Выпады из положения стоя спиной и боком к стенке, держась руками за перекладину.

Упражнения с гимнастическими палками. Наклоны вперед, в стороны, назад, круговые вращения туловищем с различным положением и изменением положения палки. Перешагивание и перепрыгивание через палку, удерживаемую в руках.

Упражнения с набивным мячом. Наклоны вперед, в стороны, приседание и выпады с различным положением мяча: за головой, сверху, у груди. Броски мяча от груди двумя руками, из-за головы, снизу, стоя, спиной вперед, выталкивание мяча левой и правой рукой. Подбрасывание и захват мяча двумя и одной рукой. Эстафеты и игры с мячом.

Упражнения с гантелями различного веса. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах попеременно и одновременно. Выжимание гантелей. Поднимание рук вверх, вперед, в стороны, дугами вперед и внутрь. Тоже по кругу. Повороты, наклоны, круговые движения туловища. Выпады и приседания с подниманием и опусканием гантелей при вставании и наоборот. Прыжки с гантелями.

Упражнения на канате. Лазание по канату без помощи ног.

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

тяга гири к подбородку;

жим штанги с груди. Упражнения для мышц бедра:

приседания со штангой на плечах;

приседания со штангой на груди;

приседания с гирей в руках сзади;

выпады со штангой;

выпрыгивание с гирей;

приседания с гирями вверху на прямых руках;

прыжки со штангой из положения низкого седа;

полуприседы со штангой;

поднимание с гирями (внизу, у плеч, вверху) по лестнице. Упражнения для мышц спины:

наклоны со штангой:

наклоны с гирей вправо и влево;

поднимание двух гирь на грудь;

поднимание гири махом вверх на прямые руки;

рывок двух гирь;

бросок гири через голову назад;

тяга штанги становая;

тяга штанги рывковая толчковая;

тяга штанги стоя на плинтах;

рывок гири. Упражнения для мышц брюшного пресса:

сидя на козле, стуле, скамейке, закрепив ноги - сгибание и разгибание туловища;

из вися на перекладине или гимнастической стенке - поднимание прямых ног до положения угла и выше;



из и.п. угол в висе на перекладине - движения ногами вниз- вверх или круговые движения ногами.

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

Совершенствование техники рывка:

- ✓ рывок гири сериями 5-6 подходов по 20-30 раз;
- ✓ совершенствование принципа «маятника»;
- ✓ совершенствование принципа взаимодействия мышц ног, спины, туловища в рывке гири;
- ✓ классический рывок 24\_ x 4-6 подходов;
- ✓ 30-50
- ✓ рывок 2-х гирь:
- ✓ рывок с малым интервалом;
- ✓ махи гири с большим весом;
- ✓ рывок (между махи);
- ✓ рывок с продвижением вперед (пошаговый рывок);
- ✓ ходьба гири вниз (24+24) (32+32).

Совершенствование техники толчка:

- ✓ толчок одной гири (попеременно);
- ✓ толчок двух гирь с плеч;
- ✓ совершенствование принципа взаимодействия мышц ног, спины, туловища в толчке 2-х гирь;
- ✓ толчок классический (24+24) x 4-6 подходов;
- ✓ 40-80
- ✓ совершенствование финального усиления при толчке 2-х гирь;
- ✓ совершенствование техники выполнения подседа и удержания гирь вверх;
- ✓ совершенствование дыхания при толчке 2-х гирь;
- ✓ ходьба гири вверх;
- ✓ ходьба гири на груди;
- ✓ швунг штанги из-за головы;
- ✓ толчок двух гирь сериями (пирамида) (32+32); (24+24); (16+16);
- ✓ 10-30 40-50 60-100
- ✓ швунг штанги из-за головы.

Инструкторская и судейская практика

судейство и организация соревнований;

положение о соревнованиях;

регламент и подготовка мест соревнований;

порядок открытия и закрытия соревнований;

порядок оформления отчета о соревнованиях.

Соревнования и прикидки:

Согласно календарю соревнований.

Переводные и выпускные испытания

Проводятся два раза в году:

Переводные испытания (сентябрь); Выпускные испытания (май).

### **Упражнения гиревого двоеборья.**

**Рывок (рис. 1)**

Старт - гиря ставится впереди носков ног на целую ступню, ноги при этом расставлены по ширину плеч, дужки гири параллельны ступням (рис. 1, поз. 1). Взяв дужку гири хватом сверху, примите исходное положение перед рывком. Для этого необходимо согнуть ноги в коленях и наклонить туловище вперед.

Замах - за счет небольшого разгибания ног в коленях оторвать гирю от пола. Рука при этом остается прямой. По инерции она уходит в замах назад между ногами. Туловище в этот момент наклоняется еще ниже. Используя возвратное движение гири вперед и силу мышц ног и спины, сделайте подрыв (рис. 1, поз. 2).

Подрыв - это мощное движение, выполняемое усилием мышечных групп ног и туловища. Начинать подрыв нужно в определенный момент: когда гиря будет находиться точно над серединой ступней, т.е. когда рука с гирей расположена вертикально. Усилие прилагается в максимально короткое время, при этом надо выпрямиться, обязательно встать на носки (рис. 1, поз. 3) и поднять плечо прямой работающей руки (сама рука расслаблена). Гире сообщается поступательное движение на отрезке пути

20-30 см, дальнейшее ее движение идет по инерции. Чтобы уменьшить путь, совершаемый гирей, делается подсед.

Подсед, или уход спортсмена вниз, выполняется для того, чтобы, во-первых, ниже стать в момент выполнения упражнения, и, во-вторых, мягче принять гирю, избегая удара об руку во время фиксации гири кверху. При этом кисть руки развернуть наружу - вперед, благодаря чему гиря опишет полукруг и плавно ляжет сбоку на предплечье (рис. 1, поз. 4). Уход в подсед продолжается до тех пор, пока рука с гирей полностью не выпрямится. Затем надо встать из подседа, свободная рука расслаблена и отведена в сторону (рис. 1, поз. 5).

Фиксации - спортсмен выпрямляет ноги и принимает вертикальное положение, голова впереди плеча, рука с гирей выпрямлена и отведена максимально за голову, кисть руки обычно полураскрыта, свободная рука отведена в сторону - вперед.

Опускание в замах выполняется двумя способами: на согнутой руке вдоль туловища (рис. 1, поз. 6) и на прямой (маятник) (рис. 1, поз. 7а). Выполнив упражнение одной рукой, гирю перекладывают в другую руку (рис. 1, поз. 7б).

Перекладывание (перехват) гири осуществляется в момент замаха, гиря выводится вперед, на уровне груди выпускается из работающей руки и захватывается другой рукой, т.е. выполняется междумак (рис. 1, поз. 7в), а затем без остановки делается очередной замах другой рукой (рис. 1, поз. 8а) и выполняется полный цикл рывка (рис. 1, поз. 8б, в, г).

Дыхание при выполнении упражнения:

начало рывка, подрыв - вдох,

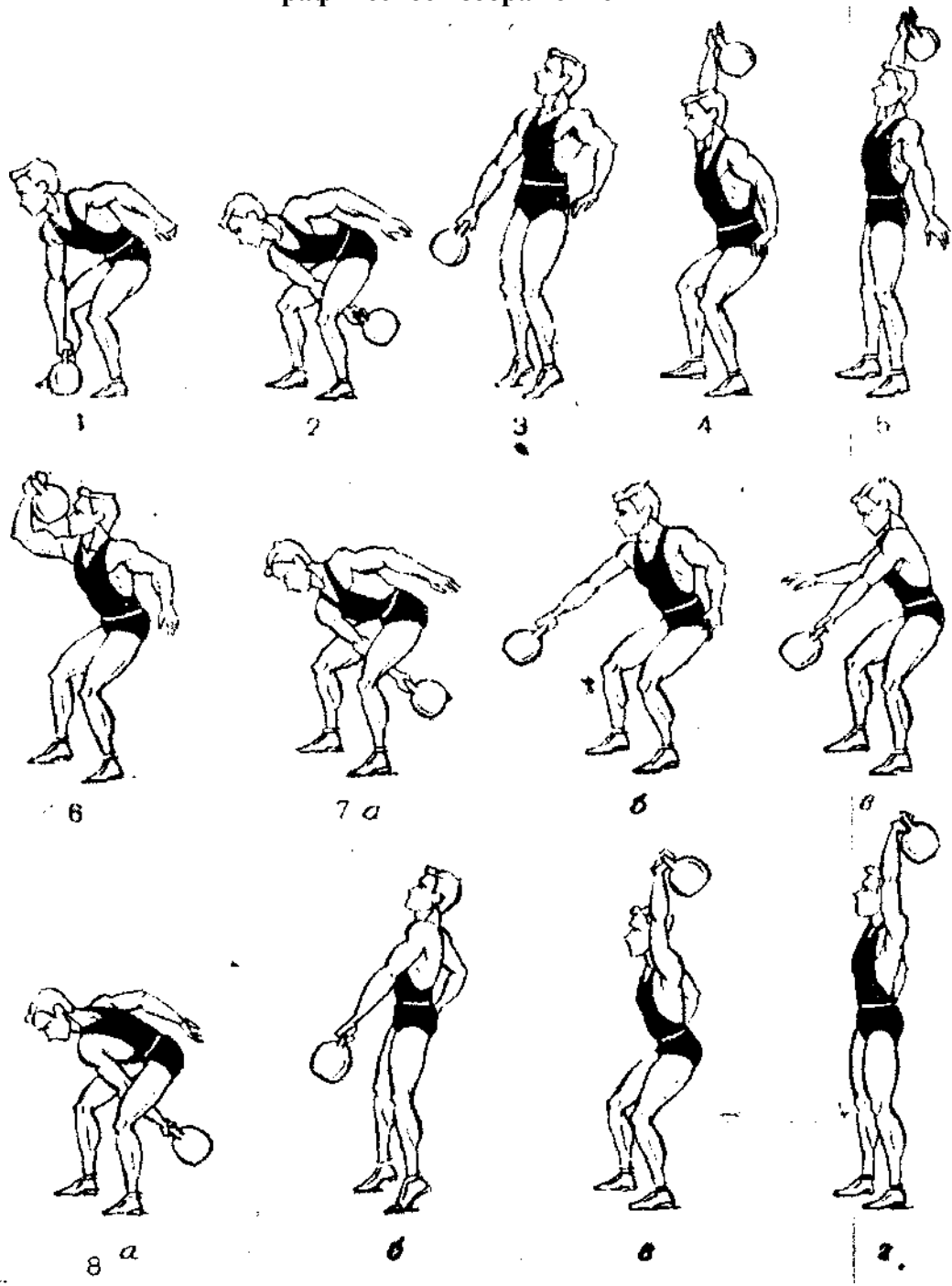
подсед - выдох,

вставание из подседа - вдох,

фиксация - выдох-вдох,

опускание в замах - выдох.

# Графическое изображение



рывка.

Рис.№1.

Старт, (рис 1, поза 1)

Замах, (рис 1, поза 2)

Подрыв, (рис 1, поза 3)

Подсед, (рис 1, поза 4)

Фиксация (рис 1, поза 5)

Опускание в замах, (рис 1, поза 6;)

Перехват. (рис1, поза 8).

## **Толчок (рис. 2)**

Старт - гири впереди ступней. Поставив ноги шире плеч, спортсмен опускается в старт, сгибая ноги в коленных и тазобедренных суставах до тех пор, пока ладонями не захватит дужку гирь (рис. 2, поз. 1). Колени нужно несколько развести в стороны, плечи опустить, располагаясь немного сзади гирь. Ступни ног отстоят от гирь на 20-30 см, т.е. на длину ступни. Туловище прямое с незначительным прогибом в пояснице, руки выпрямлены в локтевых суставах и расслаблены, хват дужки кистями рук глубокий.

Подъем гирь на грудь начинается с разгибания ног. Гири отрываются от помоста и по инерции движутся назад, затем на обратном движении их в переднее положение в работу включаются мышцы ног и спины и за счет разгибания туловища выполняется подрыв. Подрыв - это быстрое и одновременное разгибание ног последующим подъемом на носки. Руки все время остаются дадут возможность полнее передать снаряду усилие мышц ног и туловища. Плечи отводятся назад в самый последний момент, после чего следует подсед.

Подсед. Закончив подрыв в последний момент и включив в работу руки, атлет останавливает свое движение вверх и быстро делает подсед (рис. 2, поз. 2). Ноги слегка разводятся в стороны, локти рук; очень быстро подворачиваются, гири опускаются на плечи, туловище слегка наклоняется вперед, а локти для лучшего удержания гирь! на груди еще больше поднимаются вверх. Затем спортсмен встает из подседа и принимает исходное положение для подъема гирь с груди.

В стартовом положении гири лежат на предплечьях, локти опущены ниже уровня плеч, ноги и туловище выпрямлены (рис. 2, поз. 3).

Выталкивание гирь с груди. Упражнение делится на две фазы: предварительный подсед и непосредственно выталкивание с груди. Предварительный подсед выполняется только при помощи сгибания ног, туловище и руки вместе с гирями не меняют своего положения. Угол в коленных суставах в крайнем нижнем положении полу приседа достигает 120-130 градусов (рис. 2, поз. 4). Скорость выполнения предварительного подседа для каждого спортсмена должна быть оптимальной, обеспечивающей быструю остановку и необходимое растягивание мышц. При этом опора происходит на всю ступню. Сразу после остановки спортсмен делает выталкивание гирь с груди. Оно начинается при опоре на всю ступню и заканчивается выходом атлета на носки ног. Осуществляется выталкивание снаряда вверх - назад за счет разгибания ног в коленных суставах с возрастающей скоростью (рис. 2, поз. 5). Гири при этом плотно лежат на локтевых суставах на груди. Мышцы плечевого пояса и рук динамической работы не выполняют, а обеспечивают удержание гирь в исходном положении. Включение в работу рук резко снижает силу толчка, к этому же приводит и раннее вставание на носки ног.

Подсед - вставание из подседа (рис. 2, поз. 6). Заканчивая выталкивание, спортсмен включает в работу руки, после чего быстро уходит в подсед, обычно не расставляя ног. Туловище в подседе подводится под гири с тем расчетом, чтобы к моменту выпрямления рук плечи были немного впереди центра тяжести гирь.

Чтобы прочно удерживать гири на прямых руках при подседе, их следует отводить до отказа назад, сводя лопатки и сближая гири. К моменту выпрямления рук делается движение головой вперед. Глубина ухода в подсед зависит от силы толчка. Уход в подсед должен быть не глубоким, мягким, на всю ступню, до полного выпрямления рук.

Фиксация гирь сверху. Встав из подседа, атлет фиксирует положение туловища, ноги при этом прямые, голова слегка подана вперед (рис. 2, поз. 7). При хорошей подвижности плечевых суставов руки заведены назад. В этой фазе спортсмен делает несколько циклов дыхания - вдох-выдох.

Опускание гирь и приход в стартовое положение. Встав из подседа, гири быстро опускают на грудь, расслабляя руки и амортизируя удар сгибанием ног, голова и туловище при этом слегка отклоняются назад (рис. 2, поз. 8). Выпрямляя ноги, атлет принимает стартовое положение (рис. 2, поз. 9). В дальнейшем весь цикл толчка гирь с груди повторяется (рис. 2, поз. 10).

## ГРАФИЧЕСКОЕ ИЗОБРАЖЕНИЕ ТОЛЧКА

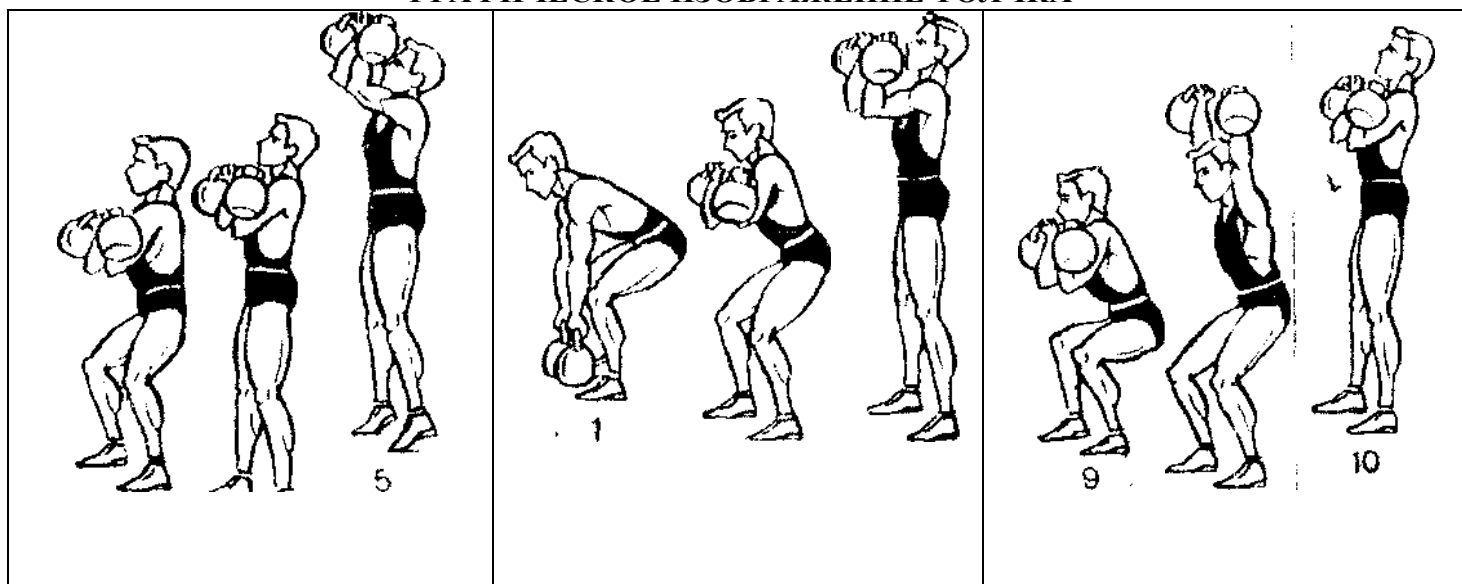


Рис № 2.

Старт, (рис 2, поза1)

Подъем на грудь, (рис 2, поза2)

Подрыв, (рис 2, поза 2)

Подсед, (рис 2, поза 2) (рис 2, поза 3)

Выталкивание, (рис 2. поза 4, поза 5.)

Подсед. (рис 2, поза 6)

Фиксация, (рис 2, поза 7)

Опускание - приход в стартовое положение, (рис 2, поза 8) (рис 2, поза 9) (рис 2, поза 10).

### 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 гирей, 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 сердечно-сосудистой 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.

### **Воспитательная работа**

К эффективным средствам гармоничного развития мышечной системы юного спортсмена относятся упражнения с отягощениями, в частности, с гирями. Обучение гиревому спорту является сложным и трудоемким процессом, поскольку занятия связаны с многократным подъемом гири за определенное время. Поэтому очень важно донести до сознания учащихся то, что достижение спортивного успеха возможно только при настойчивости, трудолюбии, сильной воле, целеустремленности, постоянной аналитической работе. Без воспитания в себе сильной воли, привычки к самостоятельным занятиям, без соблюдения спортивного режима, общефизической подготовки нельзя добиться хороших результатов в гиревом спорте. Эту мысль тренер-преподаватель должен постоянно подчеркивать как во время занятий, так и вне учебы. Только сильные мотивационные установки принесут ожидаемый результат.

Тренер-преподаватель не должен ограничиваться только чисто учебной и организационной работой. Необходимо учитывать, что всевозможные массовые мероприятия, в которых участвуют учащиеся (экскурсии, походы, товарищеские встречи) ведут к сплочению коллектива, выработке у ребят чувства товарищества, коллективизма и взаимопомощи.

Важным положительным моментом в работе тренера-преподавателя является тесный контакт с родителями, изучение мотивов, по которым они направили своего ребенка на занятие в спортивную школу и выборе спортивной специализации.

В своей работе с юными спортсменами-гиревиками тренер-преподаватель должен всегда учитывать основные потребности данного возрастного периода — потребность в самовыражении и чувстве собственного достоинства, потребность в достижении успеха и общественного признания, потребность ощутить себя взрослым в системе реальных отношений с окружающими.

Помимо учебно-тренировочных занятий следует практиковать «Дни открытых дверей» для учащихся общеобразовательных школ города, участвовать в показательных выступлениях и силовых конкурсах, спортивных праздниках и силовых шоу.

Помимо чисто специальных знаний и навыков надо развивать у юных спортсменов-гиревиков чувство патриотизма, гордости за свою Родину. Для этой цели необходимо проводить беседы на актуальные темы из жизни страны, приводить примеры, подчеркивая образцовое отношение к труду на благо нашего общества.

Анализ опыта работы педагогов и тренеров-преподавателей нашей страны и тренеров зарубежных стран подтверждает во многом уникальные возможности занятий гиревым видом спорта для обучения, воспитания и развития учащихся разного возраста.

Следует отметить, что личность тренера-преподавателя пользуется - большим авторитетом у учащихся, поэтому все обучение должно носить воспитывающий характер. А внимательное отношение к детям со стороны тренера, своевременное поощрение их успехов в обучении и тренировке будет способствовать поддержанию интереса к занятиям гиревым спортом.

Наряду с этим в учебных группах должна вестись работа по правильной организации досуга детей, воспитанию общественной активности, личностному развитию в соответствии с нормами и принципами гуманизма и морали.

Каждый тренер-преподаватель должен проникнуться ответственностью в содействии всестороннему, гармоничному физическому и интеллектуальному развитию юной личности, воспитанию у нее высоких волевых, морально-этических и эстетических качеств, получению целого комплекса полезных умений и навыков, необходимых в практической деятельности и жизни.

### **Психологическая подготовка**

Основными методами психологической подготовки спортсмена- гиревика является использование разнообразных средств и приемов психологического и педагогического воздействия. К ним относятся: методы убеждения, внушения, личный пример тренера-преподавателя, метод знаний и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, группового обсуждения актуальных проблем, методы индивидуального подхода, психотехнического упражнения, а также методы аутогенной тренировки и сеансы психорегуляции. Часто используется способ переключения интересов, отвлечения от напряженных тренировок.

Особое значение имеет учет индивидуальных психофизических особенностей юных спортсменов-гиревиков: выдерживать длительное физическое напряжение во время подъема спортивного снаряда, воли к победе, поведение спортсмена после неудачного выступления, работоспособности и умения работать самостоятельно.

Особая роль отводится тренеру-преподавателю, создающему в учебном коллективе и в индивидуальной работе атмосферы коллективизма и дружелюбия. Личность юного спортсмена-гиревика проявляется в процессе социальных взаимоотношений и характеризуется, прежде всего, ценностью нравственных норм и идейного содержания. Формирование и закрепление соответствующих отношений создается путем интегрального воздействия на спортсмена, семьи, школы, спортивного коллектива, тренера-преподавателя, а также путем самовоспитания.

У каждого тренера-преподавателя должен быть индивидуальный учебный план, в основе которого лежит точная характеристика учащегося. В этом плане могут быть предусмотрены общий режим, часы, отведенные на ОФП, комплекс мероприятий по развитию способностей и искоренению недостатков.

В группах начальной подготовки основными задачами психологической деятельности является: формирование устойчивых мотивов к занятиям гиревым спортом, удовлетворение потребности детей к самостоятельным занятиям.

В учебно-тренировочных группах главное внимание следует уделять закреплению установки на спортивное самосовершенствование, развитие спортивно-важных качеств характера и волевых качеств. Спортсмены обучаются самоконтролю и умению сознательно управлять своим предстартовым состоянием в момент соревнований.

В группах спортивного совершенствования основными задачами в психологической подготовке является: дальнейшее развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самоконтроля и самовнушения, а также саморегуляции состояний во время тренировок и соревнований, развитие мотивации высших достижений выбранной спортивной деятельности. Идеино-воспитательная работа с юными спортсменами-гиревиками проводится в индивидуальной и коллективной формах с учетом уровня развития личности, мотивации и отношения спортивной и учебной деятельности. Очень

важно, чтобы в местах учебных занятий, тренировок, соревнований и отдыха были соблюдены санитарно-гигиенические условия, которые вызвали бы у занимающихся хорошее настроение, желание заниматься избранным видом спорта.

### **Восстановительные средства и мероприятия спортсменов-гиревиков**

Основными средствами восстановления спортсменов-гиревиков являются: педагогические средства, психологические, гигиенические и медико-биологические. Стимуляция восстановления возможна только при рациональном построении тренировки. В процессе учебно-тренировочной работы должны быть запланированы упражнения для активного отдыха, специальные восстановительные циклы и микроциклы.

Психологические средства обеспечивают устойчивое психическое состояние, они оказывают положительное влияние на характер юного спортсмена-гиревика. С этой целью рекомендуются: аутогенные тренировки, различные средства внушения, специальные дыхательные упражнения и отвлекающие факторы, например, музыка.

Система гигиенических факторов включает в себя: оптимальные условия макросреды, быта, учебы и тренировки, рациональный распорядок дня, личную Гигиену, специализированное питание и закаливание организма.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя витаминизацию (прежде всего в зимне-весенний период), физиотерапию и гидротерапию (массаж, ванны и сауну).

Медико-биологический контроль. Врачебный контроль за занимающимися на этапе начальной подготовки осуществляется врачом спортивной школы, а при его отсутствии - кабинетом врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники. Врачебный контроль за обучающимися, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, осуществляется врачебно-физкультурным диспансером. В период спортивно-массовых соревнований медицинский контроль осуществляет врач спортивной школы или же врач врачебно-оздоровительного диспансера.

### **Инструкторская и судейская практика**

На протяжении всего учебно-тренировочного процесса учащиеся получают необходимые знания по судейской практике, участвуя в турнирах и соревнованиях, знакомятся с правилами соревнований. Занимающиеся в учебно-тренировочных группах получают углубленные, знания об основах судейства, о правилах соревнований в первые три года обучения.

Учащиеся четвертого и пятого годов обучения принимают участие в судейских семинарах, привлекаются в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах.

Кроме того, они должны уметь самостоятельно проводить разминку, обучение основным техническим приемам и элементам.

Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для отдельных тренировочных заданий, подбирать упражнения для совершенствования техники, правильно вести журнал занятий, регистрировать объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Кроме того, они должны хорошо знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству городских и областных соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе, а находясь летом в спортивно-оздоровительном лагере, должны уметь организовать и провести конкурс «юных богатырей».

Все эти мероприятия дают право на присвоение учащимся группы спортивного совершенствования звания инструктора и судьи по спорту.